

Rir de nós mesmos – Por José Rodrigues

written by José Rodrigues | 21 de Julho, 2024

OCIDADA0



José Rodrigues

Gosto muito de rir.

O tempo foi permitindo retirar quase todas as dúvidas relativamente aos benefícios que rir consegue trazer. Estou absolutamente convencido de que rir ajuda a atenuar alguns males, ainda que em muitos dos casos não os consiga curar.

Uma das coisas mais preciosas do riso é que não necessita de ter horários marcados nem programação. Pode acontecer devagar ou depressa e a qualquer hora do dia. Por vezes, é previsível e talvez por isso, menos intenso. Mais prazeroso, se inesperado. É comum uma boa dose de riso fazer esquecer a pequena artrose num dos joelhos ou a dor habitual numa cicatriz antiga que surge nas mudanças de lua. Uma gargalhada pode conseguir também transportar temporariamente um problema,

adiando-o para um outro dia e ao mesmo tempo fazê-lo diminuir. Com sorte, pode até mesmo apagá-lo, deixando-nos mais felizes.



Foto de Karolina Grabowska

Com tanto benefício, não será difícil conseguirmos uma lista daquilo que nos foi fazendo rir ao longo da vida. Nela, estarão um conjunto de coisas e pessoas que queremos certamente manter perto no presente e também projetar no futuro, assegurando assim que possamos continuar a rir durante muito e muito tempo.

No entanto, mais do que inventariar o que nos envolve e do que focalizar o nosso olhar para o exterior, existe uma outra forma de riso não menos espetacular e que nos ajuda a encontrar um enorme equilíbrio interior. A meu ver, uma enorme qualidade: A capacidade de rirmos de nós mesmos!

No meio de uma rua cheia de gente, quando olhamos para os nossos pés ou vemos alguém que faz lembrar uma das muitas figurinhas que já fizemos na vida. No meio da leitura de um artigo ou na espera de uma consulta ao médico e damos conta que trazemos a camisola do avesso. Ou numa sapataria, quando experimentamos uns sapatos novos e damos conta que o dedão grande rompeu a ponta de uma das meias ou peúgas. No meio do trânsito, quando mostramos os dentes ao espelho retrovisor e vemos que temos dificuldade em aproximar-nos por causa do cinto de segurança.

Rir de nós mesmos, simplesmente por tudo e por nada. Por muito

ou por pouco. Simplesmente rir, de nada nem de ninguém. Apenas de nós mesmos.

Ri-te! Se não tens motivo, olha bem para ti!



Foto Estúdio
koolshooters