

BIOGRAFIA HUMANA

Terceiro espelho: A Infância e fase da Autoconsciência

Alma da Consciência: 0-7 Infância / 35-42 Maturidade

Edna Andrade



Nascemos totalmente desamparados, totalmente dependentes e indefesos.

Não só de cuidados, de alguém que alimente, limpe o bumbum, mas precisamos ser carregados no colo, aquecidos, aconchegados – nascemos chorando, gritando por amor. E de amor do tipo incondicional o que significa dedicação por inteiro..

Aos poucos vamos dando conta de viver nesta terra dura, mas divertida.

As necessidades só aumentam, precisamos agora de proteção, de limites, da estrutura e da rotina que um lar oferece.

A infância é a fase onde por um lado desenvolvemos o sistema nervoso central, temos que sustentar a cabeça em cima dos ombros e temos que fazer conquistas muitos grandes tais como andar, falar e pensar precisamos para isto de muito apoio. E como a vida em volta é muito animada precisamos de um ambiente alegre e espaço para brincar e para desenvolver a constituição física.

O que principalmente precisamos na infância são: Cuidados, Amor, proteção, ritmo, alegria e espaço.

Estas condições estruturam a constituição física de um indivíduo e esta é a base da sua saúde anímica e espiritual.

Como se reflete a Infância na fase da autoconsciência?

Na fase do desenvolvimento da autoconsciência o nosso Eu adentrou totalmente a nossa vida interna o que nos dá uma enorme autonomia de pensar, sentir e querer. Somos uma personalidade, com experiência própria, diferenciados, humanizados.

Não sou uma pedra, nem uma planta nem um animal: eu sou um ser consciente de si mesmo. Sou capaz de direcionar minhas forças anímicas para o auto conhecimento e desenvolvimento próprio assim como os talentos, as capacidades, as qualidades que eu trouxe e que adquiri podem ser conscientemente direcionados para ampliar o conhecimento e participar do desenvolvimento do mundo externo. Posso agregar valor próprio ao mundo.

As minhas forças anímicas regidas pelo Eu se direcionam para dentro da substância, da alma e do espírito do mundo.

A distância entre eu e o mundo se acentuou porque eu me tornei um mundo a parte. Muitos sentimentos de isolamento, de abandono se originam deste passo no desenvolvimento pessoal.

Como trazer para a vida atual os cuidados, amor, proteção, ritmo, confiança, alegria, espaço e liberdade que foram as fontes de sustentação da saúde na infância?

Em relação a isto as perguntas de Aaron Antonovsky ao desenvolver o conceito da Salutogênese foram bem específicas:

Porque eu pegu gripe e o cara do meu lado não?

Porque em condições adversas a pessoa do meu lado consegue manter o equilíbrio e eu não?

Segundo a salutogênese:

No campo físico as fontes de saúde estão:

Encontrar os próprios limites

1- O que na infância era a convivência com os limites que criavam um campo de proteção transforma-se na vida adulta na capacidade de conscientizar-se dos próprios limites e das reais possibilidades. Só reconhecendo os limites é possível ampliá-los. Conviver com limites tem a ver com ir de encontro a uma identidade própria. Diante de um impedimento posso reconhecer: isto é um fato, posso aceitá-lo e conviver com ele. Aceitar os fatos não significa fugir das coisas que você pode transformar. A aceitação de limites é uma das modalidades de aquisição de consciência. Encontrar os próprios limites é igual a autoconhecimento real – verdadeiro e desta forma não só se evita o stress mas se adquire a capacidade de suportá-lo. Todo organismo sadio tem em alto grau a capacidade de adaptar-se.

Diante do que lhe é estranho, do que se opõe a si, ele pode se confrontar e se fortalecer neste confronto conseguindo intensificar a suas próprias defesas, adquirir forças de resistência e recuperar o equilíbrio perdido.

2- Buscar proteção e apoio

Os cuidados físicos que na infância eram a base de sustentação da criança na fase adulta se transformam nas forças de retaguarda do adulto.

Procurar segurança física tais como ter um lar, ter alguma reserva financeira, ter previdência, sentir-se amparado por recursos materiais, significa desenvolver sustentação nas próprias forças. A pessoa que sente que tem este tipo de

retaguarda adquire um nível básico de estabilidade emocional que consegue fazer frente às situações adversas.

No campo anímico as fontes de saúde no campo anímico estão:

1- O que na infância era o aconchego do colo, o acolhimento, o calor , transformam-se na vida adulta em confiança na relação humana.

Isto significa conseguir se sentir amparado pelo afeto do seu círculo de relação.

Pessoas que passaram por condições extremas de vida contam como conseguiriam superar a situação pela ligação com amigos, parentes, etc. Quando se dispões de um network de relações verdadeiras a vida vale a pena ser vivida, apesar dos pesadelos.

2- O que na infância eram a alegria e o entusiasmo do brincar transformam-se na vida adulta em criatividade e vida cheia de significado e responsabilidade.

Fortalecer a consciência de que você está inserido dentro de um contexto universal, é parte de um todo em evolução, tudo pode ser compreendido e alcançado tudo está em sintonia, tudo faz sentido . O mundo estruturado dentro de uma ordem e consistência e não aleatório e imprevisível . O que você faz não pode estar desarticulado do que você sente e do que voce quer.

O individualista amoral é aquele que não se responsabiliza pelas conseqüências dos seus atos. Isto é reflexo da educação intelectual precoce na infância quando a criança aprende coisas que não encontram correspondência no seu cotidiano (devido a ansiedade dos pais) – e não o que é melhor para elas.

No campo do Eu, da Consciência as fontes de sustentação da saúde estão:

1- O que na infância era a vivência de se sentir envolvido por forças de amor transforma-se na vida adulta na crença em uma esfera superior da vida, na fé em um Deus, no me sentir protegido por algo que está além de mim e das minhas forças.

Ligar-se ao plano espiritual é uma das mais poderosas fontes de saúde porque significa que você se alinha internamente com a sua própria entidade eterna e

isto desenvolve a confiança na continuidade e no sentido mais profundo da sua vida.

2- O que na infância era a vivência de um ritmo, de uma rotina estruturada desenvolve-se na idade adulta em coerência de vida, a capacidade de estabelecer relações conscientes entre tudo o que ocorre .

Isto faz entender as demandas – compreensão mais profunda do porque está acontecendo assim (mesmo eu estando no lugar da vítima) e evita a psicologia do bode expiatório – onde se perde muito tempo com os jogos das sombras.

O individualista moralista é reflexo de uma educação que obscureceu a sua individualidade; embora o moralismo leve ao desenvolvimento de certas qualidades (a pessoa certinha) o indivíduo não amadurece e sempre olha de baixo para cima para as autoridades e espera que alguém lhe diga o que é certo e o que é errado. Carece de livre arbítrio.

3- O que na infância foram todas as condições que proporcionaram uma constituição saudável transformam-se na vida adulta em forças de resistência.

O que caracteriza a nossa época é a iniciação ao mal; antes o mal era excluído: estava no preto; ou no pobre; ou no inferior

Hoje você abre o jornal da manhã e vê estampada ou a raiva, ou a mágoa que você está carregando, mas às últimas conseqüências.

Este é o drama da autoconsciência – tudo tem relação comigo.

Podemos nos proteger do mal com leis humanas – a justiça romana.

Mas só nos resta combater o mal combatendo o mal internamente. Isto significa se alinhar com o bem. Cada ação benéfica repõe no mundo o bem que o mal eliminou. O individualista ético segue as diretrizes do seu próprio ser que se desenvolve ancorado em um trabalho de auto conhecimento e auto desenvolvimento.