

Boletim Meteorológico

Carlota Teotónio Pereira, Psicóloga Júnior

Nas últimas semanas, estivemos a simular um boletim meteorológico com os “nossos” alunos e agentes educativos.

O que significa pensarmos no nosso interior como um boletim meteorológico? Considerar que, tal como o tempo lá fora não é controlado por nós, também as emoções e variações de humor não são controladas por nós, nem mesmo as nossas! Não é uma tarefa simples, requer treino, aceitação, paciência, abertura, disponibilidade. Isto porque temos um padrão de experiências e de relação com o nosso interior ou com as nossas emoções que se prolongou ao longo dos anos. É exigente tentarmos alterar essa relação agora.

Mas é possível. É possível pararmos por uns momentos e apreciarmos o que se passa “dentro de nós”. Como está o tempo? Nublado? Chuvoso? Uma tempestade? Solarengo? Ventoso? Calmo? Como sabemos, num mesmo dia, podemos ter chuva, sol, vento... um dia tem muitas horas e pode ter tantos momentos distintos, que isso refletir-se-á no nosso interior, de forma consciente ou inconsciente.

O mais complexo deste exercício não é “olharmos para dentro” e analisarmos como está a meteorologia, mas sim aceitarmos isto tal como é. Aceitarmo-nos. Não há de fazer sempre chuva, não há de fazer sempre sol. Tal como no tempo, tal como na vida.

Outras complexidades deste exercício é conseguirmos transportar para outras pessoas à nossa volta, principalmente para as crianças.

Importa aceitarmos que as crianças não terão de estar sempre alegres, nem tristes, nem tranquilas, nem eufóricas, etc. Também elas possuem o seu boletim meteorológico. Nós, adultos, devemos ser uma base que está disposta a aceitar, a ouvir, a aconselhar, a transmitir afeto e segurança. Contudo, devemos lembrar-nos que somos uma base externa à criança e, por isso, não sabemos exatamente como é que ela se sente.

Desta forma, podemos apoiar as crianças na descoberta e compreensão do próprio boletim e na aceitação deste. Não esperemos que todas as crianças sejam capazes de o realizar rapidamente e sem dificuldades. Se

até para os adultos, que tendemos a ser mais regulados conosco próprios, é difícil. A aprendizagem tem diferentes etapas (entre elas, o treino) e depende de vários fatores (como por exemplo, a personalidade do adulto ou da criança).

Não conseguimos controlar os sentimentos, conseguimos sim controlar as nossas ações como resposta a estes. Que consigamos aceitar as nossas emoções como aceitamos a meteorologia – não a alteramos, contudo, retiramos sempre algum tipo de sensação da sua vivência, seja esta positiva ou negativa.