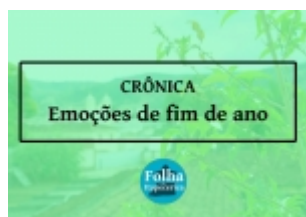


Crônica - Emoções de fim de ano



*Gregory Rial**

Para muita gente, o fim de ano é uma questão de sobrevivência. Desde o suportar os parentes difíceis nas intermináveis ceias, até arranjar estômago suficiente pra tanta fruta cristalizada, farofa, carne assada e assim vai... Outro desafio imposto a todos os sobreviventes do Natal é lidar com as emoções de fim de ano. Há quem fique angustiada, há quem fique triste, há quem sinta saudades. Cria-se um liquidificador psíquico, que luta para processar tantos sentimentos e elaborar uma síntese que seja realmente útil.

É verdade que muitas lembranças vêm à mente nessa época: dos natais alegres da infância, vividos em família, quando havia uma ansiedade gostosa para saber o que havia debaixo da árvore; das pessoas que faziam a alegria em nossas casas e que já partiram, bem como daqueles que foram sem se despedir... E então vamos percebendo os adultos amargurados e insensíveis que nos tornamos. Começamos a nos questionar sobre a maneira com que levamos a nossa vida, damos-nos conta de que muito do que vivemos não passa de aparência. Vem a angústia. Ficamos tristes, desapontados. Estes sentimentos depressivos são muito pesados e roubam nossa energia vital, mas se bem direcionados podem ser extremamente férteis.

Porque, se a angústia vier acompanhada de uma boa dose de determinação, então transformamos as lamentações em propósitos: se minha angústia me revela o passar do tempo, hei de me organizar para viver ao máximo o tempo presente; se me culpo por ter me tornado insensível, tentarei apreciar as pequenas coisas da vida; ao sentir-me frustrado com uma vida de aparências, me esforçarei por fazer mais o que gosto de fazer esquecendo um pouco as expectativas alheias. Cada um saberá como elaborar essas emoções e construir um bonito caminho para 2017!

Aliás, a passagem do ano, se olhada friamente, é apenas a passagem de um mês a outro, como se fosse agosto para setembro. No entanto, o réveillon tem uma conotação pedagógica: ele ensina que a roda da vida gira, e que nesses recomeços solenes temos a oportunidade de fazer diferente. Se 2016 foi difícil, como disse na última crônica, dependerá de nós abraçarmos esta chance de fazer um 2017 diferente, mais leve, mais livre e mais consciente de que a felicidade é uma responsabilidade pessoal de cada um.

Pense bem!

Opinião por:

Gregory Rial é itapecericano, mestre em Filosofia pela Faculdade Jesuíta e professor. Dedicou-se ao estudo da ética, sociedade e comportamento.

<http://folhadeitapecerica.com.br/noticia/102/cronica-emocoes-de-fim-de-ano> em 09/04/2020 19:32