

A "MUSCULATURA" DO BEM VIVER

TEXTO (COM) SENTIDO I

A força muscular é a grande responsável pelo movimento corporal. Meu quadro de tetraparesia que o diga, haja vista que diariamente preciso exercitar o corpo para ativar os músculos e, assim, conseguir me movimentar com a sensação de menor peso.

Com o tempo fui compreendendo que, assim como o corpo, a nossa *psique*, aqui entendida como o "lugar" onde ocorrem nossos pensamentos, crenças e sentimentos que embasam nossos comportamentos, também precisam ter uma "musculatura" para que vivamos bem.

Autoestima, autoaceitação e autoconfiança – ingredientes para transitarmos com inteireza pelos desafios da vida – são imprescindíveis na musculatura da *psique*, uma vez que esta musculatura habita o corpo e lhe dá vitalidade, ânimo, impulso, alegria. Quando tenho uma *psique* fortalecida, não aceito pessoas que não me valorizam. Sei de mim, com quem e onde quero estar e o que quero fazer.

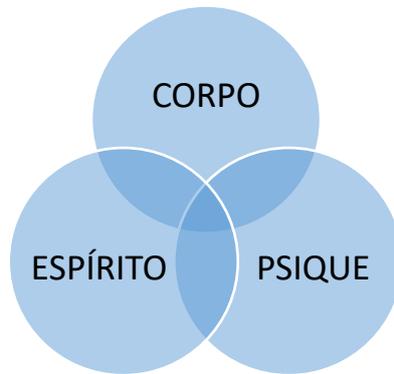
Se tivermos a força muscular corporal (que nos mantém de pé e em movimento), mas nos faltar a musculatura de *psique*, passamos pela vida correndo o risco de nos perdermos de nós mesmos, ao reproduzir outras vontades e verdades, não aprendendo e não amadurecendo com as interações do dia a dia. Passamos pela vida, mas ela não passa por nós. Nos tornamos, como diz Fernando Pessoa, "o intervalo entre o meu querer e o que a vontade dos outros fez de mim".

No entanto, se tivermos musculatura de *psique* e uma reduzida força corporal, nosso crescimento e aprendizado ainda assim serão possíveis, pois tais forças já garantem determinação e vontade na superação de muitos obstáculos. E se não der, resignificamos.

Se quisermos ser menos neuróticos e viver bem, não podemos descuidar dessas musculaturas. Exercício físico e uma alimentação saudável para o corpo. Uma boa terapia (inclusive de grupo), meditação, boas leituras, boas conversas sobre nosso pensar, são algumas práticas que tonificam a musculatura da *psique*.

Para além dessas duas, numa dimensão transcendente, temos uma dimensão espiritual. A musculatura do espírito, que habita a *psique* e lhe reabastece. Ela se alimenta de ações que nos trazem fé e esperança para lidar com as incertezas da vida.

Importante destacar que uma influencia a outra, são intercambiáveis, podendo ser representada na figura abaixo:



Como está sua musculatura de bem viver?
Olhar para ela de forma sistêmica é um ato de coragem e amor.
Traz-nos renascimento!

Ana Telma Monte (CRP 11/11541)