



O princípio do tema requer a busca da origem da palavra ESCOLHA e da palavra RESPEITO visto que a

essência do mesmo, parte da proposta de uma reflexão que exige entender o Quem somos no momento em que estamos vivendo hoje.

Assim posto, vamos as definições.

A palavra Escolha tem origem do latim “EXCOLLIGĒRE” e significa SELECIONAR algo ou alguém para um determinado propósito, para um determinado objetivo.

E a palavra Respeito também tem sua origem do latim “RESPECTUS” e significa OLHAR OUTRA VEZ...

E é dentro desta definição que este artigo será dedicado a que cada um OLHE OUTRA VEZ PARA SI MESMO, com o propósito de SE VER, reconhecendo seu lugar e o privilégio que é estar vivendo a fase adulta realizando as Escolhas que lhe cabem.



Se pararmos para observar as brincadeiras que envolvem a primeira fase da infância, as mesmas giram em torno da imitação do mundo adulto, e se relembrarmos a nossa infância provavelmente teremos a recordação de que o que mais desejávamos era crescer... assim, podemos concluir que todo ser humano deseja, anseia em crescer, em chegar a fase adulta. E hoje que chegamos a esta fase... Como estamos?

O que encanta toda a criança ou mesmo a nós enquanto adultos é acreditar que podemos escolher o que realmente queremos para nós e que a idade adulta é o momento onde este privilégio é plenamente alcançado.

Aqui é o momento de fazermos um recorte: Quais são as escolhas que realmente me cabem? Vivemos hoje em uma sociedade onde o acesso ao conhecimento fica a um click de nossas mãos e o foco exige que não apenas saibamos muitas coisas, mas acima de tudo que saibamos o que faremos com todo este conhecimento que nos é apresentado, e que possamos definir quais são as melhores escolhas, praticando estas escolhas.



Desde o princípio dos tempos o Universo possui um ritmo, uma ordem, que é o que garante a possibilidade de que a vida exista em nosso planeta e este ritmo é o do Dia e da Noite – Dia – Luz – Movimento / Noite - Escuridão – Repouso (PRECISAMOS SABER QUE SOMOS PARTE DO UNIVERSO E ESTAMOS SUJEITOS AS MESMAS LEIS QUE REGEM O

UNIVERSO) este é o Ciclo da Vida e o Nosso Corpo é gerado respeitando esta Lei. Não somos superiores a Natureza, fazemos parte da Natureza.

Vivemos no planeta Terra onde existe o reino mineral, vegetal e animal.... Dentro desta classificação a Espécie Humana pertence ao reino Animal. Mas pertencer a Espécie Humana não nos faz Ser Humanos, pois a essência do Ser Humano é um vir a Ser que passa por um processo de Conhecer-se, Respeitar-se e Tornar-se. Todos nascemos Humanos... Mas o que nos torna Ser Humano é saber, termos consciência de que fazemos parte do Universo e assim como tudo no Universo temos uma missão a cumprir...

A missão do Sol é iluminar e aquecer a Terra.... Da laranjeira... Dar laranjas.... Do Leão manter a espécie E a Missão do Ser Humano qual é?



Muitos são os cientistas da área da saúde e filósofos que se dedicaram e dedicam a saúde do corpo, mente e espírito da humanidade e que diante de seus questionamentos sugerem que a equação a esta questão passe pelo empenho individual de cada humano em tramitar pela esfera do: observar, refletir e então decidir, fazendo escolhas, o que leva inevitavelmente a ação... utilizando a inteligência e demonstrando que é capaz de criar soluções, superar desafios, realizar obras, suprir necessidades... Que permitam a evolução. Aqui vale uma ressalva - aprender é diferente de saber, isso porque podemos saber muito, sobre vários assuntos, mas só demonstramos que aprendemos quando colocamos em prática o conhecimento que temos, trazendo uma real qualidade de vida para nós e nossos pares.

Então podemos dizer que nos tornamos seres Humanos num processo constante de aprendizagem, onde nos transformamos e transformamos o meio que nos cerca evoluindo... E só existe evolução com a noção de Respeito pelo que somos, pela nossa história de origem e pela nossa caminhada... Que compreende... Vitórias e derrotas... Ganhos e perdas... alegrias e tristezas vivenciadas.

A identificação do indivíduo como um ser Humano passa pelo processo deste indivíduo em Respeita-se fazendo escolhas que promovam a sua evolução e consequentemente do mundo.



Partindo do princípio de que se estamos em um avião em queda livre e recebemos a orientação de que haverá uma descompressão da aeronave e máscaras de oxigênio irão cair para que as utilizemos e sabemos que devemos primeiro colocar em nós a máscara para só depois ajudar quem está ao nosso lado, SE NÃO FAÇO isso e inverto a ordem, querendo auxiliar quem está ao meu lado a colocar a máscara para só depois colocar a máscara em mim... O que posso falar desta minha atitude?

No mínimo que estou agindo com desrespeito.... Estou sendo irresponsável, inconsequente.... Entre tantos outros adjetivos para expressar uma atitude de falta de respeito para COMIGO e conseqüentemente para com o outro.

DIANTE DO EXPOSTO.... qual a noção de cuidado e auto cuidado que VOCÊ TEM para preservação da SUA Vida? Você se considera um Ser Humano? Você se respeita?



A VIDA é o nosso maior bem... O maior presente que poderíamos receber afinal é o que nos possibilita estar aqui hoje... É a maior demonstração de FORÇA, vitalidade, determinação, persistência, agilidade no momento de sua concepção... em sua geração (ao lembramos a imagem do momento da fecundação do óvulo pelo espermatozoide e da imediata multiplicação celular nos segundos que se seguem) e de FRAGILIDADE na sua manutenção (ao lembrarmos de uma criança recém-nascida e dos cuidados que ela necessita). E exatamente por estes motivos a Vida é PRECIOSA, tem em sua essência uma grande potencialidade no que diz respeito ao que poderá se transformar...

É correto então afirmar que em cada fase... Ciclo da vida, temos desafios diferentes e que uma fase nos capacita para a seguinte.... onde dependendo da forma como absorvemos cada experiência, visto que cada ser humano é muito particular na sua maneira de sentir e perceber o mundo -estaremos escolhendo como agir.



Somos o resultado de uma construção do que trazemos do momento de nossa concepção e ancestralidade e das experiências e apoio que recebemos em cada fase da vida... Sendo esta junção a responsável por nos fazer Quem Somos ENQUANTO ADULTOS... no agir diante de cada desafio do dia a dia e diante das situações de crises ou conquistas. Tomar conhecimento de quem somos através do autoconhecimento é importante para que tenhamos um MAIOR EQUILÍBRIO.

Porque estar em equilíbrio depende na realidade de identificar em que ponto estou no meu processo de maturidade que envolve... Humanidade – que sou parte da Natureza e que Eu estou sujeito as mesmas leis que regem o Universo e todo o reino animal, com uma CARACTERÍSTICA IMPORTANTÍSSIMA que faz parte do Ser Humano... tenho consciência QUE FAÇO PARTE DE UMA HISTÓRIA QUE COMEÇOU MUITO ANTES DE MIM... QUE

SOU ÚNICO com qualidades, que envolvem... TALENTOS ... e pontos a melhorar, QUE VIDA É MOVIMENTO E EVOLUÇÃO, QUE EXISTE O OUTRO e por isso posso escolher com base no livre arbítrio que envolve conhecimento e inteligência – fazendo boas escolhas. Significa primeiramente saber que aquilo que me acontece não é culpa do outro, eu sou co-responsável pela realidade que eu estou vivendo e se algo não está do meu agrado cabe a mim... Dentro da esfera que me compete... mudar. E buscar ajuda sim se for preciso.



Então em uma retrospectiva...

No período pré-natal em um misto de herança genética e de experiências uterinas, fruto da relação com o estado emocional da mãe, forma-se o temperamento do indivíduo.

Mas sabemos que esta vida em potencial começou muito antes pois cada um carrega em seu DNA as características físicas e a força de sua ancestralidade pois cada um de nós é 50% Pai e 50% Mãe e herdamos características físicas e mesmo sentimentos e sensações que fizeram parte da formação de nossos pais, dos pais de nossos pais, dos pais dos pais dos nossos pais e que justamente por esta gama enorme de características ancestrais nos tornam únicos, pois esta multiplicação celular em milésimos de segundos nos propicia a individualidade do Vir a Ser, do que podemos nos transformar.

Nascemos com as características herdadas 50% Pai e 50% Mãe.... O que nos faz 100% únicos pois somos parecidos com o papai nisso, com a mamãe naquilo, com a vovó neste aspecto, com o titio naquele... Mas ser parecido não é ser igual então aos poucos, dia a dia vamos nos mostrando a este mundo ... Qual é nosso temperamento... Quais são nossos talentos, nossos pontos fortes e aqueles pontos a melhorar....



Então este seria o primeiro estágio da ESCOLHA QUE ME CABE enquanto adulto....

Respeitar a minha história de origem e tudo que recebi daqueles que vieram antes de mim. A minha vida só foi possível diante dos muito sim ditos ao fluxo da vida que se encerra em uma semente. A coisa mais importante que os filhos recebem dos pais _ não importa quem estes sejam ou o que podem ter feito _ é a oportunidade de Viver... Nascer. Demonstro ter consciência que todos possuem uma história que começou muito antes de cada um vir a este mundo e que os meus pais me deram aquilo que podiam diante do conhecimento que tinham, do momento em que viveram e das condições que permeavam aquela época e assim o Respeito a história de cada um TORNA-SE UNIVERSAL e como adulto assim vejo todo ser humano como digno de Respeito, pois possui uma história que é particular a sua origem e que não me cabe julgar.

A VIDA é nosso maior bem, é o maior presente que poderíamos ter recebido – por este presente somos gratos. A atitude de trazer este sentimento no coração e na mente nos fortalece para viver a vida em sua plenitude.

Nos primeiros meses de vida o que aparece no bebê é apenas o seu temperamento... É o que sou... Enquanto estímulo e resposta... Ação e reação.



A partir do nascimento e abrangendo os primeiros 1000 dias de vida - cada criança passa pelo Período de Sustentação, que envolve o sentimento de pertencimento que tem como base as interações de cuidado, atenção e estímulos (Sinto frio, choro e sou aquecido... Sinto fome, choro e sou alimentado, Sinto cansaço, choro e sou acalentado, Sinto-me só, resmungo, escuto uma voz, um toque, um sorriso).

E então vivencio a fase da (Incorporação) onde desenvolvo o sentimento de...CONFIANÇA BÁSICA X DESCONFIANÇA que se encaminham para o patamar onde ocorrem os pulsos motores de fortalecimento dos membros e órgãos: o sentar, gatinhar, levantar, andar, jogar, bater... Que são movimentos necessários para que haja um desenvolvimento saudável a nível motor e cerebral visto que são milhões de sinapses que ocorrem em um processo de fortalecimento de caminhos de conexões neurais... A imitação passa a se fazer presente nas interações motoras, nos toques, risadas, expressões, sons... O início da comunicação falada se dá e a brincadeira da imitação do mundo adulto através do livre brincar, sendo esta fase da (Produção) onde se desenvolve o sentimento de AUTONOMIA X VERGONHA E DÚVIDA

... Consigo comer sozinho, usar o banheiro, vestir-me... Quero estar junto fazendo o que os adultos fazem....



Dos 3 até mais ou menos 5 anos a criança vive o Período da Identificação.... Observa as diferenças entre o Homem e a Mulher, o feminino e masculino, começa a ter as suas preferências nas brincadeiras e a demonstrar seus interesses, dons e talentos. Começa a perceber dons e talentos de seus pares e diante do olhar do adulto, da aprovação, do incentivo e valorização ela vai moldando seu caráter e vai internalizando o sentimento de INICIATIVA X CULPA.... No que sou bom... No que o outro é bom... Quando tenho necessidade de ajuda a quem devo buscar, recorrer... Qual é a forma mais adequada de demonstrar meus sentimentos e de externar o que sinto O que necessito.

E então como adulto hoje e sabendo de toda a importância desta fase o segundo estágio da ESCOLHA QUE ME CABE envolve **Respeitar que sou único** pois ao saber que vivi esta fase... Me cabe buscar reconhecer... Identificar se ainda não o sei quais são ... Quais são meus DONS e TALENTOS pois estes são únicos e me foram dados para que eu pudesse cumprir minha missão neste mundo fazendo com que este mundo seja um lugar cada vez melhor. Então quando eu ESCOLHO RESPEITAR que SOU ÚNICO que tenho talentos e habilidades ÚNICOS minha missão no mundo envolve minha disposição de aperfeiçoá-los...



Então eu não me comparo. Vou me identificando com quem eu sou e vou formando minha autoestima. PERCEBO que existe o outro que é diferente de mim, me torno capaz de ver que o outro também possui dons e talentos e o Respeito ao diferente de mim se faz presente. Posso ser bom em algumas coisas e em outras nem tanto. O viver que está intimamente ligado ao sentimento de PERTENCIMENTO, ser aceito parte do princípio de aceitar-me.

Chegamos a meninice e esta fase corresponde ao período de 06 anos a 12 anos de idade envolve a estruturação do caráter, ... Virtudes e valores.... É o momento da ampliação da cultura e experiências em grupo, desenvolve-se o sentimento de ENGENHOSIDADE X INFERIORIDADE. Dedico-me a aprender e a vontade me impulsiona a praticar. Identifico meus pontos fortes e percebo que o sucesso é a soma dos esforços repetidos dia sim e no outro dia também.

A partir do momento em que nasci a vida exigirá de mim aprender a rastejar, a gatinhar, a ficar de pé, a andar, a correr, a pular, a escalar. subir e descer e independente do tempo que levei ou levarei para superar cada etapa o mais importante é continuar no fluxo da vida, é aprender a estar sempre alerta para estes movimentos não perder ao longo da vida, pois vida é movimento, agilidade, evolução e é assim que diante de cada conquista nossa autoestima vai se



formando... Então vem a terceira escolha que me cabe que é RESPEITAR o fluxo da VIDA... Viver a vida Acordando e levantando toda manhã com o objetivo de ser um ser humano melhor... Em processo de crescimento... evolução.

Nesta fase vem o terceiro estágio da ESCOLHA QUE ME CABE enquanto adulto... **Respeitar o fluxo da vida** pois entendo que aprender envolve um processo de prática e que há ESPAÇO para a tentativa e erro, e se respeito isso em mim, me torno mais receptivo a aceitar que cada um possui um tempo de aprendizagem diferente e assim Respeito o tempo de cada um... O importante é ser e ter amigos e me dedico a estar no processo de aprendizagem. Aqui eu sou o meu maior incentivador ou boicotador é onde o ritmo e a disciplina envolvem o processo de vida, não como algo enfadonho... Cansativo, mas sim essencial pois o ritmo é a forma como o Universo se organiza (dia e noite/ movimento e repouso/ trabalho e lazer). Então aqui é importante entender que sou único, maravilhoso, fantástico, insubstituível, PERFEITO NA ESSÊNCIA e Em processo de amadurecimento porque sou Humano e tenho uma missão a cumprir que é evoluir e que a vida exigirá de mim empenho em aprender.



Por volta dos 12 anos é o Ingresso na Fase da Adolescência e este é o momento da revisão das fases precursoras, é o momento em que tudo o que foi vivido, experienciado e sentido passa a ser questionado ou adotado como norte a se seguir para a passagem para a vida adulta. É onde surge a Crise de identidade versus confusão de identidade.

Quero pertencer e os questionamentos: Como está meu sentimento de pertencimento a minha Família de Origem... A minha Família atual... A qual grupo ou grupos pertencem utilizando e aprimorando meus dons e talentos.

Então chegamos ao quarto estágio da **ESCOLHA QUE ME CABE** enquanto adulto... Respeitar o espaço do outro em Nossa Vida, que tem a ver com o Equilíbrio entre o dar e receber. Se ao viver todo este processo vivenciei a necessidade de pedir ajuda e consigo entender a importância de sentir-me apoiado, me torno mais receptivo a acolher e estender a mão a quem precisa e assim Respeito que todos temos fragilidades.... Não buscarei a felicidade... O prazer a qualquer custo pois entendo que a FELICIDADE faz parte da vida, quando Respeito o momento presente sem angústia do que poderia ter sido ou ansiedade pelo que poderá ser...



Destas escolhas que me cabem chego a maturidade e encontro a minha essência que é além de pertencer a espécie Humana investindo em tornar-me um Ser Humano cada dia melhor em constante processo de evolução Então ao Escolher Respeitar-me abro caminho para respeitar o outro e o mundo que me cerca em toda a sua diversidade.

Aqui VEM uma reflexão: Demonstramos que chegamos a fase de ADULTA quando conseguimos vivenciar diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração e somos capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio, sabendo procurar ajuda quando temos dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes em nossa vida.

E enquanto adulto a resiliência faz parte de minha essência e todo dia é um novo dia para praticar o autoconhecimento e o autocuidado... Acordando e levantando toda manhã com o objetivo de ser um ser humano melhor... Em processo de crescimento... Evolução...


Quando nossa autoestima nos diz que sabemos muito.... Mas que também podemos contar com o outro.



Este é um estado de autoestima que tem suas bases no autocuidado. Sei quem sou, quais são minhas habilidades e o que preciso para estar bem para então poder contribuir para a sociedade.

E conforme vou me conhecendo e escolhendo respeitar-me vou compreendo que não sou, nem existem super-heróis. E ao Escolher Respeitar-me o RESPEITO passa a nortear a minha Essência de vida e assim demonstro que CRESCI... TORNEI-ME ADULTO.

Neste processo, como a vida é pedagógica com certeza aprendemos e portanto, praticamos... temos incorporado como um “habitus” (algo que fazemos automaticamente) QUE SÃO FORMAS DE AUTO CUIDADO ONDE ESCOLHO RESPEITAR-ME. Sendo estas afirmações importantes quando Escolho Respeitar-me.

- **MINHA CASA É MEU LAR** - Harmonizar este espaço é uma atitude de higiene mental. É o lugar onde recobramos nossas energias no momento do repouso e a ordem existente neste espaço demonstra como estamos internamente... então pare, observe, reflita e decida por onde começar caso seja necessário Abra portas e janelas e comece uma limpeza. Inicie pelo guarda-roupa e armários e só guarde o que está realmente precisando. Este é um exercício de faxina emocional. Relacione estas atitudes as mudanças das estações, olhe para a natureza e perceba que tudo se transforma, os excessos são descartados para que haja espaço para o novo, para o fluxo da vida. 

- **VIVO O PRESENTE** - Preste atenção em você.... Perceba seus pensamentos e seu ritmo de respiração, afinal você faz parte da natureza...Como está seu sono? Durma bem.... Faça a higiene do sono. O sono é importantíssimo como fonte de bem-estar físico e emocional. Fortalece a imunidade, regula as emoções e aumenta nosso poder de memorizar favorecendo a aprendizagem entre muitos outros benefícios.
- **COMO BEM** - Respeite os momentos das refeições. Neste momento não assista TV, nem marque negócios, evite falar de problemas. Respire e saboreie o alimento pois o que você ingere fará parte de seu corpo, irá nutrir seus órgãos, será o responsável por fortalecer sua imunidade.... Então faça escolhas sábias... Escolha alimentos saudáveis e naturais. Descasque mais e desembale menos.
- **FAÇO EXERCÍCIOS** - Escolha um exercício que lhe agrade: caminhar, dançar, nadar, jogar bola, andar de bike.... Uma enorme sensação de bem-estar será sentida, pois este hábito propicia o equilíbrio corpo e mente. Depois de 21 dias de exercício, ou prática o cérebro registra como um hábito e tudo fica mais fácil.... Mas lembre-se o sucesso é a soma dos esforços repetidos dia sim e no outro dia também. Aquilo que você não usa a natureza entende que você não precisa então.... Se quiser continuar tendo mobilidade, agilidade...MOVIMENTE-SE.



➤ **TENHO OBJETIVOS** - Tenha objetivos materiais e espirituais. Planeje comprar, viajar... Mas não dependa destas conquistas para se sentir bem. Aceite a vida, aceite sua casa, seus bens, as pessoas como elas são e principalmente aceite Você como Você é. Isso não significa acomodar-se com os problemas e dificuldades, mas sim, buscar sabedoria para mudar apenas o que devemos mudar. Não corra atrás da felicidade, entenda que a felicidade faz parte da vida quando Respeita-se o momento presente sem angústia do que poderia ter sido ou ansiedade pelo o que poderá ser.... A paciência, bondade, serenidade, confiança, amizade, humildade e sinceridade demonstrando fé e confiança no fluxo da vida é o que pode garantir o equilíbrio, a satisfação e a razão de viver.

➤ **MEDITO** - A meditação é a medicina do corpo e da mente mais poderosa do mundo. Aprendendo a meditar você descobrirá a diferença do que é ou não importante para sua vida e irá encontrar a pessoa mais importante do mundo: Você mesma. Uma dica.... Relembre sua infância, as brincadeiras e atividades que mais o empolgavam eram relacionadas a que? instrumentos, esportes, plantas, animais, construções, desenhos, carros, bonecas, jogos, números, histórias... enfim descobrindo seus dons e TALENTOS ao utilizá-los encontrará prazer, equilíbrio e crescimento... ELES FORAM DADOS A VOCÊ para uma nobre missão...

Tornar este mundo melhor para você e para o próximo. Invista em seus talentos.



- **VISITO A NATUREZA** - Visite a natureza pelo menos 1 vez na semana... pise descalço na terra, plante, semeie ou apenas ande por entre as folhas, tome banho de mar, ou de cachoeira, você ESCOLHE.... Você é parte da natureza e deve estar em harmonia com ela se quiser manter ou recuperar a qualidade de sua vida.
- **CONVERSO COM DEUS** - Os gregos evitam dizer o nome de Deus, pois acham o seu vocabulário muito limitado para expressar a grandeza dele. Então, toda vez que tinham que falar sobre Deus, usavam a expressão o TODO. Aprenda a estar em harmonia com o TODO que está ao seu redor e principalmente dentro do seu coração. A melhor forma? Fica a seu critério. O importante é desejar que isso aconteça.

Todo dia é dia de olhar de novo o espetáculo que é o nascer do sol

Quando Escolho Respeitar-me





Marina de Fátima Debur Bernert

é formada em pedagogia pela UFPR e com muitos cursos de especialização (*Gestão de Qualidade na Educação – IBEPX, *Terapia de Florais de Bach- Associação Nacional de Terapeutas Naturalistas, * Assessoria Familiar Sistêmica – INTERCEF, * Constelação Familiar - Espaço de Terapias Alternativas Viver e Conviver, * Medicina Chinesa - Terapia Frio Calor - Centro de Equilíbrio de Energia). Por 32 anos trabalhou com educação, sendo que 25 anos como gestora de escola. Atualmente realiza o trabalho de assessoria familiar.

Bibliografia:

CARNIEL, Geralda Nadyr Henriqueta – PROMOÇÃO DA SAÚDE EM HARMONIA COM AS LEIS DO UNIVERSO – Imprensa da UFPR, 2012

HELLINGER, Bert – A SIMETRIA OCULTA DO AMOR – Editora Pensamento Cultrix, 1998 REICHERT, Evânia – INFÂNCIA IDADE SAGRADA – Editora Vale do Ser, 2008

SILVA, Ana Beatriz Barbosa – FELICIDADE -ciência e prática para uma vida feliz – Editora Principium, 2022

Assista em nosso canal:

[Quando escolho respeitar-me](#)

Leia também em nosso site:

[Respeito](#)

**Acesse
nossas
mídias**

