

## DE EXPERIENCIA DE UMA LIVE NO INSTAGRAM SOBRE AUTOCONHECIMENTO PARA O PROJETO DE PEDAGOGIA SOCIAL A SERVIÇO DA VIDA.

Cristian Melo da Silva



O tema da live foi autoconhecimento, um assunto de suma importância tendo em vista que fomos surpreendidos por uma pandemia, exigindo deste modo a necessidade do confinamento social.

Reflexão esta necessária tendo em vista que vínhamos vivendo sob o guante do tempo, das agendas, da falta de estarmos mais presentes nas vidas de nossos filhos, cônjuges e parentes; da corrida para o trabalho; ela insurgiu-se paralisando sonhos, planos e para alguns o afastamento de seus familiares e também numa nova forma de pensar as nossas relações, sobre o novo mundo de que ainda não tomamos consciência.

A experiência do confinamento nos levou diretamente aquela experiência do porco espinho: precisamos um do outro, mas se nos aproximamos, nos ferimos; se nos afastamos, morremos de frio; confrontando com inúmeras experiências que não vivíamos cotidianamente em especial a ausência de um marco delimitador do nosso espaço laboral e nossa casa. Agora vivemos tudo num só lugar, sem aqueles freios que nosso trabalho permitia, como a pausa para o café, a pausa para um bate papo com os colegas ou simplesmente aquele momento para fumar. Enfim, a uma desorientação.

Autoconhecimento é um momento em que podemos olhar para nós mesmo e prestarmos atenção não só as nossas características físicas, mas principalmente sobre o que pensamos, o que sentimos, o que nos causa tristeza, dor, angústia, o que realmente queremos para nossa vida, quais serão os nossos sonhos quando isto passar, como lidar com a necessidade de nos relacionarmos bem uns com outros. Ele reflete a necessidade de termos um encontro com o nosso Eu maior, com o Deus em nós, com a realização do reino dos céus em nós.

E pensando o autoconhecimento não poderíamos nos esquecer dos instrumentos que o torna possível, como o silêncio, a contemplação e a meditação. Podemos conceituar assim o silêncio como um estado subjetivo em que não há elementos que perturbem a tranquilidade; assim podemos pratica-lo prestando atenção a nossa respiração, aos ruídos a nossa volta; contemplação, podemos dizer que uma forma de concentração, mas ela é introvertida, para o nosso interior e Meditação, que podemos conceituar como uma transmutação da consciência, um estado de receptividade para nos tornar mais receptivos as impressões interiores. A meditação como instrumento de autoconhecimento pode ser praticada de várias formas e por vários métodos: podemos meditar dando aula, prestando atenção s nós mesmos enquanto falamos; podemos meditar enquanto lavamos as louças, limpamos casa, pratica simples que pode ser realizada sem grandes mudanças em nossos hábitos.

Penso que a meditação é de suma importância nestes momentos haja visto os inúmeros benefícios que ela nos traz tais como um aumento de nossa criatividade, redução do estresse, clareza no enfrentamento da vida e de seus problemas, paz interior, saúde, redução dos níveis de ansiedade entre outros.

#### BIBLIOGRAFIA:

DUNKER, Christian. Reinvenção da Intimidade: Políticas do Sofrimento Cotidiano, Ubu editora, 2017.

GIKOVATE, Flávio. Mudar: caminhos para uma transformação verdadeira, Belo Horizonte, MG editores, 2014.

LEWS, Ralph M. Alquimia Mental. 2a edição, editora da Grande Loja de Jurisdição de Lingua Portuguesa, Curitiba, 2008.

MARTINS ARAÚJO, Margareth. Pedagogia Social: Diálogos com crianças trabalhadoras. São Paulo: Editora Expressão e Arte, 2015.

JUNG, C.G. (Carl Gustav), Memórias, sonhos, reflexões. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 2012.

\_\_\_\_\_. PROGOFF, Iara. Sincronicidade e destino Humano. A teoria da Coincidência de Carl Jung, São Paulo, 1973.

