

Curando as feridas da alma.

Livro de auto-ajuda.

Víctor José Pareja.

Autor:

Victor José Pareja.

Cidade: Madre de Dios - Perú.

Abril - 2021.

Dedico este livro a todas as pessoas que perderam um ente querido devido à pandemia COVID-19, minha solidariedade para com elas.

Prefácio

Não vale a pena viver uma vida sem cura, porque você viverá com ódio e ressentimento e isso só resultará em repetir a mesma história que viveu com seus filhos. Uma pessoa ressentida é inútil para viver porque ela viverá causando dor e sofrimento às pessoas ao seu redor. A única forma possível é processar, curar as feridas da alma para quebrar as correntes que o libertam do ódio e seguir em frente na vida.

Este livro é o testemunho de quem soube transformar o sofrimento em esperança de vida e que graças ao dom da introspecção que Deus lhe deu, soube analisar a sua própria vida à luz da psicanálise e à luz da sua fé no Deus.

É melhor escolher o caminho do perdão da reconciliação e da aceitação da própria história, isso é crescer emocionalmente, isso é evoluir.

Lembre-se de que, se estivermos neste mundo só para repetir com nossos filhos o abuso que recebemos de nossos pais ou de outros adultos, nossa vida não terá sentido. Estamos nesta vida para transcender, quebrar cadeias, mudar os velhos padrões de comportamento e que nossos filhos não tenham que sofrer tudo que os outros tiveram que viver, estamos aqui para ser melhores seres humanos e deixar um mundo melhor que esse nós encontramos.

Professor significa curador, como professor e como pai tenho a missão de não repetir os maus-tratos que sofri como filho e como aluno. Infelizmente, em nossa sociedade existem uma elevada percentagem de professores, pais e mães que abusam de crianças fisicamente ou psicologicamente. Isso é porque eles não curaram as feridas da alma, porque só alguém que foi ferido pode ferir outras pessoas.

Como professor que atende adolescentes, vejo essa realidade todos os dias, pois trabalho com alunos que vêm de casa com muita violência e falta de amor e carinho dos pais e em consequência deles surgem distúrbios psicológicos como: dependência química, crime, vandalismo, suicídio, gravidez precoce, baixo rendimento escolar, entre outros.

Quando temos algum desconforto físico vamos ao médico para prescrever algum medicamento ou para aliviar nossa dor física. Da mesma forma, quando temos um trauma ou ferida na alma, devemos buscar ajuda terapêutica, devemos ser nosso próprio pai e nossa mãe, tratar a nós mesmos como tratamos nosso filho, ou seja, assumir o controle de nossa alma e ter a capacidade de analisar de onde vêm nossas emoções negativas para processá-las e não acreditar que as coisas vão se consertar ou simplesmente nem perceber que com essas atitudes negativas estamos prejudicando as pessoas que mais amamos. Da mesma forma que damos importância à saúde física, é preciso cuidar ainda mais da nossa saúde mental neste momento em que há um alto índice de violência em nossa sociedade.