

AUTO ESTIMA E CONTATO

Nada é impossível de mudar

Desconfiai do mais trivial,
na aparência singelo.
E examinai, sobretudo, o que parece habitual.
Suplicamos expressamente:
não aceiteis o que é de hábito
como coisa natural,
pois em tempo de desordem sangrenta,
de confusão organizada,
de arbitrariedade consciente,
de humanidade desumanizada,
nada deve parecer natural
nada deve parecer impossível de mudar.
Bertold Brecht



Trocamos ideias e utopias pelas pílulas da felicidade, amortecemos nossas sensações, desejos, expectativas e afetos. Suprimimos o amor e a amizade. O gozo sobre o corpo do outro se transforma em prioridade.

Nosso comportamento, já tão estruturado para a competição, colabora, sem percebermos, com a ampliação da auto e da hetero violência que se estabelece em nosso cotidiano.

A destruição do amor próprio, a baixa auto estima e o descaso com nossas angústias, ansiedades, somatizações - nossos termômetros - são "amainados" com psicologismos e pílulas que só aumentam nosso desamor e desqualificação. Alguns mergulham num **narcisismo exacerbado**, na idolatria pelo álcool, pela cocaína, pelo dinheiro e pelo poder, mas o que vem depois é a depressão, o pânico, o isolamento.

As exigências e mudanças no mercado econômico, político, profissional e social com alterações de direitos e responsabilidades, deixando em dúvida saberes adquiridos e produções desenvolvidas por nós podem afetar nossa saúde física e mental se permanecermos no isolamento, olhando para nossos umbigos.

Estar em contato conosco e com o outro nos ajuda a manter determinados saberes e assimilar contribuições científicas e tecnológicas que possam proporcionar mais harmonia, saúde e lazer, além da preservação de uma natureza da qual o homem é parte integrante e atuante.

Vanda Barreto Lopes - Psicóloga-CRP-05/1054 - Psicoterapeuta Reichiana
Pós-Graduação em Sociologia Urbana e Pós-Graduação em Psicopedagogia
Vilna Reis – Revisora