



Margarida Seco de Oliveira

Saúde Mental Integrativa do Ser Evolutivo

Quem sou eu?

Qual o meu significado como Ser Humano?

Qual o meu propósito interior? E este, está em sintonia com o exterior que me rodeia?

Criador

Margarida Seco de Oliveira | 2023

Enquanto a morte não chega, o que estou a fazer da minha vida?

Quem sou eu? Qual é o meu verdadeiro propósito? Estou em sintonia com aquilo que me rodeia?

Estas perguntas atravessam culturas, religiões e gerações. Filósofos, artistas, pensadores. Todos buscaram sentido para aquilo que está para além do visível. Na adolescência, os dilemas existenciais são naturais, mas na vida adulta tendem a ser silenciados – como se o esquecimento fosse conveniente. Só mais tarde, muitas vezes na velhice, é que voltam a emergir.

Eu própria me questiono diariamente. E percebo que as respostas mudam – umas vezes evoluem, outras parecem regredir. Hoje, compreendo que SER é mais importante do que FAZER. Que o sentido da vida transforma-se a cada fase.

O psiquiatra Flávio Gikovate dizia: “a vida não tem sentido nenhum, mas não é proibido dar-lhe um.”

Talvez a resposta esteja em criar um projeto pessoal que una a ciência que explica o como, com a filosofia, a arte e a espiritualidade que nos perguntam porquê. São forças opostas, mas complementares – essenciais em momentos diferentes do nosso caminho.

Imagine o SER como uma ilha de conhecimento rodeada pelo mar do desconhecido. O que sabemos é sempre limitado. E a busca é constante, porque o equilíbrio nunca é permanente – apenas transitório.

Relacionar-nos com os outros amplia possibilidades, mas é preciso clareza. A passividade diante dos nossos próprios muros exige observação consciente. Como diz Paulo de Tarso Lima: “Tudo um dia será nada, e esse nada será o todo que toda a vida procuramos.”

Liberdade é assumir a autoria da própria vida.

É criar, refletir, confrontar. É provocar pequenas revoluções internas até que surja uma revelação. Repetir padrões não é persistência – é estagnação. Porque o ser humano não nasce pronto: forma-se ao longo da vida através da interação com o mundo interior e exterior.

A beleza – entendida como autoconhecimento – é a nossa resposta à tragédia. A felicidade está na possibilidade de Ser. E esse Ser é original, em constante construção.

Imagine-se a subir uma montanha interior. O vale é florido, mas quanto mais sobe, mais rarefeito fica o ar. A paisagem amplia-se, tal como a sua visão. Mas com essa visão, vem também mais responsabilidade. Evoluir exige esforço.

As crises são catalisadores. Quando tudo cai, só permanece o que é essencial. A ignorância gera sofrimento. A libertação está no autoconhecimento.

A tristeza e a solidão – tão evitadas – podem ser aliadas poderosas. São elas que abrem espaço para o luto... e para o renascimento.

No fundo, não precisamos saber tudo. Basta querer saber-nos! E continuar a perguntar: O que estou a fazer da minha vida, enquanto a morte não chega?