

13/01/2014 -- 00h00

## Ano velho x Ano-Novo

As pessoas que nos fazem sentir emoções positivas são o melhor apoio nos momentos difíceis da vida e a melhor opção para os bons momentos

Mais um ano terminou e 2013 hoje está presente somente nas nossas memórias. Essa passagem é um momento propício para fazermos reflexões, como: O que eu fiz esse ano que eu levarei em 2014? Quais coisas eu cessaria? Quais começaria fazer? São tantas respostas, pelo acúmulo de tarefas que fazemos diariamente, que é possível nos distanciarmos dos objetivos dos questionamentos, que seria a busca pelo nosso crescimento interior, pelo nosso bem estar.

O estilo de vida atual nos impõe diferentes papéis, sobrecarga de tarefas, muitas atividades às vezes simultâneas. Uma grande maioria das pessoas chega ao meu consultório e se sente em débito, culpadas por não conseguirem cumprir suas obrigações de acordo com suas expectativas e por não corresponderem à expectativa dos outros. Pensando em transmitir algo que contribua positivamente nesse momento de transição, pela passagem do ano, conseqüentemente de reflexão, me reporto ao dr. Martin Seligman que é um estudioso sobre a teoria do bem-estar, das emoções positivas. Ele escreveu em seu livro que devemos ser capazes de aumentar o florescimento (bem-estar) em nossas vidas, como um antídoto ao estresse, as depressões, as ansiedades excessivas.

Pela reflexão que desconstruímos, para de novo construir nossas verdades, mais que isto, desenvolvemos uma importante habilidade, que é a flexibilidade para alterar conceitos preestabelecidos, que não se enquadram mais no nosso dia a dia. Quando observamos o mundo a nossa volta e a nos mesmos, nossas atitudes, nossas reações, nos mudamos. Não é um processo fácil, mas podemos adquirir, ou aumentar, valores importantes como, por exemplo, a sabedoria, que faz parte de algo maior que são as virtudes. Virtudes são todas atitudes, hábitos que nos levam pelo caminho do bem, é uma disposição adquirida, segundo Aristóteles, para fazer o bem. Para podermos fazer o bem, temos que estar bem. Para isso Seligman sugeriu que deveríamos buscar 5 elementos:

1- Emoções positivas: direcionar nossas atitudes visando construir uma rotina agradável, onde é possível sentir o prazer nas pequenas coisas, com entusiasmo, com alegria;

2- Engajamento: são aqueles momentos em que se realizam as atividades e se envolve tanto nelas que não percebe o tempo passar, perde-se a noção do tempo. Quando a pessoa olha o relógio, o tempo passou muito rápido e pode-se dizer: "nossa foi ótimo";

3- Sentido: são os propósitos que permeiam as nossas vidas, é algo maior que o momento presente, que se crê que seja maior do que o eu. Exemplo: religião, família, voluntariado;

4- Realização: as pessoas na sua maioria são motivadas a buscarem o sucesso, as vitórias no sentido de aumentarem ou obterem o bem-estar. As realizações fazem parte da nossa trajetória e é importante perceber onde encontrá-las;

Jornal Folha de Londrina	Data 12/01/2014	Caderno Opinião	Página 2
-----------------------------	--------------------	--------------------	-------------

5- Relacionamento positivo: a procura por relacionamentos é inerente aos seres humanos, entretanto, os relacionamentos positivos vêm acompanhados de emoções boas, positivas. As pessoas que nos fazem sentir emoções positivas são o melhor apoio nos momentos difíceis da vida e a melhor opção para os bons momentos.

Particularmente, acredito que a vida é feita de escolhas. Escolher a trajetória de vida que leve a se sentir bem, que leve a crescer, a amar, a ser grato, que leve ao perdão, a buscar relacionamentos saudáveis, é o que desejo a todos em 2014.

ELSIE SILVA é psicóloga clínica, professora de pós-graduação e mestre em Psicologia Social e do Desenvolvimento em Londrina