



## Tristeza

Um ótimo mês de setembro a todos!

A cada dia mais, venho atendendo pais e me relacionando com pessoas que me chamam atenção pela fisionomia. Alguns com semblante fechado, outros, apáticos, desanimados, distantes, com aquele sorriso triste, tentando disfarçar alguma coisa, com uma dificuldade de dar um “bom dia!”, outros com aquela feição de preocupação, já não disfarçam mais. Acho importante falarmos sobre esse sentimento, já que ele é tão presente...

Já assistiram “Divertidamente”? Nesse filme tão gracioso podemos perceber que a tristeza é um sentimento mais presente do que nos atentamos a ele, além de tão importante, pois ela sempre nos diz algo essencial sobre quem somos, sobre nossos valores, o que queremos verdadeiramente para nós. Abordar a tristeza dessa maneira é fundamental, não somente porque ela é inevitável, mas porque nos permite amadurecer, ponderar e seguir em frente mais fortalecidos.

Vamos falar sobre ela, então? De todos os sentimentos, vamos dar atenção para o que, geralmente, menos conversamos abertamente, daquilo que menos queremos falar? Essa tristeza que, em diversas fases de nossa vida, ocupa um lugar no nosso coração, mas que, muitas vezes, tentamos esconder... Tristeza que, muitas vezes, vai mudando o seu comportamento, vai te deixando mais apático em determinadas áreas da vida e você nem percebe. Por estar condicionado, muito dedicado ao seu trabalho, às suas responsabilidades como pai de família ou como mãe de família, você, muitas vezes nem nota seus sentimentos. Até que chega um dia, quem sabe, algo externo, um amigo, uma situação, um profissional ou até um artigo!!, espelha essa realidade a você, pois essa sensação (assim como todas as outras que você tem) acaba sendo sempre irradiada para tudo e todos ao seu redor.

Em casos extremos, essa tristeza, quando não tratada, pode desencadear doenças, como é o caso da depressão, que nem sempre é diagnosticada. Às vezes é camuflada e se reflete em uma postura profissional, por exemplo, de extremo engajamento e dedicação, como descrito anteriormente. É um jeito racional de uma pessoa deprimida lidar com a vida, em um mecanismo de fugir da dor que o emocional carrega. Mas o coração, então, fica mais fechado e ela vive de maneira mais fria, “no automático”, já que, no fundo, sente-se ferida, magoada, ressentida. E, por julgar ser insuportável o contato com essas sensações, não consegue modificar sua realidade emocional.

De uma maneira muito franca e sincera com você mesmo, observe com o quanto dessas palavras você se identifica. O quanto você vem conduzindo sua vida tristemente, de uma maneira apática. O quanto lá no fundinho do seu coração você esconde essa tristeza sobre a qual estamos conversando aqui... Sem criatividade, sem liberdade, de forma tão rígida.

Uma maneira interessante de se fazer essa autoavaliação é observar a rigidez com que você vem seguindo sua rotina, obedecendo aos horários e seus deveres de maneira inflexível. Uma pessoa triste, deprimida, pode ficar cada vez mais preocupada com a sua disciplina, pois é uma forma de tentar ter controle sobre a vida já que ela não tem ânimo. Portanto, enquanto a motivação de uma pessoa saudável para seguir o seu dia a dia é a sua disposição, sua alegria e seu amor à vida, uma pessoa triste e apática são as obrigações que ela mesma se impõe. Ou seja,

quem se sente triste, não se sente bem-disposto o bastante para que seus sentimentos conduzam o seu cotidiano, então, naturalmente, reforça sua disciplina com deveres, horários e obrigações, para que seja isto o que o impulsiona a continuar a viver... ou a sobreviver.

Mas de onde vem toda essa tristeza?

Você já parou para pensar quantos fatos você vivenciou que certamente se deixou corromper? Pare para pensar quantas vezes nessa vida você se deixou para trás. Você deixou de ser você, deixou de seguir seu coração, abriu mão de partes de sua liberdade em troca de coisas, pessoas e situações que te realizaram pequenos desejos ou puderam lhe suprir carências momentâneas... Quantas vezes a vida e as pessoas te propuseram chantagens as quais você acabou se submetendo. Foi quando você acreditou que era mais fácil abrir mão de você do que curar seus medos e carências afetivas. Cada vez que isso aconteceu, é um pedacinho da sua alma que você abriu mão... e aprisionou. Ninguém se sente triste quando se vê livre para ser aquilo que é.

Lembre-se de seu filho, de quando ele era bem pequenino. Tenho certeza de que ele era feliz. A criança pequena, quando sua infância não foi corrompida por algum motivo específico. Tem uma liberdade, o gosto pela vida, a curiosidade, a vontade de experimentar. Por isso, a criança é naturalmente feliz.

Então, com o objetivo de colaborar para o crescimento contínuo dessa felicidade em seu filho, observe-se como mãe e pai. A tendência é que, quanto mais você reforce sua própria disciplina por questões emocionais, mais você seja rígido com seu filho também. E, como um ciclo, é natural que, os condicionamentos, as “regras” e as proibições impostas ao seu filho vão tirando dele a habilidade de olhar a vida com graça, com alegria também.

Tenho certeza de que existem apenas boas intenções. A boa intenção da organização da rotina diária, por exemplo, é defendida até mesmo por nós, pela escola. A rotina deve existir de maneira bem definida. Isso transmite segurança, entre outros benefícios. Porém, de maneira tranquila, flexível e alegre. A rotina organizada serve para nos planejarmos melhor. Para, assim, melhorarmos nossa qualidade de vida, organizando nosso planejamento dentro de um determinado tempo. Planejamento vem do latim *planus*, “achatado, nivelado”, que metaforicamente remete a algo de superfície lisa. Estabelecendo um paralelo, planejar a vida é tornar a vida plana, ou seja, é você buscar seus sonhos em um caminho reto e direto, minimizando os obstáculos. Quando você “plana” na vida, você desliza na vida, vive com leveza e não se distrai com aquilo que não te interessa. Planar é colocar um foco na sua meta, é ser objetivo e não se deixar desviar daquele caminho que mais lhe faz e lhe fará feliz! A importância de uma rotina organizada, portanto, consiste na riqueza e na utilidade que ela possui e não simplesmente na rotina pela rotina.

A ordem e a disciplina em excesso, por outro lado, não dão para a criança a liberdade de ser criança. Quando impomos a ela regras inquestionáveis, além de não exercitar sua capacidade de discernir, de raciocinar e até de não ouvir seus anseios, seu coração (se autoconhecer), ela fica com “atada”, com seus movimentos restritos na vida. E quem não tem liberdade para se movimentar, certamente, mal terá liberdade para prosperar, pois prosperidade subentende movimento.

E é por isso que nossos filhos sempre herdaram a consequência de nossos sentimentos, já que nossas atitudes e nossas orientações são reflexos de nosso estado emocional, mesmo quando tentamos esconder. Quando estamos em equilíbrio emocional, é natural que, a rotina, assim como os outros aspectos da vida de um filho, seja tratada com equilíbrio também, sem nenhum extremo, nem para um lado, nem para o outro. Aliás, pontuamos os prejuízos de uma rotina inflexível. Mas vale reforçar que, da mesma maneira, o outro extremo, uma rotina desorganizada e sem referencial, também é muito prejudicial.

Essas informações não devem servir para nos sentirmos culpados, ao contrário. A culpa só nos traz sofrimento. Tenha sempre a certeza de que você fez o melhor que podia fazer em

cada momento de sua vida. Esse conhecimento é para que possamos, sem ressentimento algum, nos libertar, refletir para, enfim, decidir com maior lucidez e consciência em qual caminho queremos seguir.

Aproveitando... qual caminho a seguir?

Como eliminar de vez essa tristeza de nosso coração?

É preciso otimismo?

Não. Não mesmo. Não é possível curar a apatia, a tristeza, tampouco a depressão com otimismo. É o mesmo que colocar um curativo sobre um machucado em carne viva. Você passa a não ver mais o machucado, mas ele continua ali. O otimismo gera uma ilusão de que as coisas estão melhorando, provocando um pico eufórico, mas ao se deparar com a dor novamente que ainda existente, o indivíduo retorna àquele estado, às vezes, até mais intenso, por não ter superado verdadeiramente os seus pontos falhos.

A solução está mesmo em agir na causa, em uma reciclagem existencial, no sentido em enfrentar a sua verdade, primeiramente para você e, em seguida, diante de cada pessoa que você se relacionar. É assim que ensinamos nossos filhos de maneira efetiva a serem verdadeiros também.

Às vezes, todos os setores de vida estão, aparentemente, indo bem. Você trabalha bastante, ganha dinheiro, tem um casamento bacana, pratica o lazer e tem amigos. Mas se você for a fundo, é justamente isso que sua alma precisa? Quem disse que é desse emprego bonito de se ver que sua alma pede? Quem disse que são esses amigos que te fazem bem? Muitas vezes, para a sociedade, você pode ser perfeito! Mas, e interiormente? É isso que importa!

Então, se você se sente triste ou vem levando a vida sob muita rigidez, com muitas obrigações, com uma disciplina muito acirrada, avalie se não é o momento de prestar atenção em si mesmo, reconduzir sua vida para um novo caminho. Um caminho que te permita a renunciar daquilo não te faz bem e que leve a ser justamente quem você é, do jeito que você é, à sua própria essência, à sua verdade, pois esse é o único caminho para a real felicidade.

E, assim, quando decidir virar a página para uma nova vida, mais genuína, verdadeira e feliz, faça as pazes com sua tristeza, seja grato a ela, pois é ela que gera o impulso da transformação. Nesse sentido, a tristeza é uma bênção, pois é a tristeza que nos dá o sinal e, assim, a oportunidade de conhecermos nosso íntimo, resolvermos nossos problemas e crescer, evoluir!

E só você tem o poder de fazer isso por você. Afinal, a felicidade não se conquista. Descredite hoje nessa crença de que a felicidade é algo pelo qual precisamos lutar. A felicidade é algo que apenas **se revela**, já está dentro de você. É uma revelação à sua própria essência. Você pode começar hoje, agora mesmo. Mas é só você quem pode fazer isso por você, mais ninguém. Seja você mesmo, se trate bem, ouça seu coração que, naturalmente, você será sempre muito feliz! Desta maneira, ensinamos isso às nossas crianças também, vamos ensinar e aprender com elas a fazer a vida valer muito a pena.

Estamos juntos nessa missão!

*Teremos um bom dia, que será uma boa semana,  
que será um bom ano, que será uma boa vida!*

Filme Divertidamente

Alessandra Cieri  
Núcleo de Orientação Educacional