



ELO SOCIAL CARCERÁRIA

Diretoria de Socialização e Ressocialização – (11) 3991-3803

Rua Cecília Bonilha nº 145 – São Paulo – Capital - CEP 02919-000 www.socialcarceraria.org.br

BOLETIM TÉCNICO DE RESSOCIALIZAÇÃO E MOTIVAÇÃO Nº 015 – 08/2.014

“ O olhar sobre si mesmo e a busca constante pela felicidade “

Como me vejo! Como sou visto! Como gostaria que me vissem! e o que faço para que me vejam da forma que gostaria de ser visto!

Qual resultado tenho! Qual resultado gostaria de ter! e o que estou fazendo para ter o resultado que eu gostaria !

Na trajetória do ser humano as respostas a essas perguntas constroem a auto-estima que se inicia na infância e se reforça na adolescência, não podemos culpar terceiros por todos os resultados ruins que aconteceram em nossa vida. A auto-estima e amor próprio caminham juntos. É na infância, na interação com os pais familiares ou responsáveis, que se inicia a construção do olhar sobre si mesmo.

Ao fazermos parte dessa vida, sentimos o amor daqueles que nos acalentam, cuidam e alimentam. Cada gesto, cada movimento nos coloca diante do amor e é esse amor que nos norteia. Quem não recebe amor tem dificuldade de amar, pois não se acha digno de ser amado e, portanto, não ama a si próprio. Por outro lado, o excesso de auto-estima (narcisismo) pode levar a autodestruição, pois nos aprisiona ao nosso próprio casulo. A forma como cada um se vê, interfere na maneira de viver e conviver. É na dança relacional que aprendemos que o amor do outro pode ser do tamanho do nosso, na medida em que aceitamos e recebemos sua manifestação de amor e respeito.

A auto-estima é a maior aliada do sucesso na vida pessoal, sentimental e profissional. Nunca abandone sua auto-estima, pois sem ela perderá seus sonhos, sem sonhos o ser humano não tem metas, sem metas não tem realizações e sem realizações, não tem prazeres, sem prazeres, não tem vida.

Fique atento, Se um dia alguém fizer com que se quebre a visão bonita que você tem de si, com muita paciência e amor reconstrua-a. Assim como o artesão recupera a sua peça mais valiosa que caiu no chão, sem duvidar de que aquela é a tarefa mais importante, você é a sua criação mais valiosa.

Não olhe para trás, não olhe para os lados. Olhe somente para dentro, para bem dentro de você e faça dali o seu lugar de descanso, conforto e recomposição. Crie este universo agradável para si e seja feliz.

Não permita que a falta de esperança diminua seu sonho de felicidade. Às vezes o amor nos machuca profundamente, e vamos nos recuperando muito lentamente dessa ferida tão dolorosa. ... Às vezes perdemos nossa fé, então descobrimos que precisamos acreditar, tanto quanto precisamos respirar...é nossa razão de existir. Às vezes estamos sem rumo, mas alguém entra em nossa vida, e se torna o nosso destino. Às vezes estamos no meio de centenas de pessoas, e a solidão aperta nosso coração pela falta de uma única pessoa. Às vezes a dor nos faz chorar, nos faz sofrer, nos faz querer parar de viver, até que algo toque nosso coração, algo simples como a beleza do nascer de um sol em um novo dia, a magnitude do luar em uma bela noite, a simplicidade de uma estrela brilhando no céu.

É a força da natureza nos chamando para a vida. Você descobre que as pessoas que pareciam ser sinceras e receberam sua confiança, te traíram sem qualquer piedade. Você entende que o que para você era amizade, para outros era apenas conveniência, oportunismo. Você descobre que algumas pessoas nunca disseram eu te amo, e por isso nunca fizeram amor, apenas transaram... Descobre também que outras disseram eu te amo uma única vez. E agora temem dizer novamente, e com razão, mas se o seu sentimento for sincero poderá ajudá-las a reconstruir um coração quebrado. Assim ao conhecer alguém, preste atenção no caminho que essa pessoa percorreu, são fatores importantes: a relação com a família, as condições econômicas nas quais se desenvolveu (dificuldades extremas ou facilidades excessivas formam um caráter), os relacionamentos anteriores e as razões do rompimento, seus sonhos, ideais e objetivos. Não deixe de acreditar no respeito e no amor. Mas certifique-se de estar entregando seu coração para alguém que dê valor aos mesmos sentimentos que você dá. Manifeste suas idéias e planos, para saber se vocês combinam. E certifique-se de que quando estão juntos, aquele abraço vale mais que qualquer palavra. Esteja aberto a algumas alterações, mas jamais abra mão de tudo, pois se essa pessoa te deixar, então nada irá lhe restar. Tenha sempre em mente que às vezes tentar salvar um relacionamento, manter um grande amor, pode ter um preço muito alto se esse sentimento não for recíproco. Pois em algum outro momento essa pessoa irá te deixar e seu sofrimento será ainda mais intenso, do que teria sido no passado. Pode ser difícil fazer algumas escolhas, mas muitas vezes isso é necessário. Existe uma diferença muito grande entre conhecer o caminho e percorrê-lo. A tristeza pode ser intensa, mas jamais será eterna. A felicidade pode demorar a chegar, mas o importante é que ela venha para ficar e não esteja apenas de passagem...

"Não seja mais um daqueles que só percebe que estava feliz depois que a felicidade foi embora"

Dr. Jomatelino dos Santos Teixeira - Presidente da CESB – Confederação do Elo Social Brasil

Vagner Aparecido Pinheiro – Zirão – Presidente da Elo Social Carcerária