

Hotel Pousada  
**Mandala**  
Pirenópolis, Goiás



BEM FELIZ DESTAQUE

## A HISTÓRIA DE NOSSAS LESÕES FÍSICAS E AFETIVAS E O SIGNIFICADO POR TRÁS DELAS

Publicado em 10 de dezembro de 2015



Descobri, outro dia, por acaso, um exercício que, embora simples, pode ser bastante profundo. Dividir, com pessoas de nossa confiança, a história de nossas marcas e cicatrizes.

Tenho uma lesão na testa que este ano fez aniversário – 30 anos. Eu era menino de calças curtas, como diria a minha avó, quando a Thalita, gatinha de estimação da família, reagiu a um de meus apertos. Por pouco, não acertou o meu olho direito, pegando de raspão no alto das minhas sobrancelhas espessas.

Fiquei me esforçando para recordar se chorei; se sangrou; como me senti; quem me acudiu; como reagi depois com a gata; quanto tempo levou para sarar; que medicamentos usei; e por aí vai. Siamesa, Thalita tinha comportamento forte. Gostava de ser acariciada somente quando lhe era conveniente.

Seus olhos azuis, da cor do céu de Brasília em dias bem limpos, fixavam-se nos meus, como se quisesse dizer, por meio deles, o que queria e sentia. Depois do arranhão, perdi a confiança. Nunca mais dei tanta bola para a Thalita.

O fato é que contar esta história me estimulou a visitar um trecho do meu repertório de vida; e tentar conectá-lo com parte do seu sou hoje; de como me sinto diante destas coisas; e, sobretudo, como me projeto daqui há dois, cinco, dez anos.

Depois desta experiência, fui investigar minhas outras cicatrizes, fazendo o mesmo exercício de resgate histórico. Foi curioso – e desafiador – descobrir que minha memória era mais ativa do que julgava até então. E que boa parte dos meus juízos e percepções estavam diretamente relacionadas a estes acontecimentos.

Na medida em que zerei a história das cicatrizes, comecei a ter coragem de identificar algumas de minhas lesões afetivas. Selecionei apenas aquelas que tinham sentido mexer. Pelo menos, naquele momento.

E, ao reviver algumas destas histórias dentro de mim, fui percebendo o quanto determinadas escolhas que fiz ao longo da minha jornada seriam completamente distintas das que teria hoje. De como reagi frente às situações; do apoio que tive (e muitas vezes, que não tive) para encará-las e superá-las (algumas, até hoje, sem muitos avanços e resoluções, já que acredito que a vida não tem respostas nem ponto final para tudo).

Olhar para as lesões afetivas me fez entender que o que sou, hoje, se constitui de tudo isso que foi vivido – junto e misturado.

Há pessoas que, por defesa ou sobrevivência, preferem isolar suas memórias em relação às lesões físicas e afetivas. Outras não conseguem desgarrar-se delas.

Mas, como tudo na vida, trazer à tona momentos quase sempre doloridos pode ser um risco. Pode reavivar sensações adormecidas. Ou não. Pelo contrário. Podem representar uma grata surpresa.

No meu caso, ao praticar este exercício, surpreendi-me com tantas histórias, muitas delas lindas, que preencheriam contos, “causos” e até livros.

Olhar para o que um dia representou dores, perdas e desencontros, materializados em marcas, me fez entender que pior seria se eu não tivesse nada, nem uma historiazinha sequer, para contar.

Compartilhe esse texto com alguém:

Email Facebook



**FLÁVIO RESENDE – JORNALISTA E COACH**

Onde você quer chegar? Que etapas terá de passar? Em meus artigos abordarei dicas de como superar alguns obstáculos como crises internas, solidão, medo, síndromes para que todos consigam alcançar seus objetivos de vida.

www.flavioresende.com.br Fone: (61) 9216-9188 / (61) 3242-9058

READ IN ENGLISH

Selecione o idioma

Powered by Google Tradutor

SOBRE A CRIADORA



**VALÉRIA RUIZ**

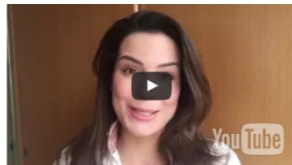
Olá! Meu nome é Valéria Ruiz, sou empresária e tenho 42 anos. Tenho 2 filhos: Ana Beatriz, de 22, e João Victor, de 16.

Fui casada por 19 anos e há 3 anos me separei. A ideia do site Bem Separadas surgiu com o intuito de acolher, orientar e apoiar mulheres que estejam passando pela mesma situação. Pretendo falar sobre as dores, dificuldades, inseguranças pelas quais passamos neste processo, mas principalmente sobre as alegrias, as certezas e as superações que conquistamos quando descobrimos que “a melhor maneira de ser feliz com alguém, é aprender a ser feliz sozinha. Daí a companhia será questão de escolha e não de necessidade.”

Acompanhe também minha coluna na [Revista Ludovica](#), do jornal O Popular.

*Valéria Ruiz*

CURSO: ARTE DA NEGOCIAÇÃO



Saiba mais sobre o curso →

INDIQUE PARA UMA AMIGA

Acha que nosso site pode ajudar? Indique o Bem Separadas para alguém anonimamente.

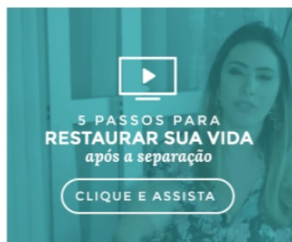
Friend Email

Enter your message

Enviar

Digite sua busca e aperte enter...

NOSSOS MECENAS



CLIQUE E ASSISTA