

## O lado bom da derrota

Todas as sextas-feiras, a Tribuna Expresso publica uma opinião em parceria com o Comité Olímpico de Portugal, sobre o universo desportivo no nosso país. Hoje escreve **Bárbara Timo**, atleta de judo

**BÁRBARA TIMO | 15.11.2019**



KIYOSHI OTA

Tendemos a lembrar-nos do passado a propósito dos momentos de glória, das recordações do pódio, das comemorações e do prestígio ganho, mas o que nos faz realmente crescer são as dificuldades e sobre esse tema tornei-me especialista.

Todos temos a nossa jornada de heróis, enfrentamos dificuldades, e comigo não tem sido diferente. As incontáveis derrotas ao longo da carreira desportiva, a morte da minha mãe quando tinha apenas 16 anos, as dificuldades financeiras, as lesões em momentos em que me sentia no auge e a depressão por não participar nos últimos Jogos Olímpicos foram os períodos que tive de superar, mas também me fizeram amadurecer e aprender imenso.

Essas circunstâncias mostraram-me essencialmente que tudo na vida é transitório, há muitas perdas inevitáveis e, por isso, é necessário entrega, crença e vontade de lutar com o coração. É aí que reside a satisfação e a vitória estabelecida por mim, e isso nada tem a ver com medalhas ou troféus, mas ao mesmo tempo dá-me forças para trabalhar pelos meus objetivos e fazer tudo o que estiver ao meu alcance para concretizar o sonho de ganhar uma medalha nos Jogos Olímpicos.

O meu valor como pessoa não está entre ganhar e perder. O resultado de uma competição é apenas a combinação de muitas variáveis e do meu desempenho naquele determinado momento. Se perdi não quer dizer que sou uma pessoa ruim ou a que minha adversária é melhor que eu.

Atualmente posso desfrutar das minhas emoções, procuro entender os meus sentimentos e, principalmente, o motivo de os estar a sentir. Não os reprimo. Isso faz com que eu tenha pequenos lutos nas minhas derrotas ou frustrações; mas também consigo adaptar-me às mudanças e rapidamente recuperar o meu equilíbrio de modo a procurar a evolução, incessantemente. Acredito que esse seja um dos caminhos do autoconhecimento.

Por tudo isso, hoje sou capaz de ficar grata por todos os momentos de dificuldade que enfrentei, pois fizeram-me pensar “fora da caixa”, buscar novos caminhos e conhecer pessoas incríveis que me deram a oportunidade de ter experiências enriquecedoras.

Eu sou o motor para criar o meu destino e as dificuldades aparecem como combustível que me faz ir mais além.

<https://tribunaexpresso.pt/opiniao/2019-11-15-O-lado-bom-da-derrota>