



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP

www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848



Projeto Nós Aprendizes

Apego

Escrito por Alessandra Cieri

Um ótimo mês de agosto a cada um de vocês!

Aliás, já passamos da metade do ano. Já estamos em agosto de 2015.

Como o ano está passando rápido!

Como a vida passa rápido, não é mesmo?

As coisas, as pessoas, as situações vêm e vão de maneira tão rápida em nossa vida e como às vezes é difícil desapegar...

Por isso, como é importante olharmos com sabedoria para nossa história e compreender que há coisas que realmente se vão...

A vontade de reter o que passa por nós traz um grande desgaste e não surte resultados efetivos. A vida é feita de transformação contínua, assim é a nossa evolução. Que bom! Porque a graça da nossa existência é justamente vivenciarmos experiências novas, já que nenhum dia é igual ao outro!

Há pessoas, por exemplo, que, para obter segurança, lutam para que a vida seja o máximo de mesmice possível, em uma rotina rígida, pois não querem grandes mudanças, colocando-se numa postura de aprisionamento.

Há outros casos, onde as pessoas sentem muita dificuldade em descartar objetos, mesmo quando eles se tornam inúteis ou até insalubres. Podem desenvolver doenças psicológicas por conta dessas dificuldades, nesse caso, a chamada acumulação compulsiva.

Imagina o sofrimento daqueles que são apegados a quem já se foi? Ou a um passado.

Mas, e você?

O que vem segurando? O que você não quer largar de jeito nenhum?

Aquele emprego ideal? Ou aquele emprego que nem é tão ideal assim?

Um relacionamento? A memória de um relacionamento que já nem existe mais?

Ou a necessidade do controle? Esse é um dos pontos mais importantes que desencadeia um relacionamento de apego!

Há pessoas que gostam de segurar o passado, que ficam naquele saudosismo... “Ah, quando eu era criança...”, “Eu era feliz e não sabia”. Essa postura pode gerar ou denunciar uma não aceitação do seu momento presente de vida.

Por isso, quanta sabedoria está em deixar o passado ir embora... Abra mão! Para que você seja feliz de verdade!

Ao longo de minha jornada, tenho a oportunidade de conhecer algumas mães que possuem, por exemplo, uma dificuldade enorme de aceitar o crescimento de seus filhos, porque, adquirem independência ao se tornarem adultos. E é por isso que, muitas vezes, muitas mães ficam “paparicando” excessivamente seus filhos, dizendo, em linguagem não verbal, que eles precisam



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP

www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848



Projeto Nós Aprendizes

muito delas. Normalmente, são mães que não têm uma vida calcada na individualidade. São dependentes de seus dependentes! Por isso, gostam daquela fase onde os filhos são bem crianças, cujos cuidadores ainda são o centro do universo.

Essa postura certamente traz sofrimento, pois sabemos que a postura dos filhos com seus pais muda, principalmente quando chega à adolescência. Esta fase torna-se ainda mais difícil quando há esse tipo de apego. Por isso que ouvimos tanto por aí: “É preciso educar os filhos para o mundo!”. É importante gerar autonomia e independência.

Portanto, a proposta que faço hoje é: Que tal conduzir a vida com maior leveza?

A vida nos mostra que uma hora ou outra todo mundo se separa, mesmo que seja temporariamente. Na verdade, cada um de nós é sozinho e a boa notícia é que você, com tudo de bom que carrega no seu coração, é suficiente para que seja pleno e feliz! É preenchendo-se de si mesmo que será realmente feliz. Dependendo de alguém, mesmo que seja de alguém bem próximo como filho, cônjuge, pai ou mãe, é ilusão e acaba trazendo sofrimento.

Por isso é tão importante viver por e para si mesmo e, não para os outros. Muitos pensam que isso é egoísmo. Mas é só assim que, inclusive, conseguimos espalhar a verdadeira felicidade para as pessoas ao nosso redor. Há muitas pessoas, aliás, que abaixam a cabeça, aceitam as imposições alheias e até se dizem solidário, exatamente por egoísmo, pois não estão pensando no verdadeiro bem estar do outro e, sim, em si próprias, na imagem simpática que querem transmitir para a sociedade, por exemplo. É justamente quando somos verdadeiros que não somos egoístas, pois não estamos alimentando nossa autoimagem, nosso ego e nossa vaidade.

Vale lembrar que vaidade de que falo aqui não é aquela maneira de autocuidado que às vezes entendemos corriqueiramente. Cuidar do nosso corpo, ficar bonito aos nossos olhos, nos arrumar, se tudo isso se te faz bem é, na realidade, saudável! Vaidade vem de vacuidade (o que é próprio do vácuo), ou seja, vazio. Uma pessoa pode se cuidar bastante e não ser vaidosa, enquanto outra pode não se cuidar muito e ser demasiadamente vaidosa! Vaidade é o mesmo que o vazio interno, vazio de si mesmo. Uma pessoa vaidosa nesse sentido é aquela que vive para o externo, que tem um vácuo de sua verdadeira essência, que sente um vazio, porque não se preenche de si mesmo! Ou seja, a vaidade está, por exemplo, naquelas pessoas que querem ficar bonitas para aos olhos dos outros (e não de si mesmas), mas também pode estar naquelas que justamente não querem cuidar da aparência para passar aos outros uma imagem sofredora para, assim, colher os benefícios que julgarem interessantes. Assim, como podem estar naquelas pessoas que fazem questão de adquirir muito conhecimento para mostrar que são cultas, inteligentes ou naquelas figuras de autoridade que desejam transmitir medo.

Nossa sociedade, aliás, de uma maneira geral, é mais voltada ao mundo externo do que ao mundo interno. É raro encontrarmos famílias que valorizem em cada um de seus integrantes seus processos internos e, portanto, raro também crianças que não vivam com o objetivo de serem aprovadas e aceitas pelo mundo. É assim que nossa sociedade vai contribuindo, sem querer, para pessoas apegadas às suas máscaras. As crianças, em diversos casos, são muito cobradas apenas à obediência, às responsabilidades e aos deveres, sem, ao mesmo tempo, serem escutadas e supridas



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP

www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848



Projeto Nós Aprendizes

em suas emoções, sendo estimuladas a viverem para o externo. As pessoas, no fundo, pensam “Para ter um lugar nesse mundo, eu tenho que agradar!”. Então, cada um, ao seu modo, vai tentando agradar seu contexto talvez, com o corpo mais bonito, às vezes, com um sorriso falso, ou com um comportamento doador servil. Acabam, infelizmente, tornando-se como atores na vida de um modelo supostamente adequado àquele grupo com quem convive deixando a própria essência de lado, em detrimento dessas máscaras. O apego às máscaras pode gerar alguns benefícios temporários, mas acaba trazendo solidão, tristeza, vazio ou depressão...

Sabe, todos nós existimos para a verdadeira felicidade! Para a expansão dos nossos dons, da nossa criatividade, da nossa liberdade. A vida é leve sem a necessidade do controle. E você pode ter a alegria em cada momento presente de compreender que tudo está transcorrendo para o melhor, para que você seja feliz, livre. Você pode encarar cada pequeno acontecimento como uma oportunidade! Muitas vezes, o que parece ser ruim, um conflito, um desentendimento, nada mais é do que a verdade das pessoas e dos fatos se evidenciando, as escolhas sendo feitas. Abra mão do controle!

E, digo mais, felicidade não é algo que se conquista como dizem por aí. É algo que se revela, pois já é um sentimento nato. Não precisamos lutar por ela. Nós nascemos naturalmente felizes. A maior prova disso é a criança. Toda criança é feliz, em sua natureza (a não ser quando tem sua infância corrompida por algum motivo). O que nós, adultos, precisamos reaprender é a capacidade de viver como crianças, como se a vida estivesse começando agora! Para sermos felizes, precisamos desapegar, parar de querer ter controle sobre tudo.

Se, durante este artigo, você identificou algum ponto de vaidade em você, preencha todo o vácuo que existe por aí! É muito desgastante viver tentando mostrar alguma coisa para alguém. Preencher com o quê? Amor próprio! Cuide de você com muito carinho e conviva com você com amor. Assim você nunca estará sozinho e, dessa maneira, não terá motivo para o apego.

E tenha certeza, os ensinamentos mais ricos e verdadeiros que você pode transmitir ao seu filho, não vem da mente racional, mas os que vêm do seu coração, são sentimentos, que às vezes, até dispensam palavras. O que fica é aquele caminho que você percorre em direção à sua verdadeira felicidade e evolução como um modelo a ser seguido por ele.

Núcleo de Orientação Educacional

Alessandra Cieri

O.E. da Ed. Infantil e do Ens. Fund. I

orientacaovespertino@colegioconsolata.com.br

Maria da Penha Almeida Prado

Orientadora Educacional do Ens. Fund. II e do Ens. Médio.

orientacaomatutino@colegioconsolata.com.br