A MINHA PRIMEIRA OBRA LITERÁRIA "MESMA CENA" DE ALCANO BENJAMIM SOCO

M E S M A C E N A

ALCANO BENJAMIM SOCO

A
Fredson Silva editions

A MINHA PRIMEIRA OBRA LITERÁRIA

‘ MESMA CENA’

DE

ALCANO BENJAMIM SOCO

M E S M A C E N A

Autor

BENJAMIM SOCO

Edição

ALFREDO DA SILVA GOMES

Digitalização

BENJAMIM SOCO, ALFREDO DA SILVA GOMES

O AUTOR

Olá, eu sou o **Benjamim Soco**, estudante de Gestão e artista músico, sou de nacionalidade Angolana, natural da província de Cabinda, município sede.

Nascido no dia 16 de Outubro de 2001 no distrito do Hospital Provincial de Cabinda Bairro Amílcar Cabral e agora residente na província de Benguela.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO AO LIVRO 5
I CAPÍTULO 6
A SOCIEDADE JUVENIL E O MEDO DE ABDICAR-SE A PRETEXTOS 6
Tendências da sociedade Juvenil 7
O medo de abdicar-se a pretextos 8
II CAPÍTULO 10
CRISES DE ANSIEDADE NA SOCIEDADE JUVENIL 10
Seus feitos e efeitos 10
III CAPÍTULO 12
INSTABILIDADE EMOCIONAL 12
IV CAPÍTULO 14
A IGNORÂNCIA NA NOSSA SOCIEDADE 14
V CAPÍTULO 16
CRISE DO IMEDIATISMO 16
VI CAPÍTULO 18
OBSESSÃO E DEPRESSÃO 18
Obsessão 18
Depressão 20
VII CAPÍTULO 23
CONTROLO DE NOSSAS VIDAS 23
VIII CAPÍTULO 26
RELACIONAMENTO E AS CAUSAS DE UM FINAL PREMATURO 26
Argumento de algumas causas 27

INTRODUÇÃO AO LIVRO

MESMA CENA

O pretexto deste tema, não tivera sido singularizado ou recebido um foco único, isto é, não referindo-se de forma alguma somente de situações que por vezes são repentinas ao nosso ver (flash backs) mas destaca-se no objetivo de motivar e despertar a sociedade juvenil.

Porquê o *LIVRO* é intitulado **MESMA CENA?** Pelo simples facto de partilharmos situações paralelas em vários momentos de nossas vidas ou de abordar sobre os dilemas que surgem no dia-à-dia da sociedade juvenil.

Dentre os quais posteriormente algumas temáticas serão abordadas e encontrou-se a necessidade de coligar os temas, pelo simples facto de proporcioná-los uma fácil absorção e melhor discernimento da referida obra, evidenciando que esta obra será espelhada em factos vivenciados por mim e talvez por você, mais não me elevo dizendo que é uma obra profissional mas foi escrito com muita calma e atenção do mesmo modo que espero que leiam com muita calma e atenção.

I CAPÍTULO

A SOCIEDADE JUVENIL E O MEDO DE ABDICAR-SE A PRETEXTOS

Antes de tudo primeiramente quero discernir sobre à **SOCIEDADE**:A sociedade juvenil transparentou que é formado por uma geração onde poucos têm limites, tudo é bem-vindo desde que seja do nosso agrado, onde fazem tudo por notoriedade e por algo espantoso nas redes (algo que se torna viral), destacamento tornou-se o foco da maioria dos jovens do século XXI onde serás motivo de ***BULLYNG, DESPREZO E DIFAMAÇÃO*** se renunciares aos costumes da mesma geração tais como: Consumo de bebidas alcoólicas, drogas, não gostar de festas, por não te confraternizares em quaisquer meios, por teres respeito dos seus pais ou da sua família em geral (*És lerdo ou até mesmo filhinho de papai e mamãe, como dizem na gíria, antes de pensar em mudar, pense no seu futuro e da mudança que desejas para o mundo, muitos querem te influenciar a mudar porque a tua personalidade e integridade são pesadas ao lado de seu frágil valor*), por teres alguns medos, onde olhar para alguém e tirar suas próprias conclusões não deixando o mesmo se pronunciar é um hábito quase inevitável, onde parece que não ter um nível social elevado é crime (*Te olham de cima para baixo, para ver e estimar o quanto gastaste*, *te julgam por tu não teres nada*) ***‘ Não sinta vergonha por não ter nada, sinta vergonha por não aceitares a tua realidade ’*.** Onde vestir-se bem, conhecer locais de lazer e experimentar algumas refeições é viver de aparência onde só te apoiam esperando algo em troca, onde distanciamento social é ser mal-educado e ser maduro é ser uma pessoa achada, onde se você sugere ou pergunta qualquer coisa há um mais velho és mal-educado, algo lamentável mas esta é a minha e é a sua geração.

Tendências da sociedade Juvenil

Este subtema requer a máxima atenção pois há muito diálogo obstruído sobre o mesmo, porém pode ser compreendido como aderência e de jeito algum está paralelo ao termo ilusão. O mundo está em constante evolução de forma a surgir novas aderências tais como: Culturas, estilos de músicas, refeições, vestuários, também inclusa nas culturas, uma febre ou resumidamente uma aderência.

Deste modo é de destacar que ***INFLUÊNCIA*** é o termo que se familiariza com a ***TEDÊNCIA,*** todo e quaisquer ser pode ser influenciado por mais que ache o contrário, singularizando eu não concordo que **tendência** deve ser encarrada como ilusão, imitamos ou nos deixamos ser influenciados por serem coisas que merecem a relevância de nossa atenção, por serem coisas bonitas, boas e por se encaixar em nosso perfil, na maioria das vezes só é ilusão ao ver de quem renuncia tais feitos.

Com os factos já experienciados por mim, a sociedade jovem constantemente quer vencer sem correr riscos, vencer sem mexer um dedo sequer, onde o bom nunca será mau e assim de forma contraditória, o sempre nem sempre é para sempre no mundo em que vivemos, para você vencer precisas antes perder pois nem todos são de famílias afortunadas, então desfalecer para sobressair é a lei da nossa vida e assim de forma contraditória.

OBS: Não sou contra as pessoas que contradizem a abordagem da referida temática pois há um ponto de vista amplo, quanto ao mesmo!

O medo de abdicar-se a pretextos

Devemos aprender a abdicar-se a certos pretextos, isto é, devemos aprender a dizer não a certas razões, nem todo meio é nosso, nem toda amizade é nossa, nem tudo o que queremos é para nós e nem tudo que já nos tivera sido sugerido é para nós, renunciar é importante mesmo que nos deparemos com gente que não vá encarrar bem isto, integridade é um posto que deveria ser sempre mantido em nossas vidas.

A sociedade juvenil recusa-se definitivamente a abster-se da sua personalidade, a maior parte das vezes pelo simples facto de não tiver a disposição de encarrar o mau-olhado e dos comentários ofensivos ou pelo simples facto de não estar disposto a abrir mãos de coisas construídas a longo e a curto prazo. Na maioria dos casos já vivenciados a metade da sociedade, deixa de caminhar sem o seu **CARACTER, SUA PERSONALIDADE E SUA INTEGRIDADE** fruto dos pretextos fúteis (razões insignificantes), que têm sido mencionados com frequência, do tipo: ***Eu sou assim, eu não posso ficar sem alguém ou algo, eu não tenho mais amigos, não sou muito sociável, me nasceram assim, faço o que quero e como quero.*** Temos destruído nossa personalidade, nosso futuro, na nossa juventude! Um pouco de sensatez de forma considerável faria diferença um dia em nossas miseras vidas ou míseros futuros.

O ***MEDO: é a atitude emocional a uma ameaça alta ou baixa, real ou entendida (falsa),*** pode ser compreendido como: ***Pavor, pânico, receio e susto,*** Ele tem duas facetas uma delas bastante ignorada, pelo mesmo motivo que dizem, que o medo é o maior inimigo do homem, as vezes deveria ter sido chamado de melhor amigo do homem, desperta nossas emoções permitindo ter noções do certo e do errado. Do mesmo jeito é de ser deduzido que nem todos os medos são para serem enfrentados alguns só existem para nos despertar sobre o certo e o errado. Exemplifico desta

maneira pois alguns medos nos abstêm de muita coisa tais como: ***Vícios, às vezes até da própria morte.***

Ex: ***Medo de fogo. Medo de dirigir após ter consumido álcool ou mesmo com alta velocidade.***

Medo de experimentar coisas novas.

Medo de falar sobre os nossos sentimentos para alguém.

Medo de animais ferozes.

As nossas **EMOÇÕES** existem para nos secundar com os nossos ***objetivos, na nossa comunicação e sobrevivência***. Todos já fomos livres de algum acontecimento ou vivenciamos um livramento pelo simples motivo que é o privilegiado motivo de ter emoções. As vezes o medo surge porque é Deus agindo em nossas vidas, ***Cada dia que acordamos é fruto da graça de DEUS*****.** E se as pessoas não tivessem medo nossas vidas seriam que nem o típico documentário do **1000 FORMAS DE MORRER.**

OBS: Todos os habitantes do planeta terra têm medo de alguma coisa devido aos favorecidos instintos que temos, de animais até as pessoas, sem excluir ninguém.

#NOTA: NEM SEMPRE PRECISAMOS DE IDEAIS PARA FAZER DOS NOSSOS SONHOS ALGO REAL, MAIS SEMPRE PRECISAREMOS DE IDEIAS PARA TORNÁ-LOS REAIS.

II CAPÍTULO
CRISES DE ANSIEDADE NA SOCIEDADE JUVENIL

Seus feitos e efeitos

De acordo com o **Manual de diagnósticos e estatística dos transtornos mentais** (DSM-5) transtornos que compartilham as mesmas características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Mostrou-se necessário divergir o medo e a ansiedade. MEDO ***é a atitude emocional a uma ameaça alta ou baixa, real ou entendida (falsa).*** ANSIEDADE ***é a antecipação de uma ameaça futura.*** A sociedade jovem passa uma série de crises de ansiedade que pode ser compreendido como: ***Anseio, perturbação, agonia, cuidado, tormento, aflição, desejo e anelo.*** Um termo não diferente de crise em alguns sentidos mas aqui encontram-se coligados. Temos que aprender a sentir a necessidade controlar as nossas ansiedades, porém muitas das vezes pode causar graves problemas na nossa saúde mental como a depressão e alguns distúrbios mentais, com a possibilidade de também causar problemas cardiovasculares que um ou outro temos o conhecimento, a mente humana precisa ser alimentada com coisas construtivas e as vezes um descanso para ajudar na nossa saúde mental.

Ex: ***Uma jovem depois de ter visto a foto de um jovem lindo nas redes sociais, sente uma incansável vontade de falar como se o conhecesse faz tempo!*** E se isto não acontece fica com uma série de perturbações, ideias e preocupações em sua mente.

- ***Um jovem faz um post construtivo no facebook e deleta porque seus gostos não foram como ele tinha esperado.***

-Alguém se perturbando por causa da ausência de alguma coisa ou pessoa.

Uma breve menção de exemplos mas que fazem parte do nosso dia-à-dia! Coisas com um parecer pequeno mas que causam e geram graves problemas na nossa vida e na vida de nosso próximo.

Livre-se da **CRISE DE ANSIEDADE**, porém lhe recomendo:

-Positivismo, independentemente da situação e por mais difícil que seja.

-Evitar desvalorizar à sua pessoa, somos filhos do altíssimo, temos valor.

-Não dê valor a coisas pequenas, você é grande!

- Explore à sua mente, mas não a perturbes.

- Seja cuidadoso mais não seja paranoico.

SUGESTÕES: ***Procure uma separação com os seus pensamentos de anseio, pratique algumas actividades que lhe proporcionam prazer, se distraia, saia para passear, ouça músicas, assista a um filme, lute se entreter ao máximo só não faça consumo de bebidas alcoólicas e de drogas.***

«A vida é uma professora,

mas pouco ensina à quem se recusa a ser aluno»

III CAPÍTULO

INSTABILIDADE EMOCIONAL

ORA BEM…!

Um tema coligado a crise de ansiedade é a obsessão e depressão em alguns casos, a mutabilidade emotiva ou **INSTABILIDADE EMOCIONAL** é uma característica da personalidade e os que sofrem com ela mudam constantemente o seu ânimo, sem causa aparente ou de algum modo razoável.

Todos nós estamos sujeitos a recaídas, as vezes mais felizes ou animados do que o resto das pessoas do mesmo modo que é normal que fiquemos chateados quando as coisas não correm como esperadas. Como mencionado anteriormente as nossas **EMOÇÕES** existem para nos secundar com os nossos ***objetivos, na nossa comunicação e sobrevivência,*** o problema é quando as mesmas emoções deixam de ser adaptáveis e as pessoas que as sentem deixam levar de maneira excessiva por elas, chegando a se comportar de forma que intervém em seu comportamento e a sua adaptação, deixando nascer em si mais problemas. Não suportam frustrações, porém quando as coisas não correm como desejadas, soltam uma série de respostas e actos emotivos e comportamentos muito intensos e radicais, consigo mesma ou com as outras pessoas (***entregando-se as vezes em consumo de drogas e em confusões***).

Pessoas de baixa autoestima e pensamentos extremos numa variante dos 8 aos 80 anos de idade. As pessoas com o referido problema normalmente são impulsivas e profundas, não têm o álibi e nem pensam nas suas consequências antes de agir, o que provoca que posteriormente encontrem mais problemas do que antes tinham, problemas nas quais não conseguem lidar.

Tem alguns casos que elas são mais apaixonadas. Fantasiam as pessoas com quem convivem, o que as tornam suscetíveis a dependência, mudando de relacionamento com frequência, porém estar só para elas torna-se difícil e mencionam estar sempre com um constante vazio íntimo.

Levando estes problemas na área social, familiar e até em zonas de trabalho, a (***Instabilidade emocional) pode*** ser tratada e realmente as pessoas com este problema precisam ser muito motivadas a mudar para melhor, mesmo que não haja uma mudança rápida, os incentivos ajudariam na personalidade do mesmo. Pelo pretexto de ser um tema coligado a crise de ansiedade as sugestões não diferem mas provou-se necessária uma breve menção de soluções:

-***Ausentar-se dos infortúnios e acalmar a raiva.***

-Ver as coisas pelas perspetivas que divergem as nossas.

-Buscar alternativas de soluções que não envolvam autoagressões e nem agressões aos outros.

-Entender que as soluções nunca serão totalmente vantajosas, evitar tirar pontuações nelas.

SUGESTÕES: ***Procure uma separação com os seus pensamentos de anseio, pratique algumas actividades que lhe proporcionam prazer, se distraia, saia para passear, ouça músicas, assista a um filme, lute se entreter ao máximo só não faça consumo de bebidas alcoólicas e de drogas.***

NOTA: O pensamento típico de uma pessoa instável**: Ah!** *Tenho certeza que se o* ***Alcano*** *não veio ter comigo é porque me esqueceu****, não me ama*****.** Após identificar um pensamento ruim faça perguntas contraditórias e responde a si mesmo, segundo a sua realidade, suas emoções mudarão por completo.

IV CAPÍTULO

A IGNORÂNCIA NA NOSSA SOCIEDADE

A **IGNORÂNCIA** pode ser compreendida como: ***Preconceito, grosseria, uma pessoa sem conhecimento, sem cultura ou como pronunciado na gíria*** *(*burro) o oposto da verdade. Reduzindo é quando alguém cega seus os olhos sem uma venda e torna surdo seus ouvidos sem quaisquer instrumentos. A sua abordagem dessa vez é para expor as suas facetas, de forma lógica compreende-se que tem suas vantagens e desvantagens.

Temos feito mau uso na tamanha maioria das vezes por **ORGULHO, NERVOSIMO e CANSAÇO. Ah! Mau uso?**

Lógico, porém é de forma notável que a sociedade concede total importância a coisas que realmente merecem a nossa útil ignorância, no caso de pretextos como:

-Comentários ofensivos.

-Difamações ou mesmo histórias com uma realidade forjada.

-Ambições sem um posto rentável.

Deste forma importância alguma dariam a coisas que algum dia se tornaram nos problemas mais elevados que teve a necessidade do envolvimento judicial, agressões ou mesmo até autoagressões, pois ignorância é um dos meios mais prudentes e inteligentes para a resolução de vários infortúnios, superando vários inconvenientes pela vida apresentados.

Complexo é este referido contexto e de forma extrema um suporte para o auto controle pois uma das forças mais relevantes do mundo é o auto controle de certeza, uma pessoa sem auto controle é uma pessoa instável. Constata-se também que a ignorância tem sido um problema na nossa

sociedade, tem destruído relacionamentos, vidas, estudos, tem cegado os jovens da minha e da geração mais velha.

- Nada no mundo é mais perigoso que a ignorância. (Luther king,1968)

- Se me perguntar o que é a morte! Respondo-te: a verdade é a ignorância. ***E quantos mortos entre os vivos***? (Pitagoras,552'497, AC)

- Dar conselhos a um homem culto é supérfluo; Aconselhar o ignorante é inútil. (Seneca, 65-2, DC)

- A Ignorância é a escuridão da mente. (Confúncio,551-478,AC)

- Não há nada mais terrível que a ignorância. (Goethe, 1749-1832)

- A sabedoria e a razão falam; A ignorância ladra. (Arturo Graf, 1848)

Todos estes incríveis autores foram críticos sobre estre prestexto porque velaram em apenas uma face da ignorância, por isso use de forma inteligente, como tivera sido tratado anteriormente e com certeza a ignorância foi e continua sendo uma grande e maior ameaça, desde os tempos mais remotos até aos dias actuais. Tem sido a causa de várias guerras, ameaças, misérias, atentados, revoluções!

NOTA: ***Todas as outras personalidades já existiram, crie o seu perfil, seja inteligente! Use a ignorância mais não seja ignorante, a mente sábia está sempre aberta para novos conceitos de aprendizados sejam eles lidos, ouvidos ou vivenciados.***

«Sabedoria, caminha com aqueles cujo,

os ouvidos e os olhos atentos são e a mente aberta.»

V CAPÍTULO

CRISE DO IMEDIATISMO

Acredito que 90% da sociedade juvenil e não só compartilham esta crise**. Ah! Crises porquê?**

Porque é um **RISCO**, encarra-se desta forma pois familiariza-se com a ***crise de ansiedade, além do facto que influencia na falta de auto controle, prudência e que em alguns casos o bloqueio emocional torna-se pertinente (Referente).***

O " *imediatismo''* pode ser compreendido como o carácter do que é imediato, sem rodeio, sem mediações, medições, numa maneira direta de se dirigir ou proceder.

A nossa sociedade de forma notável se auto nomeia apressada, todos almejam, **coisas e realizações**, agindo contra o tempo ou a vontade de Deus, uns alegam estar à disposição de fazer uma mudança em seus destinos, mas na maioria das vezes as coisas são para ser como são ou acontecer como predestinado, na maioria dos casos muitos têm a vida perdida porque esta crise tomou o controlo de sua pessoa.

Constatou-se que a infância obstruída é recaída aos anciãos das respetivas famílias fruto de mãos trémulas, isto é, muitos cresceram sem ouvir um advérbio de negação no seu crescimento todo, o que fez com que os jovens se sentissem os donos do mundo, do tipo quer, já tem, a outra parte foi de forma formidável obstruída, levantando a necessidade de serem feitas algumas menções tais como a (***Televisão, meios sociais e redes sociais, músicas)***, entre outros.

Desta forma torna-se necessário mencionar que a **ANSIEDADE** é um dos problemas que auxilia ou está coligado a este pretexto. Por esta mesma

razão é que nós vemos nossos amigos e nossas famílias metidas em infortúnios diversos como:

-***Roubos.***

-Dívidas.

-Alguns problemas de saúde como a depressão, AVC como muitos conhecem, problemas mentais apresentam-se com um destaque maior. **(**Problemas diversificados que apresentam a sua complexidade e explica a minha perspetiva como crise).

As pessoas que têm os problemas de imediatismo e ansiedade auxiliados tornam-se vulneráveis aos outros problemas. Por estes infortúnios a necessidade de ter ou desfazer-se de coisas, pessoas, animais ou um laço, deve partir sempre das condições **emocionais, financeiras e de saúde**. Para uma sociedade prudente ou ajuizada é preciso construir o nosso **futuro, a nossa personalidade**, ainda na idade em que começamos a ter noções do certo e do errado, mas como não foi feito por mim e por ti, ainda no nosso presente vamos corrigir o nosso futuro.

«Seja o pilar do seu futuro em seu presente.»

VI CAPÍTULO

OBSESSÃO E DEPRESSÃO

Obsessão

Devido a sua complexidade aqui será abordada de forma resumida e mais frequentes em nosso dia-à-dia, ela pode ser compreendida como: ***Uma preocupação exagerada com uma coisa ou apego excessivo a alguma ideia.*** A obsessão está também familiarizada com a crise de ansiedade, instabilidade emocional e a depressão.

Certamente na psicologia ela tem as suas caracterizações, que são:

- **Pensamentos Intrusivos** *(Que por sua vez podem ser a causa de mau estar).*

- ***Obsessão Amorosa: Que é uma neurose histérica ou desequilibrada de defesa, onde afetada é totalmente dependente emocionalmente a uma pessoa coisa ou ideia****.* Tendo assim uma forma de enxergar na pessoa amada ou outrem um ideal de relacionamento mono ou seja que só existe na sua própria cabeça.

Muita das vezes as obsessões são acompanhadas de medo e isso pode desenvolver uma doença ou patologia. Onde a pessoa não consegue avaliar nem adaptar a sua própria realidade, isto é, não sabe mais o que é verdadeiro a sua volta e acaba vivendo apenas o que foi forjado por sua mente, longe da realidade (*Como alguém num jogo em 3D em apenas realidade virtual, mas só que sem o jogo*). Torna-se importante divergir amor de obsessão.

QUANDO É QUE DEIXA DE SER AMOR E TORNA-SE OBSESSÃO

Deixa de ser amor quando:

- Quando os sentimentos tornam-se extremos.

- Ciúmes doentios presentes

- Quando abdicas-te a ti e te dedicas somente à uma pessoa.

- Dependência emocional na totalidade.

- Medos não racionais e exagerados de abandono presente.

METODOS PARA NÃO FAZER DO AMOR UMA OBSESSÃO

- Ame e cuide de si.

-Evita se envolver com alguém para preencher seus vazios.

-Faça actividades que lhe proporcionem prazer.

Amor: é um sentimento que não conseguimos se quer explicar**, "*amor é Deus e Deus é amor* "** é a frase que mais ouvimos e a única que explica a falta de compreensão mas pode se entender como um sentimento maravilhoso que transmite tranquilidade, felicidade e saúde emocional.

As pessoas Obsessivas são vulneráveis articulando sobre pretextos emotivos, tais como os depressivos deste modo é de elevar alguns aspectos de pessoas obsessivas, nas quais se destacam os seguintes:

- ***Podem ser muito violentas. (Super normais a primeira impressão)***

- ***Na sua maioria são pessoas egoístas ou possessivas*** (Apenas pensam em si mesmas).

- ***Altruístas até demais.***

- São dependentes e apegadas demais (Em coisas, pessoas e ideias)

- Mudança constante de humor.

-Ansia nas realizações de seus desejos.

- Imensas preocupações.

NOTA: Obsessão é uma doença e deve ser tratada, seguindo algumas sugestões mencionadas anteriormente, quando tivera sido abordado sobre a instabilidade emocional, são métodos bastante simples e viáveis mas recomenda-se o contacto diário com um psicólogo.

Depressão

Nos tempos que vivemos a sociedade juvenil apresentou muitas jovens com problemas emocionais, tem alguns casos que parece que as pessoas gostam estar depressivas, uns até publicitam as suas dificuldades nas adaptações emocionais, alguns se auto intitulam depressivos para ganhar alguma atenção, o que aflige sua família e amigos.

***Mas o que é depressão a na verdade*?**

São os problemas emocionais ou psicológicos, que também pode ser compreendido como***, diminuição, prensar, esmagar, afundar, redução ou rebaixamento***, caracterizado por sentimentos de uma tristeza ou angústia profunda.

Todos nós nos sentimos tristes em algum momento, mas quando ficamos com dificuldades de controlar ou gerir as nossas emoções, a paz interior deixa de existir, porque encontrar-se-á afetada, levando as pessoas a falta de energia que lhes permite viver uma vida feliz ou nos trâmites normais da vida. O sentimento que se revela e torna mais comum em pessoas deprimidas é a angústia, tão grave que faz as pessoas resumirem que o "*ferimento e a morte"* são as melhores saídas. Algumas pessoas deprimidas conseguem fingir seus transtornos de modo não aparente aos olhos de quem vê, mas quanto mais tempo passar, mais difícil é, lidar com os seus próprios sentimentos ou transtornos**, levantando assim a necessidade de mencionar alguns sinais e sintomas de pessoas com este transtorno.**

- A pessoa sente-se triste e sem vontade aparente.

- Sente vontade de chorar o tempo inteiro, mesmo sem motivos específicos.

- Sente-se cansado e sem vontade de fazer coisa alguma.

- Fica sem interesse para as actividades que algum dia proporcionam prazer.

- Exige muito de si mesmo, critica-se de uma forma constante e sente-se inútil.

- Apresenta vários problemas de se concentrar e a sua memória falha de forma frequente.

- Apresenta dores no corpo, mesmo sem uma causa física.

- Acha que a morte é a solução se seus infortúnios.

Normalmente a razão para isso são as más experiencias do passado que nos trazem infelicidades e muita angústia (um passado que nos tortura) nos sentimos angustiados sempre que a gente se depara com experiências, que derrubam a nossa motivação, como ofensas, incompreensões, violência entre tantos outros momentos que tiram a nossa paz interior e alegria. As experiências que vivenciamos muitas vezes colidem com os nossos sonhos, prejudicando a nossa auto estima e a autoconfiança. Algumas experiências como traumas, violência infantil, juvenil, adulta, bullying, relacionamentos difíceis, a dificuldade de socializar, por vezes vividas com muita intensidade nos fazendo pensar que é impossível superá-las e se as emoções causadas por estas experiências não conseguem ser ultrapassadas, estamos realmente num estado de depressão.

SUGESTÕES: ***Procure o caminho a verdade e a vida em Deus, pois comprimidos nem sempre funcionam mas Deus nunca falha. Procure uma separação com os seus pensamentos de anseio, pratique algumas actividades que lhe proporcionam prazer, se distraia, saia para passear, ouça músicas, assista a um filme, lute se entreter ao máximo só não faça consumo de bebidas alcoólicas e de drogas.***

VII CAPÍTULO

CONTROLO DE NOSSAS VIDAS

Ora bem! Quantos não têm o controlo de suas vidas?
Pode se dizer que muitos não têm o controlo de suas vidas, pelos simples facto deixarem as pessoas decidirem e fazerem as coisas por elas, o que impossibilita a saúde mental e emocional dá-se o facto de que os afetados por uma das crises mencionadas precedentemente.
As vezes precisamos libertar a nossa voz interior ou como pronunciado na gíria a fera existente em nosso ser, determinar limites em nossa vida social, em nossos relacionamentos amorosos ou apenas do tipo casual, limites nos diálogos abordados no nosso dia-à-dia pois as pessoas tiram o que sabem de nós, para poder nos usar de formas infelizes, desde que favorecem o bem que ela deseja para sim mesma, um dos actos mais usados pelas pessoas possessivas e dependentes ou seja, doentes mentais, ser limitado e ter a saúde mental é a chave para o controlo de nossas vidas.

Logo todos os outros riscos ou crises auxiliam contra o sucesso de uma vida totalmente nossa ou controlada por nós. ***Que riscos?***

- Ansiedade.

- Instabilidade emocional.

- Obsessão.

- Depressão.

Identificamos a perda de controlo de nossas vidas quando uma destas crises ou riscos afetam o nosso ser, nem sempre, mais é bem possível, necessariamente é e se eleva a importância de espelhar alguns exemplos para evitar que as pessoas ou coisas nos tomem.

Ex: Uma pessoa que conhece suas limitações mais ainda assim as excede do tipo **"*Eu ouço esta música somente quando estou triste*"** estou com dores de ouvido mas ainda vou ouvir esta música**, não use desculpas do género** pois isso está afetando a sua saúde**, assuma o controlo.**

- Uma mulher que sofreu uma traição, ao invés de aceitar as coisas como aconteceram e tomar um rumo ela sofre por uma crise de ansiedade e depressões, vai sentir-se indesejada, feia, gorda ou pequena, perde o resto de seus dias cobrando mais de si, perguntando o que a outra tem que ela não tem, enquanto o que ela deveria ter feito **é seguir em frente, superar todo ocorrido**, isto é, assumir o controlo por mais difícil que seja.

O CONTROLO pode ser compreendido como**: *Autodomínio, verificação, dominação e intendência.***

A VIDA pode ser compreendida como**: *Existência, história, biografia ou mesmo subsistência.***

Levantou-se os significados para uma fácil compreensão, logo recomenda-se o seguinte:

- *Ser seletivo.*

- *Ser altruísta* (Neste caso as vezes desinteressado).

- *Ser determinado.*

- Ser a sua própria motivação

- Ser independente, de alguma coisa, pessoa ou animal (Pense mais em você).

NOTA: Somos nós quem damos o poder nas pessoas sobre as nossas vidas, somos nós quem damos as chaves e permitimos a entrada de todo mal que fazem para nós, do modo que também podemos nos livrar, nós não podemos prever o mal que será feito ou inverter o passado, mas sempre podemos decidir se sofremos pelo passado ou sorrimos para um novo começo.

«Nós somos os porteiros do sucesso

E insucesso em nossas vidas»

VIII CAPÍTULO

RELACIONAMENTO E AS CAUSAS DE UM FINAL PREMATURO

Vivemos uma geração em que as pessoas não levam nada a sério, cada um vive como pode e quando surgem problemas simplesmente fogem e por fruto de muitos pretextos, existe poucas pessoas sinceras atualmente com suas intenções num relacionamento, ambos os géneros tem o foco em diversões e satisfações o que tem levado inúmeros relacionamentos a um final por vezes demasiado prematuro.

Os namoros dessa geração na sua maioria são sustentados por coisas bastante superficiais ou ligeiras como, níveis ***financeiros, estado social, crenças***, ***principalmente por sexo***, muitos relacionamentos têm se quer começado de uma forma suficientemente formal, atualmente é tudo fundado no simples facto de uma atração, seja ela sob o pressuposto da beleza ou pelo físico, também fundados por uma ideia ou sugestões, muitos estão num relacionamento por causa de influências.

Causas de um final prematuro

- Relacionamento sem qualquer base, sentimento ou propósito.

- Relacionamentos fundados pelo facto de se conhecerem mas sem a química alguma.

-Mentiras

-Ciúmes

- Falta de reciprocidade

-Faltas de respeito

- Falta de aprovação de suas famílias.

- Namoros à longa distância

- Assuntos financeiros.

- Problemas emocionais

- Traições

Os relacionamentos devem ser fundados muito além de satisfações pessoais, diversão ou porque nós queremos completar um vazio, a pressa, o costume de querer sempre muito mais do que a gente tem (o/a mais bonito, rico, com mais gostos nas redes sociais, melhor físico, o de vestimenta actuais) estes são os credenciais e o que tem levado as pessoas darem um início a uma relação. "**Amor**" é o mais importante e o que falta nos relacionamentos actuais, a falta de vários valores, do caracter e da integridade também tem sido uma das razões que muitos relacionamentos têm sido deletados da história. No nosso dia-a-dia temos dado o controle das nossas relações em pessoas de fora, recebemos sugestões obstruídas, conselhos vindo de má-fé e nós que não conseguimos gerir as nossas relações caímos em ruinas.

Argumento de algumas causas

A **sinceridade** é muito importante para alimentar a confiança os nossos parceiros, não importa quais sejam os seus problemas, qual seja a história de seu passado a sinceridade é sempre crucial, uma relação saudável e abundante em confiança resolve seus problemas em meios diferentes à de uma sem confiança.

É importante à cima de tudo que exista o **respeito** mútuo e que saibam sentar e ter um diálogo para resolver seus infortúnios, nunca fale em seus meios sociais das aflições e do que acontece entre vós dentro de quatro paredes, quando você namora alguém, você também namora a **família** então o máximo respeito, evite tentar criar laços com alguém que só fala de

si mesmo, nunca quer saber do seu estado emocional ou não compartilha nada sobre seus planos para o futuro com você, ele/a está apenas mantendo você por suas necessidades e a qualquer momento vai achar alguém e cair fora. Paixões rápidas existem em toda parte do mundo, aí você viu a pessoa namora, conhece e vê que não pode rolar mais, porque a suposta química já tivera acabado.

Nos **namoros à distância** é necessário que exista muito amor envolvido, diálogo e confiança se não a coisa toda não funciona, pois a saudade, os prazeres, são bem capazes de acabar com as forças de um relacionamento sem estes aspectos, quanto mais transparente for a relação melhor (sem mentiras ou sem ocultar nada), é preciso ter sempre tempo e energia, um para o outro.

A triste realidade é que o **dinheiro** é uma praga que tem assombrado e levando a ruina de muitos relacionamentos, é necessário que evitemos entrar em relacionamentos por questões financeiras, relacionamentos fundado por este motivo por vezes gera muito desrespeito e desentendimento.

E de uma forma pouco notável é de expor que a traição não é só quando fazemos sexo com alguém, mas parte do princípio de ocultarmos as coisas aos nossos parceiros, ela parte também quando nós excluímos ao nosso cônjuge sobre os nossos infortúnios mais partilhamos nossas aflições para as pessoas de fora, o que também leva muitos relacionamentos a ruina. Temos visto no nosso quotidiano pessoas reclamando que foram vítimas de traição e as perguntas que não se calam são sempre as mesmas do tipo:

O que faltou?

O que eu não fiz ou o que eu não dei?

Onde será que eu falhei?

Será que não sou suficiente para ele/a?

O que ele/a tem que eu não tenho?

Ora bem! Nem sempre as pessoas traem porque faltou-lhe amor, respeito, reciprocidade, dinheiro ou por causa da distância, pois tem pessoas que por mais que estejam bem num relacionamento não conseguem controlar os seus desejos e simplesmente querem sempre experimentar algo novo e não permaneceriam nem que fosses o ultimo bolo da cereja como pronunciado na gíria. Mas nem sempre é assim em muitos casos as pessoas simplesmente se cansam (por falta de amor, entendimento, química, dinheiro e reciprocidade, companheirismo) e por não saber como terminar o relacionamento, começam outro ainda estando num relacionamento, não que eu esteja justificando a traição.

Fim…