

Trilhando seu caminho

Amostra



Bruno Carrasco

Bruno Carrasco

Trilhando seu caminho

Reflexões para a percepção de si

1ª edição

Versão de Amostra

Livro Digital

Alguns direitos reservados

Este livro está licenciado através da licença Creative Commons – Atribuição Não Comercial Compartilha Igual 4.0 Internacional.

Você tem o direito de copiar, adaptar, traduzir e criar obras derivadas deste livro, desde que dê o crédito ao autor e mantenha a mesma licença.

É proibido o uso para fins comerciais.



APRESENTAÇÃO

Este livro traz uma reunião de reflexões sobre o ser humano em sua relação subjetiva consigo mesmo, com outras pessoas e com os espaços onde transita.

Trilhando seu caminho é uma busca para se perceber e se desenvolver, possibilitando o encontro de escolhas mais alinhadas com o que sente, quer e valoriza para si.

Cada texto segue por um tema distinto e se complementa com os outros, encarando a existência como um processo em constante desenvolvimento, onde somos livres para escolher e criar distintos modos de ser.

Não há receitas de como devemos ser, ou sobre quais escolhas são melhores que outras, isso depende da experiência de cada pessoa.

TEMAS

1. A vida que levamos
2. Relacionamentos e expectativas
3. O eu ideal e o eu real
4. Quem nos conhece?
5. Comentários alheios
6. Diferentes pontos de vista
7. Você entende o que digo?
8. Lidando com incômodos
9. O que é ser “bom”?
10. Tempos de cada um
11. A importância do não
12. O equilíbrio psíquico
13. Autenticidade e respeito
14. O que é ser saudável?
15. As “fórmulas” da felicidade
16. Medo da mudança
17. Liberdade de ser
18. Como ser quem sou?
19. O encontro consigo mesmo
20. A maturidade psíquica

isso de querer
ser exatamente aquilo
que a gente é
ainda vai
nos levar além.

(Paulo Leminski)

1. A VIDA QUE LEVAMOS

Essa vida que vivemos é uma vida que levamos ou uma vida que nos leva?

Preenchemos nossos dias com afazeres e nos mantemos todo o tempo ocupados, nos resta pouco tempo para perceber o que vivemos.

Nos acostumamos com uma vida cheia de atividades e não dispomos de momentos para olhar sobre nós mesmos e sobre qual direção estamos seguindo. Pouco damos atenção ao que sentimos e ao que queremos.

Aprendemos a seguir modelos de como viver e de como agir em cada situação, vivemos assim nossa vida tal como nos ensinaram, e todos fazem da mesma maneira.

Vivemos fazendo tudo tal como nos foi dito, correspondendo com o que outras pessoas esperavam de nós. E isso foi nos distanciando

de nós mesmos, de nossa história pessoal, do que gostamos, queremos e sentimos.

Quando paramos e distanciamos um pouco dessa vida, podemos nos aproximar de nós mesmos, recordando o que para nós faz sentido e o que realmente queremos para a nossa vida.

Para retomar o contato consigo mesmo é importante um certo distanciamento do que estamos vivendo, isso nos permite perceber melhor o que estamos fazendo de nós mesmos.

Ao olharmos para nós mesmos, passamos a perceber melhor o que nos faz sentir bem e o que não nos faz sentir bem, e o que queremos para a nossa vida.

Aos poucos vamos percebendo melhor como agimos e reagimos, o que queremos e o que não queremos, para onde nos levaram os caminhos que fizemos e quais caminhos podemos fazer para nos sentir melhor.

Não é sinal de saúde
estar bem adaptado
a uma sociedade doente.

(Jiddu Krishnamurti)

5. COMENTÁRIOS ALHEIOS

Nem sempre compreendemos o que as pessoas nos dizem, e nem sempre elas compreendem o que dizemos, principalmente quando conversamos com pessoas com concepções diferentes das nossas sobre um mesmo assunto.

Cada pessoa encara a vida de acordo com suas crenças e valores, que são desenvolvidos em sua história de vida, por meio de suas experiências. As experiências e seus valores se tornam uma verdade para si, estabelecendo referências pessoais no modo como interpreta o que escuta ou observa fora de si.

Se alguém nos diz uma opinião diferente do que temos como verdade nem sempre estamos dispostos a repensar ou questionar. Alguns se sentem abalados e incomodados, outros criticam e tentam fazer valer sua opinião como se fosse uma disputa.

Há pessoas que desenvolvem uma enorme resistência para evitar o questionamento de suas próprias ideias e valores, pois sentem medo que isso possa abalar suas crenças pessoais, e preferem ficar em segurança, se fechando em suas próprias opiniões.

Alguns desviam ou fogem de um assunto pois não se sentem dispostos para comentar a respeito, outros são irônicos seja por não terem conhecimento sobre o tema ou por sentirem inveja ou ciúmes, há os que respondem com comentários agressivos ou tom de superioridade pois não querem se sentir inferiores.

Quando uma pessoa comenta sobre algo, está falando sobre um assunto, mas também sobre si mesma, pois o comentário parte de si. Dependendo do comentário que fizer, é possível perceber em partes seu conhecimento, interesse e experiência sobre o assunto, o quanto se dispõe ou não a dialogar, o quanto se aprofunda ou o quanto se mantém superficial.

É importante interpretar e filtrar os comentários alheios, entendendo que nem sempre são contribuições, mas podem também demonstrar desinteresse, projeção, arrogância, inveja, medo ou desconhecimento. Cada pessoa comenta partindo de si, envolvida por sua maneira de encarar a vida.

É importante perceber que nem todos vão compreender nossas escolhas, justamente porque nem todos vivenciaram as mesmas experiências que nós.

Não tenha medo
da opinião das pessoas.
Essa é a maior
escravidão do mundo.

(Rajneesh Osho)

9. O QUE É SER “BOM”?

Veja ou outra escutamos expressões do tipo "esse é um bom rapaz", "ela é uma boa companhia", "ele é um bom trabalhador", "seja um bom filho", "ela arrumou um bom marido", "ele tem bons amigos", etc. Em todas essas frases, o "bom" se refere a uma pessoa que cumpre seu papel esperado por outras pessoas que julgam ser bom.

Se buscamos no dicionário o significado da palavra "bom", encontramos descrições como “expressão designativa de admiração, aprovação, favorável, que é como deve ser, normal, cumpridor de seus deveres, adequado”. Em todas essas descrições, o adjetivo “bom” corresponde a um modo de ser esperado e favorável para outras pessoas. Neste sentido, a expressão "bom aluno", por exemplo, está relacionada a um indivíduo que, em seu papel de aluno faz o que lhe é esperado aos valores de seus professores, pais ou escola.

Um “bom aluno”, para muitos pais e professores, é aquele que fica em silêncio durante a aula, que faz todas as tarefas, ou que se dedica muito ao estudo. Esses modos de ser não tornam o aluno uma pessoa boa para si, mas fazem com que ele corresponda ao que é esperado por seus pais ou professores.

Esses comportamentos não garantem que ele vá aprender mais ou se desenvolver melhor. Inclusive alguns estudantes desenvolvem maior facilidade em aprender se comunicando, se movimentando, desenhando, experimentando, e não em silêncio; outros nem sempre fazem toda a tarefa, mas se empenham em compreender e se aprofundar no sentido das que fazem.

A concepção do que é bom varia de pessoa para pessoa. Nem sempre é bom ser bom para satisfazer as expectativas dos outros, pois assim podemos deixar de satisfazer as nossas próprias. Ser bom depende do que cada pessoa acredita que é bom para si.

Quem não se encaixa
no mundo
está mais perto
de encontrar a si mesmo.

(Hermann Hesse)

13. AUTENTICIDADE E RESPEITO

Em diversos momentos de nossa vida passamos por frustrações, decepções e conflitos na convivência com os outros, por vezes nos sujeitamos para com as expectativas deles e nos distanciamos de nossos valores. Tentamos nos equilibrar entre nosso modo de ser autêntico e nosso modo de nos relacionar com os outros.

De acordo com Erich Fromm, psicólogo alemão, o propósito da vida é descobrir nossas habilidades e ideias próprias, compreendendo que cada pessoa possui as suas, aceitando as diferentes singularidades.

Para nos sentirmos em equilíbrio precisamos conhecer a nós mesmos, indo de encontro com a nossa individualidade, reconhecendo nossos sentimentos e valores autênticos, permitindo que nossa força criativa guie nossos caminhos, sentimentos, ideias e paixões.

O relacionamento com os outros só é possível se houver um profundo respeito pelos modos de ser de cada um, percebendo que as singularidades são distintas, a nossa e as dos outros. Sendo assim podemos criar vínculos e estabelecer reais conexões.

Não nos relacionamos com os outros para tentar encaixá-los em nossos modos de ser, nem para nos encaixar nos modos deles. Para desenvolver um relacionamento autêntico precisamos possibilitar ao outro que ele seja como ele realmente é, e a nós mesmos também, respeitando os modos de ser de cada um.

Para ir de encontro com o que somos é preciso uma profunda compreensão de si, sem máscaras, mas com uma visão aberta e flexibilidade, se relacionando com o outro sem máscaras também. Deste modo, poderemos nos relacionar com os outros pelo que eles são e nos mostrar como somos.

A principal tarefa do homem
é promover o seu próprio
nascimento.

(Erich Fromm)

19. O ENCONTRO CONSIGO MESMO

O encontro consigo mesmo se inicia quando percebemos que não precisamos viver a vida como uma obrigação, e que não temos de ser o que os outros esperam de nós. Perceber isso nos possibilita rever a vida que levamos em busca de novas possibilidades, de encontro a uma maior satisfação pessoal, experimentando e criando novos caminhos.

A transformação pessoal não é algo pronto e definido, mas um processo escolhido por nós mesmos, de acordo com os nossos propósitos e necessidades. Cada pessoa vive sua própria transformação, livre para buscar novos sentidos e projetos para sua vida.

Quando compreendemos que podemos nos transformar e fazer novas escolhas, passamos a olhar mais profundamente para nós mesmos, com intuito de nos conhecer, reavaliando o que o que queremos e o que não queremos.

Conforme percebemos, passamos a agir, criando novas maneiras de lidar com situações antigas, colocando em prática o que realmente acreditamos e queremos. Assim passamos a externalizar nossa mudança pessoal para outras pessoas, mostrando-se como quer ser.

Pode levar muito tempo para se perceber sem o julgamento dos outros e caminhar de encontro com o que realmente faz bem para si. Cada momento é muito profundo, caminhando para a nossa autonomia, pois passamos a nos dedicar de maneira presente e intensa ao que nos interessa, vivendo o que nos faz sentido com maior satisfação.

Todos os modos de ser são permitidos, ninguém tem o direito de apontar o que é melhor ou pior para outra pessoa, isso só cabe a própria pessoa decidir. A vida não tem um programa de como deve ser vivida, somos livres para escolher e responsáveis pelas escolhas que fazemos.

Mude.

Mas comece devagar,
porque a direção
é mais importante
que a velocidade.

(Edson Marques)

AUTOR

Bruno Carrasco, terapeuta existencial e educador formado em Psicologia e licenciado em Filosofia. Trabalha com atendimento terapêutico presencial e via internet, com base na Psicoterapia Existencial.

Acredita na importância de se valorizar cada pessoa em seu modo de ser autêntico, incentivando o encontro consigo mesmo, com intuito de ampliar possibilidades de escolhas mais favoráveis, conscientes e responsáveis.

Se interessa por diferentes áreas de conhecimento: psicologia, filosofia, educação e artes. Acredita na importância da soma dos distintos saberes para a compreensão do fenômeno humano em suas diversas maneiras de ser e de se expressar no mundo.

A vida é uma possibilidade
de experimentar e aprender,
numa busca constante
de equilibrar o que somos
e o que queremos ser,
com as pessoas e espaços
que encontramos.

(Bruno Carrasco)

LIVRO COMPLETO

Este livro digital é uma versão de amostra, contendo cinco dos vinte temas do livro.

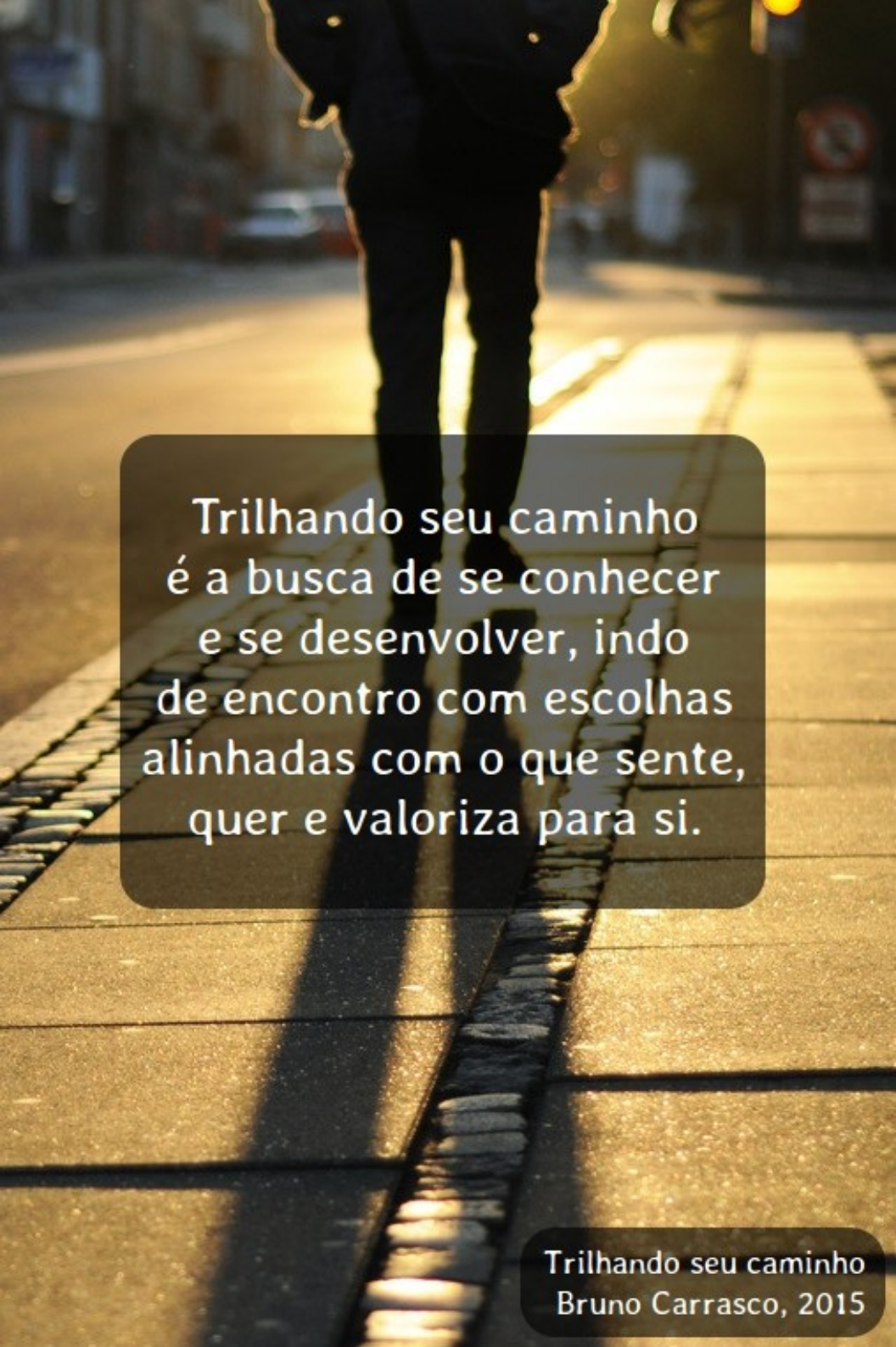
Para mais informações sobre o livro ou caso queira adquirir em sua versão completa, basta acessar o link abaixo:

www.tautonomia.com/p/livro-trilhando.html

Trilhando seu caminho
Reflexões para a percepção de si
Livro digital em formato PDF
1ª Edição, Versão de Amostra, 2015.

Escrito por Bruno Carrasco.
Revisado por Karla Daniely.
Capa editada pelo autor,
Foto: Carolin Voelker/Getty Images,
Criado em LibreOffice Writer.

arte * risco

A photograph of a person walking away from the camera on a cobblestone path. The person is in silhouette, and the scene is bathed in the warm, golden light of a low sun, creating long shadows and a hazy atmosphere. The path is made of rectangular cobblestones, and the background shows a blurred city street with buildings and a traffic sign.

Trilhando seu caminho
é a busca de se conhecer
e se desenvolver, indo
de encontro com escolhas
alinhadas com o que sente,
quer e valoriza para si.

Trilhando seu caminho
Bruno Carrasco, 2015