

Deixar o coração comandar

Linda Brown é terapeuta no setor privado. Também ensina e faz workshops regularmente. Oriunda de Londres, Reino Unido, Linda vive atualmente em Claremont, Califórnia, onde se ofereceu como voluntária para facilitar o Programa de Educação para a Paz (PEP) para veteranos residentes na “**New Directions Veterans Village**”.



A “*New Directions Veterans Village*” em El Monte, na Califórnia, é um edifício de apartamentos que oferece alojamento e alguns serviços a veteranos de guerra sem-abrigo e a viver nas ruas. Quando me encontrei com alguns deles, pude ver nos seus rostos, e frequentemente nos seus corpos, o trauma emocional e físico que têm suportado.

Esta é a minha primeira experiência a facilitar um PEP, portanto só posso partilhar o que vi e senti recentemente, ou o que ouvi dos próprios veteranos que tiveram a gentileza de expressar os seus sentimentos sobre como o PEP os afetou até agora.

Quando fui convidada a facilitar este programa, não imaginava quão rapidamente o PEP e a mensagem de Prem Rawat iriam tocar os corações dos participantes. O impacto era tão perceptível, tão real, que eu até conseguia ver mudanças físicas a acontecer.

Depois da primeira sessão, um dos membros da nossa equipa de três voluntários disse-me que a sessão tinha sido tão maravilhosa que a tinha levado às lágrimas. Tinha sido a primeira sessão do PEP em que tinha colaborado.

A seguir está o feedback de alguns veteranos que nos deram autorização para partilhar os seus comentários.

“Estou muito sensibilizado, muito emocionado. Hoje aprendi que a minha perceção das coisas me impediu de desfrutar da vida. Estava sempre à procura de algo que me pudesse fazer feliz. Quem me dera ter podido encontrar isto quando era jovem. Teria feito uma grande diferença. Estou a abrir-me. Quando estamos fechados, dói. E eu esforcei-me tanto por me fechar, com medo do que pudesse acontecer se me abrisse. Tenho estado à procura disto. Gosto mesmo dele. Preciso disto.”

“Compreendi dois dias antes (desta sessão) que podia ser feliz. Compreendi a mensagem. Fez-me lembrar um carro que eu pensei que me podia fazer feliz. O carro só me fez feliz por pouco tempo. Há alguns anos atrás, quando andava pelas ruas, sentia-me sempre muito mal e culpava-me de tudo. O vídeo confirmou o facto de que podia ser feliz.”



“A minha compreensão hoje em dia é sobre como ser feliz e a diferença entre sentimentos e análise. Por vezes, aquilo que pensamos que nos fará felizes é prejudicial. Como pensar que alguém é maravilhoso, mas, na realidade, está podre por dentro. Isto aconteceu-me e foi muito doloroso.

Quando isso acontece, construo uma parede para me proteger dessa dor. E então a análise *recomeça* – é uma 'pescadinha de rabo na boca'. Hoje aprendi a deixar o meu coração comandar e a não analisar o que me vai fazer feliz. Os meus sentimentos são o meu guia para aquilo que me faz feliz.”

Como eu disse, somos novatos na apresentação do Programa de Educação para a Paz. Não sou uma veterana, pelo que a minha base de referência pode ser limitada. Mas ver seres humanos que se fecharam só para sobreviver, ver seres humanos que suportaram tanto a serem tocados pela mensagem de Prem Rawat, ver corações a suavizar e a esperança a voltar faz-me sentir humilde. Tocou o meu coração de forma muito especial.

Fazer parte deste programa não é só uma honra, é um privilégio. Estou muito grata.

