



VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** adriana@gazetanews.com

Life Coach com training psicanalítico, filósofa, terapeuta transpessoal, terapeuta Florais de Bach, autora, educadora perinatal, fundadora da ONG Amigas do Parto, do Instituto de ensino à distância Ser e Saber Consciente e do ConsciousnessBoca em Boca Raton, FL-EUA. Contato: +1-561-3055321 - www.adrianatanesenogueira.org.

Trocando a perfeição pela completude

Muitas pessoas vivem atormentadas pelo desejo de serem perfeitas. Desejo este que se torna um tirano interno, monitorando tudo o que fazem, pensam e até se permitem sentir. Chega-se ao ponto que a pessoa pode nem sequer perceber mais o quanto ela vive em busca de ser perfeita e o quanto sofre por isso. O anseio pela perfeição se torna um modo de ser, invisível aos olhos da mente porque entendido como a única forma de existir e de sentir que se tem um valor.

Infelizmente, porém, a perfeição do ser é inalcançável. Você pode achar um triângulo perfeito, mas não uma pessoa perfeita. O único lugar em que cabe a perfeição é na matemática, no mundo das criaturas vivas ela não existe. No mundo das criaturas vivas o que existe é movimento, movimento na direção do crescimento, do desenvolvimento humano, pessoal e profissional.

Somente porque olhamos para a nossa realidade por uma lente idealizada, mental e abstrata,



que é nos criticamos tanto e tornamos nossas vidas bastante complicadas. Ainda por cima, esta atitude interior nos impede de fazer a única coisa que podemos fazer: evoluir.

Para sermos seres em evolução precisamos necessariamente ter algo para desenvolver. O que hoje parece bom, amanhã vai parecer imperfeito, pouco ou "errado". É só por falta de senso histórico que uma pessoa não percebe

que é fácil julgar errado algo depois que já se descobriu muito mais a respeito da coisa. É como criticar uma criança que está aprendendo a andar porque ela não sabe ainda andar bem. Todos sabemos que não faz sentido, mas não aplicamos esse mesmo bom senso para nós mesmos.

A confusão se encontra num preconceito. Vemos "crescimento" basicamente como algo físico, nunca psicológico. A verdade

é que mesmo adultos, o processo de desenvolvimento continua – no plano psicológico. Precisamos evoluir nisso: o "crescimento" não é somente do corpo, é também da consciência. Afinal, há coisas demais que não compreendemos de nós mesmos. Diante dessa ignorância ou você nega, ou você tenta vestir a camisa de força de uma perfeição irreal, ou você simplesmente aprende a crescer!

Para crescer é preciso praticar a introspecção. A autorreflexão honesta é a única coisa que pode melhorar o presente. Sem programas prontos, vamos prestar ouvidos à nossa voz interior, vamos conversar com ela, questionar os nossos pontos de vista já adquirido e nos abriremos para novas perspectivas.

Escreveu Carl Gustav Jung, um dos maiores psicólogos de todos os tempos, que a perfeição é como uma pirâmide com uma ponta muito fina e uma base larga. A imagem remete ao esforço que a perfeição requer: que nos dediquemos inteiramente a uma tarefa, que foquemos toda a nossa

energia num ponto só de nossa personalidade.

Já ouvimos o ditado, "prática leva à perfeição". A perfeição que podemos alcançar não é do nosso ser, mas de algumas coisas que podemos realizar. Se existiram um Beethoven e um Mozart foi porque eles viveram suas vidas só para tocar piano. Uma habilidade aperfeiçoada nesse nível existe total engajamento. Toda a energia vital da pessoa está posta à serviço de um objetivo, esta é a larga base que sustenta a ponta da pirâmide.

No lugar dessa perfeição por que não pensamos em alcançar a completude? Jung criou este conceito que Jung para apontar para uma nova direção mais em sintonia com o equilíbrio emocional, relacional e cognitivo. Completude significa cultivar vários aspectos de nós. Completude é desenvolver a personalidade na direção do círculo, não da pirâmide. Seremos menos perfeitos talvez, mas certamente teremos mais saúde mental; teremos, por assim dizer, uma vida arco-íris, não mais monocromática.



Geralmente o leão corre atrás de quem dá motivos ou marca bobeira!



A tranquilidade de um Imposto de Renda bem feito custa menos do que você imagina!

Income Tax na Business Choice!

20 anos de experiência na Flórida, com um grande diferencial:

NUNCA TIVEMOS NENHUM CLIENTE AUDITADO!

Imposto de Renda | Abertura de Empresa | Contabilidade | Relatórios financeiros
Relatórios anuais | Payroll | Auditoria, representação junto ao IRS
Planejamento Tributário Brasil x USA | Abertura de empresas para compra de imóveis

businesschoice[™]
tax experts

954 782.1829 | BChoiceTax.com
1369 East Sample RD, Pompano Beach, FL 33064