

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.

Post (316) – Dezembro de 2018