

# Chega de angústia



Eu poderia desejar-lhe um tradicional **“Feliz Natal”**, mas isso garantiria dois dias de felicidade. Já votos protocolares de **“Boas Festas”** se estenderiam por uma semana. Por isso, quero desejar a você algo capaz de perdurar por todo um ano: **“Chega de angústia!”**

Ansiedade e angústia tornaram-se companheiros indesejados. A ansiedade representa um estado de impaciência, de inquietação, um desejo recôndito de antecipar uma decisão, de abreviar uma resposta, de aplacar expectativas.

A angústia é uma sensação de desconforto, um mal-estar físico que oprime a garganta, comprime o diafragma, acelera o pulso, e um mal-estar psíquico que aflige, agoniza, atormenta.

---

**A ansiedade é um tempo que não chega; a angústia, um tempo que não vai embora.**

Amantes que aguardam pelo encontro é ansiedade; relacionamentos desgastados que não terminam é angústia. A espera pelo resultado de um concurso é ansiedade; ter seu nome classificado em uma lista de espera é angústia. A expectativa do primeiro dia de trabalho é ansiedade; o fim do expediente que demora é angústia.

Ficamos angustiados por opção, por força de nossas próprias escolhas, por causa de coisas e pessoas. Assumimos compromissos financeiros que não podemos saldar, adquirimos bens pelos quais não podemos pagar. Compramos o que não precisamos, com o dinheiro que não temos, para mostrar a quem não gostamos uma pessoa que não somos. E angustiante.

De tanto cultivar a ansiedade, de tanto se permitir a angústia, colhemos a depressão. Então lançamos mão de um comprimido e fingimos estar tudo bem.

Por isso, meu convite é para que você dê um basta em sua angústia. Demita de sua vida quem e o que não lhe faz bem. Pode ser um cliente chato ou um fornecedor desatencioso; um amigo supostamente leal, porém, na verdade, um interesseiro contumaz; ou um amor não correspondido.

---

**Tome iniciativas que você tem protelado. Relacione tarefas pendentes e programe datas para conclusão. Limpe gavetas, elimine arquivos desnecessários. Revise sua agenda de contatos e sua coleção de cartões de visita, rejeitando quem você nem mais conhece.**

Vá ao encontro de quem você gosta para demonstrar-lhe sua afeição. Peça perdão a quem se diz magoado com você, mesmo acreditando não tê-lo feito. Ofereça flores, uma canção, um abraço e um aperto de mãos.

A vida é breve e parece estar cada vez mais curta porque o tempo escorre-nos pelas mãos. Compromissos inadiáveis, reuniões intermináveis, trânsito insuportável. Cotidiano que sufoca, reprime, deprime.

Caminhar pelas ruas, admirar a lua, contar estrelas, observar o desenho que as nuvens formam no céu. Encontrar amigos, saborear os alimentos, apreciar os filhos. Escolha ficar mais leve, viver com serenidade. Libere o peso angustiante que carrega em suas costas. Viva, não apenas se deixe viver.

**Feliz Natal, Boas Festas e chega de angústia no próximo ano e sempre.**

*Texto de Tom Coelho (resumido): educador, conferencista e escritor com artigos publicados em 17 países. Visite: [www.tomcoelho.com](http://www.tomcoelho.com).*

Post (316) – Dezembro de 2018

---

## [Ensaio sobre a Amizade](#)

Post (0257)

**“Os homens não têm mais tempo de conhecer coisa alguma.**

A gente só conhece bem as coisas que ca  
Compram tudo prontinho nas lojas.  
Mas como não existem lojas de  
amigos, os homens não têm mais  
amigos.  
Se tu queres um amigo, cativa-o!”  
(Antoine de Saint-Exupéry, em O  
Pequeno Príncipe)



– Quando crianças, temos um mundo inteiro para descobrir e explorar. E este mundo parece não ter fronteiras, tamanha sua vastidão. Olhamos ao redor e tudo o que vemos é a linha do horizonte.

– Mas há um aspecto muito bem delimitado. Ele corresponde à amizade. Nossos amigos são poucos e estão sempre próximos. Acompanham-nos à escola, curtem o recreio conosco, partilham a merenda. Ao lado deles fazemos as tarefas, estudamos para as provas, praticamos esportes e brincamos.

– A idade avança e somos contemplados com o rótulo de *adultos*. Mudam nossos propósitos, responsabilidades e prioridades. E, quase que invariavelmente, também mudamos de casa, de bairro, talvez de município, Estado ou mesmo país. Passamos a tratar com mais e mais pessoas e, paradoxalmente, cultivamos menos amizades porque nossas relações são todas marcadas com o lacre da superficialidade.

– Pessoas entram e saem de nossas vidas. Muitos passam a ser nossos *conhecidos*, de um vizinho que mora na casa ao lado ou no apartamento do andar de cima, a profissionais que vemos em uma reunião de negócios. Sobre estes, pouco ou nada sabemos, nem mesmo o nome.

Já alguns passam a ser nossos *colegas*. Dividem o tempo e o

espaço conosco, sobretudo no ambiente de trabalho. Por conta deste vínculo, temos objetivos comuns e metas a serem alcançadas. Sabemos seus nomes, seus cargos, suas atribuições, mas podemos conviver por anos separados por uma única divisória ou porta sem conhecer suas preferências, sua família, sua história de vida seus “hobbys”.

– De tanto refletir, descobri algumas coisas que dizem respeito à amizade.

– *Amigos* são pessoas que compartilham as nossas vitórias, e acolhem despretensiosamente nos maus momentos. São apoiadores por natureza, mesmo quando discordam de nossas posições. Bons ouvintes concedem-nos sua atenção e sabem que muitas vezes não queremos opiniões ou comentários, mas apenas sermos ouvidos com paciência.

Adeptos da diversidade, pouco lhes importam aspectos como raça, credo ou condição sócio-econômica, pois respeitam nossas diferenças antes mesmo de desfrutar as semelhanças.

Não existem bons ou maus amigos, sinceros ou dissimulados. Por definição, um amigo é verdadeiro, honesto, leal e digno de honra e admiração.

– Melhor do que conquistar novos amigos é conservar os velhos. Por isso, visite seus amigos com freqüência. Relacionamento não se constroem por telefone, rede social ou e-mail. Estes são bons expedientes para se manter uma amizade, mas precisamos mesmo é estar “cara a cara”. Olhos que brilham, braços que envolvem, palavras que acalentam.

A amizade torna as pessoas mais amenas, gentis, generosas e felizes. Mas, para se ter amigos, é preciso antes ser um. E isso envolve atitude...

**Texto de Tom Coelho – Resumido**

**NG Canela – Agosto de 2014**