

Em meio a calamidade: é possível ser feliz?

Cátia Perdigão Santos
Especialização em psicanálise

DOI: 10.47573/aya.5379.2.67.11

RESUMO

O presente estudo versa sobre a viabilidade de manter, conquistar ou aperfeiçoar o sentimento denominado felicidade, considerando-o dentro de um conceito voltado para a simplicidade da vida, nos diversos contextos situacionais. A importância em relação ao tema se dá pelo fato da sociedade está enfrentando uma pandemia, popularmente conhecida como COVID-19, na qual restringe a liberdade de ir e vir, fora os diversos sentimentos ocasionados pelo medo, pela perda e as consequências físicas e emocionais propícias à doença. Relembrando que em outros contextos semelhantes, houve uma mudança emocional na saúde da população em geral, a saber, a primeira guerra mundial e a pandemia Febre Espanhola que impulsionou a estender o campo do estudo da psicanálise para os traumas pós-guerra ou ocasionados pós-pandemia. O trabalho apresenta conceito de felicidade possível de ser sustentada, considerando obras de profissionais da saúde mental conhecidos, bem como, aponta meios que podem auxiliar na gestão da emoção a fim de permanecer firme e mentalmente saudável, mesmo em ou após uma situação de calamidade social ou pessoal. No decorrer do trabalho foi utilizado para fins de ilustração versículos bíblicos, oração de São Francisco e outros de conhecimento geral citando o autor do referido fragmento.

Palavras-chave: felicidade. superação. gestão da emoção.

INTRODUÇÃO

A população mundial está assustada devido ao momento vivido em razão de uma pandemia, popularmente denominada COVID-19, tamanha a extensão territorial atingida. Considerando que o índice de transtornos psíquicos como ansiedade, stress, fobias diversas, e ainda, a temida depressão, conhecida como o mal do século, tem crescido consideravelmente, inclusive no Brasil, necessário se faz repensar vários valores sociais, permitindo que as pessoas tenham a chance de se livrar de “fantasmas”, “lixos tóxico” e mazelas, alimentados pelas circunstâncias que a tem adoecido. Toma-se por base escritores consagrados, a saber: Dr. Augusto Cury, psiquiatra, professor, autor da inteligência multifocal, revela o segredo da felicidade contido no sermão da Montanha ministrado por Jesus; Dr. Roberto Shinyashiki, psiquiatra, conferencista, empresário descreve as pontes a serem atravessadas a fim de superar sentimentos que impedem que se alimentem das necessidades vitais do ser humano: fé, energia vital e amor; Steven K. Scott, produtor, diretor e empresário de marketing e um dos fundadores da American Telecast Corporation, que apresenta os aspectos que levam a felicidade descritos por “Salomão, o homem mais rico que já existiu”, título que recebeu sua obra; entre outros.

Este texto tende a contribuir na medida que redireciona os diversos conceitos de felicidade para a prática de atitudes simples e de conhecimento do senso comum; apresentando como alternativa trabalhos sociais, ferramentas e ações propícias voltadas para a gestão da própria emoção.

EM MEIO A CALAMIDADE: É POSSÍVEL SER FELIZ?

A busca da felicidade é uma meta que todo ser humano tem. Sonha-se em ser feliz ou que outras pessoas sejam felizes ou em alcançar diversas coisas ou situações que proporciona

uma sensação que acredita-se ser felicidade. “Há quase 3.000 anos, Salomão escreveu o que pesquisadores só foram descobrir recentemente: ser feliz traz maravilhosos benefícios à saúde.” (Scott, 2008, p.76). Mas, o que é felicidade? O conceito de felicidade muda de acordo com vários fatores, dentre eles, a época, o local, a cultura, a convicção social e religiosa, a perspectiva coletiva e individual. Deve-se considerar no último fator citado, outros aspectos que alteram este conceito no decorrer da vida, como idade, convívio familiar e amizades. No quesito idade, Roberto Shinyashiki descreve três fases de aprendizagem:

- Primeira fase na Infância: a criança concerne a princípio a felicidade, como um prazer eterno, que está presente em todos os momentos da vida. Quando as frustrações começam a surgir, transferem a expectativa da felicidade para o futuro.
- Segunda fase o autor define como pobreza existencial onde a pessoa restringe a felicidade a momentos.
- Terceira fase, esta consiste na fase da sabedoria, onde se percebe que deve ser aproveitado ao máximo cada momento da existência, os que geram satisfação e as que geram dor, pois estas servem para os aprimorar.

A felicidade depende de até que fase se consegue chegar. Nem todos saem da primeira ou segunda fase. Os conceitos diversos de felicidade, são ligados a sensações de satisfação plena, de contentamento, ou senso comum como é ter saúde, amor, dinheiro suficiente, amigos, emprego, bem-estar, etc. Para Shinyashiki felicidade está ligado à sabedoria, alcançada somente para aqueles que conseguem chegar na terceira fase.

No mundo atual, onde vislumbra uma era digital bastante acessível, um vasto progresso científico, um amplo discurso religioso, político e social de solidariedade, de proteção que se garante inclusive mediante leis que protegem os desfavorecidos, o meio ambiente, animais, algumas com abrangência mundial, avança também vários aspectos, programados ou não, para o qual a ciência, os templos, as escolas, as famílias, o ser humano não se preparou ou foi preparado. Apesar do grande avanço da medicina, da psiquiatria e da psicologia, a sociedade tem adoecido emocionalmente. Nas palavras do Dr Augusto Cury citada pelo mesmo (2021) “Educação mundial está doente, formando pessoas doentes, para uma sociedade doente!”: A acessibilidade digital, permite número imenso de amigos virtuais, mas cada vez mais se perde o conceito de amizade. O discurso religioso gera atritos até entre os que professam a mesma fé. O discurso político tem promovido guerras e discussões partidárias e pessoais, que não beneficiam de forma alguma ao povo. Grande número de ONGs, fundações e até leis de proteção não são suficientes para acabar com as mazelas, misérias e intolerâncias sociais. O vasto progresso científico não foi suficiente para se preparar para a prevenção de novas doenças ou caos. A exemplificar, nos anos de 2020 e o corrente, 2021, o mundo tem sido afetado por uma doença popularmente conhecida por Corona, provocada por um vírus denominado COVID-19, que tem afetado hábitos das pessoas, tais como, limitação na liberdade de trânsito, imposição do uso de máscaras, lavagem de mãos ou uso de álcool em gel frequente, restrição em contatos físicos, isolamento, como medidas de impedimento de proliferação da doença. Estas mudanças nos hábitos exigem mudanças emocionais, que nem todos estão preparados para gerir. Repentinamente, o mundo gira em torno da morte, uns achando que vão morrer, outros com medo intenso de morrer. Fora os conflitos emocionais próprios do estado de orfandade, viuvez. Por mais que saibamos que todos morrem, ninguém se prepara para isto tão rapidamente como tem acontecido nas mortes

provocadas pela Covid-19. Retornando a história, pode-se observar que já houve situações semelhantes.

Os primórdios da psicanálise surgiram, por volta de 1882, para fins de tratar desequilíbrios psíquicos oriundos de traumas ocasionados por relações mentais mal resolvidas ligadas a libido, mas, esta se tornou um instrumento importante para a análise e compreensão de fenômenos sociais relevantes, tais como guerras e pandemias. Especialmente após a primeira guerra mundial (1914-1918), seguida de uma pandemia conhecida como febre espanhola (1918-1920) percebeu-se um índice crescente nos casos de transtornos psíquicos, ocasionados devido às mudanças repentinas impostas na rotina e expansão de sentimentos perturbadores, tais como medo, abandono, angústia, ansiedade, stress, etc.

Hoje a felicidade, ou sucesso pessoal nos diversos âmbitos da vida, que deveria ser uma busca nata do ser humano e desenvolvida no decorrer de sua trajetória, tem sido oferecida, buscada e conquistada, por meio de projetos elaborados por especialistas em diversas áreas, com diferentes nomes, alguns com repercussão internacional como o Psiquiatra Dr. Augusto Cury com a AGE, ou o Master Coach Paulo Vieira com o método CIS, dentre outros. Diferentes métodos mas com um conceito comum: o segredo de uma vida abundante está numa gestão da emoção de uma forma adequada, levando em consideração conceitos que teoricamente a mente sabe que são adequados, pois fazem parte do senso comum, tais como: tratar bem as pessoas, colocar-se no lugar do outro, não comprar briga, perdoar as ofensas, etc.

Com base nas informações acima, pode-se pensar que ser feliz não se trata de uma constância linear, nem de algo inatingível, mas que possível de se alcançar por meio de cultivo de bons sentimentos, resolução adequada dos conflitos internos, controle e livramento dos nossos cárceres mentais. Pode-se conceituar então que felicidade se quer alcançar e se esta é possível de ser alcançada. Diria o poeta Vicente de Carvalho:

Essa felicidade que supomos, Árvore milagrosa que sonhamos
Toda arreada de dourados pomos, Existe, sim: mas nós não a alcançamos
Porque está sempre apenas onde a pomos
E nunca a pomos onde nós estamos.

O rei Salomão no livro de Provérbios descreve o que é preciso fazer para conquistar, manter e fazer crescer esta tal felicidade, bem como os obstáculos que nos impede e obtê-la. Ele mesmo de acordo com que foi engrandecendo, abandonou a sabedoria e os valores que entendia por correto e no final da vida reconheceu que tudo foi vaidade. Dentre os aspectos que impede aos homens de ser felizes este aponta colocar a felicidade nos lugares errados. “Quem amar o dinheiro jamais dele se fartará; e quem amar a abundância nunca se fartará da renda; também isto é vaidade.”(Eclesiastes 5:10); e deixar dominar-se por sentimentos como ingratidão, inveja, injustiça e insensatez.

Felicidade é utopia? Não se basear em algo concreto, possível de ser construído, conceituado, aprendido, almejado, contínuo e sustentável a ser vivido no momento presente. “Ser feliz é algo que você precisa aprender em um processo educativo, lembre-se disso. Você precisa encontrar a felicidade nas coisas que já possui.” (Pereira, 2019, p. 92). Vamos nos ater a análises que abrangem caminhos para esta sonhada, cantada, declamada felicidade.

1. Na concepção, do Dr. Augusto Cury, ser feliz não é ter uma vida perfeita, isenta de problemas, e sim, ter o prazer de reinventar e decifrar os códigos da felicidade. Com base no sermão da montanha proferido por Jesus, identifica alguns códigos que possibilitam a felicidade

e previnem transtornos emocionais e sociais. Estes códigos envolvem virtudes conhecidas como esvaziar de si mesmo, a empatia, a compaixão, a sede de justiça, a transparência, propagação da paz e paciência.

Primeiro Código “Felizes os que esvaziam seu ego, porque deles é o reino da sabedoria”

Necessário se faz identificar o que é o ego. Este consiste na parte consciente da nossa psique, responsável por interpretar, julgar, analisar e formar conceitos, preconceitos e aceitações. É basicamente o “Eu” ou personalidade do indivíduo. Esvaziar o ego, consiste em reciclar os próprios preconceitos, revisar os próprios dogmas e crenças limitantes, livrar de sentimentos que formam o “lixo emocional”. Lixo este formado por sentimentos inúteis que se alimentados se transformam em cárceres mentais.

Pode-se identificar um “obeso emocional” por atitudes como cobrança demasiada, punição frequente, sofrimento pelo futuro, preocupação excessiva, vaidade imposta pela “tirania” da beleza.

Um “ego inflado” de ideologias radicais e sentimentos negativos pode gerar autocobrança, autopunição, soberba, preconceito, vitimização, timidez dentre outros que podem levar a atitudes concretas em relação ao outro como crise de ciúmes, violência física ou mental, bullying, atrocidades, bem como propiciar o aparecimento de doenças, transtornos e síndromes psicológicas, dentre elas podemos enfatizar a síndrome da era, “predador-vítima”, que está na base da violência, da discriminação, das guerras, dos suicídios e dos homicídios

Jesus apresenta uma técnica eficaz para combater a síndrome “predador-vítima” consiste em “amar ao próximo como a si mesmo”. Pessoas que não mapeiam “os próprios vampiros emocionais, como o ciúme, a inveja, o pessimismo, a autopunição, a dificuldade de perdoar e de se autoperdoar será sangrado por eles a vida toda”, (Cury, 2017, p. 36). Quanto ao aspecto resultante deste código, a sabedoria, envolve muito mais que entendimento profundo, envolve ética, prática do bem, senso de justiça, saber ouvir, aceitar conselhos, respeitar regras e tomar as decisões mais acertadas para o bem de todos.

Segundo código: “Felizes os empáticos, porque serão confortados”.

Empatia entendida como “a capacidade de se importar com a humanidade, de levar em alta conta os sentimentos e as necessidades dos outros.”, (Cury, 2017, p. 97), a ponto de chorar ou sentir não só por si mesmo, mas pelas demais pessoas. Este código é eficiente para superar o problema da solidão doentia seja a social ou o autoabandono. No primeiro a pessoa é abandonada, no segundo, e a pessoa desiste dela mesmo. No entanto, ambas podem gerar depressão, angustia, baixa auto-estima, cansaço mental, e levar a posições mais drásticas como tentar dar fim a própria vida. Segundo o Dr. Augusto Cury o objetivo do suicida não é dar fim a vida, e sim à dor. Chorar faz parte da natureza humana. O chorar aqui implica dilatar as emoções, demonstrar sensibilidade, reconhecer a humanidade, reconhecer a própria fragilidade e a capacidade de se colocar no lugar do outro. Chorar a dor seja a própria ou a alheia.

Terceiro código “Felizes os pacientes porque herdarão a terra da emoção”

“A saúde emocional sustentável pertence aos calmos, não aos agitados, que querem

tudo rápido e são intolerantes às frustrações.”(Cury, 2017, p. 139). Um dos males mais acentuados na geração atual é a ansiedade. A ansiedade é normal, se eventual. No entanto, uma grande parte da população mundial vive a base de remédios para controle desta. Viver ansioso pode gerar um aumento no índice GEEI (Gasto de Energia Emocional inútil), Cury enfatiza que há diferença entre programar o futuro e sofrer por causa dele. Sofrer por ansiedade nos leva a desgaste e cansaço mental ocasionando dores de cabeça, hipertensão arterial, dores abdominais entre outros sintomas. Ele apresenta uma das técnicas, consideradas eficientes, para enriquecer as emoções: o contemplar o belo, ver a beleza nas pequenas coisas, nos pequenos gestos, na natureza, na convivência.

Quarto código “Felizes os que tem sede de justiça, porque serão fartos.”

Ter sede de justiça, não é simplesmente ter senso de justiça ou injustiça. Quando se tem sede tem desejo de saciar, de suprir esta necessidade. Se torna inconformado com a injustiça e busca formas de combatê-la.

Os que tem sede de justiça são inconformados! Com quê? Com a corrupção nas empresas e nos governos, com a violência social, com a fome mundial, com o terrorismo e o autoritarismo. São inconformados também com o bullying nas escolas, com o assassinato da infância das crianças, com a violência contra as mulheres. Os que têm sede de justiça são, ainda, inconformados com a desigualdade de oportunidades e com o desemprego! Eles pensam como humanidade, lutam pelos direitos humanos, abraçam os desassistidos, defendem as minorias. (Cury, 2017, p.167).

Cabe aqui um conselho de uma mãe:

Não é próprio dos reis, ó Lemuel, não é próprio dos reis beber vinho, nem dos príncipes o desejar bebida forte; Para que bebendo, se esqueçam da lei, e pervertam o direito de todos os aflitos. Dai bebida forte ao que está prestes a perecer, e o vinho aos amargurados de espírito. Que beba, e esqueça da sua pobreza, e da sua miséria não se lembre mais. Abre a tua boca a favor do mudo, pela causa de todos que são designados à destruição. Abre a tua boca; julga retamente; e faze justiça aos pobres e aos necessitados. (Provérbios 31.4-9)

Quinto Código: “Felizes os que têm compaixão, porque serão abraçados”.

Compaixão consiste em sentimento de piedade para com a tragédia ou problema de outra pessoa, suscitando um impulso altruísta de ternura para com o sofredor e o desejo de abrandá-lo. A felicidade abrange aos que tem satisfação em doar-se, ser generosos, solidários, altruístas, que abraçam mais, amam mais e julgam menos. Ou literalmente seguir um dos princípios bíblicos: levar ou ajudar “a carregar os fardos pesados uns dos outros e, assim, cumprir a lei de Cristo.” (Gálatas, 6:2)

Sexto Código: “Felizes os transparentes, porque verão o invisível.”

Ser transparente ou sincero consigo mesmo e com os outros é de suma importância para a felicidade. Só quem é transparente é capaz de reconhecer e expor as “dores ou feridas” para tratá-las. Um dos erros constante que as pessoas cometem é esconder as dores da própria história, demonstrando apenas o que é conveniente, uma personalidade hipócrita capaz de discursar diferente do que vive. O medo de se expor, de ser julgado, de não ser compreendido impõe a pessoa um cárcere mental e a não transparência pode levar a sentimentos perturbadores que acarretar sentimentos de isolamento, conseqüentemente, a transtornos psicossomáticos. Dissi-

mular os sentimentos que a princípio parece poupar as pessoas a nossa volta, ou nos poupar constrangimento, só esconde o nosso ego doente. Jesus, o autor do sermão original, chorou, irou se, mostrou indignação, não escondeu suas emoções.

Sétimo Código: “Felizes os pacificadores, porque serão chamados de filhos do autor da existência.”

Pacificar seria controlar o instinto e adotar o sentimento de solidariedade, amenizar o erro exaltando os acertos,

“Um pacificador é um ser humano que enxerga além dos próprios olhos. Ele vê o essencial, enxerga as dores cálidas dos seus íntimos, os fantasmas que assombram seus filhos, o lixo mental que entulha o cérebro de seu parceiro ou parceira. Quem enxerga o essencial consegue pacificar a mente das pessoas que o cercam. Felizes são os pacificadores.” (Cury, 2017, p. 227)

A meta de um pacificador é aliviar a dor humana e resolver conflitos. Algumas necessidades neuróticas podem ser controladas pelo exercício de pacificação de um Eu sadio: a de exercer poder, a de estar sempre certo e a de ser o centro das atenções. Movidos por estes sentidos egocêntricos as pessoas se tornam estressantes ou invés de pacificadores da mente daqueles que deviam proteger.

Cabe aqui caracterizar um estressor da mente. Este é mestre em elevar a voz, cobrar demais, pressionar, apontar falhas. Um pacificador pode se distinguir por habilidades de auto-controle, há os que pacificam os próprios fantasmas, para isto Augusto Cury apresenta duas técnicas a mesa redonda do Eu e a DCD (duvidar, criticar, decidir) a fim de proteger a própria mente. No entanto, a pacificação ultrapassa, abrange a mente dos outros e os conflitos gerados mediante determinadas situações.

Oitavo código “Felizes os que são perseguidos, injuriados e a quem mentem dizendo-lhes todo o mal ”

No livro “ O homem mais feliz da história” Dr. Augusto Cury não decifra o código, transpondo para um novo livro, analisando Jesus como líder, mas dá fragmentos do assunto, aborda que Cristo de treinava os apóstolos para serem felizes mesmo quando feridos, perseguidos ou traumatizados.

O mestre dos mestres da emoção queria formar líderes mais que resilientes, que aplaudissem a vida, mesmo quando tudo conspirassem contra eles. Porém não há heróis entre os humanos. Cedo ou tarde beijamos a lona de nossa fragilidade. (Cury, 2017, p. 261)

Aborda ainda, da necessidade de um líder não comprar o que não lhe pertence, pois só podemos ser feridos emocionalmente se nosso Eu concordar. Um Eu saudável, gere a emoção deixando as calúnias, difamações, fofocas pra quem as cria, seus donos originais. No entanto, a realidade é outra. Augusto Cury (2017, p. 320, 321) cita que o Instituto Emotion Health declara a fragmentação da saúde emocional de líderes cristãos

Padres, pastores e outros líderes religiosos desenvolvia uma série de transtornos emocionais, mas raramente eram compreendidos, cuidados e protegidos. Solitários, não falavam para ninguém sobre seus cálidos sofrimentos. Eram tratados como heróis, sobre-humanos, como se não se deprimissem, não tivessem crises de ansiedade, nem esgotassem o próprio cérebro. (...) Está aumentando o índice de suicídios entre líderes protestantes, católicos e de outras religiões. (...) Sem gestão da emoção, ser um líder espiritual é uma

atividade com altíssimo risco de adoecimento emocional. Assim como magistrados, médicos, executivos, eles lidam com muitos problemas, mas frequentemente são solitários, tem poucos amigos, interações, trocas.

Da infelicidade para a felicidade segundo Roberto Shinyashiki.

Para uma maior compreensão cabe aqui definir os dois conceitos.

Infelicidade foi descrita como um “estilo de vida. Uma forma de olhar o mundo pelo lado contrário. Em vez de você tirar proveito do momento atual, lamenta-se do que poderia ter acontecido.” (Shinyashiki, 1997, p. 44). O autor enumera diversas características do que seria infelicidade:

- Infelicidade é viver para impressionar os outros: o Eu muitas vezes para ser aplaudido pelos outros, abre-se mão de si mesmo. Precisa-se crer que se é melhor do que o julgamento alheio.
- Infelicidade é desperdiçar a vida: acumula-se desperdícios, quando não se sabe definir o que é essencial. “Alguém com falta de visão que não percebe o que realmente é importante na vida, perde amores, empregos, amigos, o que é pior, a própria vida.”(Shinyashiki, 1997, p. 47).
- Infelicidade é colecionar quinquilharias: ficar vivendo do passado, sendo que o tempo presente é o que importa.
- Infelicidade é um vício: o vício é uma forma de escape para os que não querem se dar conta do próprio vazio. Quando as pessoas se viciam no sofrimento, não conseguem comemorar suas vitórias.
- Infelicidade é viver longe de si mesmo: é abandonar-se, não observar-se, não dá atenção aos socorros que a alma ou o corpo pede.

Na concepção de Shinyashiki (1997) felicidade é algo do conhecimento comum. Comparada a uma dieta, onde todo mundo sabe o que se deve fazer, mas não coloca em prática. Define felicidade como algo possível, lucrativo, e o mais compensador de todos os sucessos que alguém pode ter. Vivemos pressionados pela sociedade, seja pela competitividade, pelas mazelas sociais, pelas descrenças em nossos próprios sonhos. Só se pode ser feliz, se acreditar na felicidade. “O ser humano tem vocação natural para a felicidade, mas vive correndo atrás de miragens, ilusões, que não preenchem sua existência. As vitórias só tem sentido quando levam à felicidade.” (Shinyashiki, 1997, p. 26). É preciso lutar para atingir as metas da alma, ter a sensação que a vida vale a pena, viver a plenitude da experiência ao fazer coisas simples, como brincar com uma criança, comer uma fruta, andar descalço na praia, sentar a mesa com a família. Conseguir se relacionar com sinceridade com as pessoas que amam, ser amigo deles e de si próprio.

Existe forma de transpor da infelicidade para a felicidade? Segundo Shinyashiki sim. Basta passar por pela ponte da sabedoria. E para falar de sabedoria, vale a pena analisar a conceito de felicidade baseado no homem considerado o mais sábio do mundo.

Felicidade segundo o Rei Salomão: qual seria o conceito de felicidade aplicado pelo homem considerado o mais sábio do mundo? Mais sábio, mais rico, autor ou transmissor de

provérbios que se aplicados levam o homem à sabedoria, que segundo Shinyashiki é a ponte de transição da infelicidade para a felicidade.

Segundo Scott (2008, p. 86), “a característica comum a todos os seres humanos é o desejo de gratificação instantânea. Queremos o máximo possível, o mais rápido possível. Todos temos uma inclinação para natural a seguir o caminho que oferece menos resistência.” A gratificação instantânea vem rápido, mas pode passar rápido, o que não se aplica nos conceitos de felicidade acima descritos. O sucesso tem que ser duradouro, construído, só assim será uma gratificação plena, duradoura que poderíamos definir como felicidade. “Todos possuímos características que fazem da condição humana e que produzem nossos impulsos naturais, inclinações, forças e fraquezas”, mas podemos adquirir ou trabalhar outras que podem controlá-las. Portanto podemos superar estes impulsos, seguindo os conselhos do rei Salomão: desenvolvendo um coração grato, eliminando a sensação de injustiça e inveja e vivendo com sabedoria, definida por Scott (2008, p. 81) como “a aplicação eficaz da verdade no seu cotidiano”. Dentro das qualidades a desenvolver Scotty, cita: diligência, bondade, integridade, generosidade e graciosidade.

Diligência: no dicionário diligência consiste em meticulosidade, zelo, dedicação, devoção, conceitos que não transmitiriam plenamente o conceito de Salomão. Para atender o conceito de Salomão, tem que se acrescentar no mínimo mais duas palavras a estes sinônimos, pureza (eliminação das impurezas) e correção (honestidade). Então diligência pode ser assim definida:

“é uma habilidade adquirida que combina persistência criativa, esforço inteligente, planejado e executado de forma honesta e sem atrasos, com competência e eficácia, de modo a alcançar um resultado puro e dentro do mais alto nível de excelência.” (Scotty, 2008, p. 18).

Como recompensa desta habilidade o autor cita:

- a garantia de que a pessoa estará em vantagem. ‘Quem planeja com cuidado tem fartura, mas o apressado acaba passando necessidade.’(Provérbios 21:5)
- o controle da situação. “Quem se esforça ao máximo no trabalho chegará a ser chefe; quem é relaxado e preguiçoso nunca passará de um empregado.”(Provérbios 12:24)
- satisfação genuína. O preguiçoso deseja e nada consegue, mas os desejos do diligente são amplamente satisfeitos. (Provérbios: 13.4)
- o respeito e a admiração dos poderosos. Viste o homem diligente na sua obra? Perante reis será posto; não permanecerá entre os de posição inferior. (Provérbios: 22.29)
- suas necessidades satisfeitas. “Quem lavra sua terra terá comida com fartura, mas quem persegue fantasias se fartará de miséria.”(Provérbios: 28.19)
- sucesso. “A riqueza adquirida às pressas diminuirá; mas quem a ajunta pouco a pouco terá aumento.”(Provérbios: 13.11)
- lucro. “Em todo trabalho há proveito, mas ficar só em palavras leva à pobreza.”(Provérbios:14.23)

Em contra partida percebe-se as consequências da não diligência: estar sempre em desvantagem, ter a vida controlada por outras pessoas, pouca satisfação na realização dos seus anseios, falta de sabedoria, pobreza, insegurança, etc.

Bondade e Integridade: deveriam ser os atributos mais evidentes nas pessoas, enfatizadas em diversos dos seus provérbios, promovem diversos benefícios, entre eles, conquistam a estima dos homens e de Deus, geram e fortalecem relacionamentos, aumentam o compromisso e a lealdade, servem como exemplo de encorajamento e motivação.

Generosidade: “Há quem dê generosamente, e vê aumentar suas riquezas; outros re-têm o que deveriam dar, e caem na pobreza. 25 O generoso prosperará; quem dá alívio aos outros, alívio receberá. (Provérbios.11:24-25). Ser generoso é ser atencioso com a necessidade do outro de forma ativa, não se trata só de financeiro, mas de oferecer consolo, alívio. E sua prosperidade é muito mais valiosa que dinheiro, é enriquecimento emocional.

Graciosidade: pode ser reconhecida como gratuidade e esta intimamente ligada à gratidão. Engloba bondade, paciência, delicadeza, integridade de caráter, diligência, presteza, capacidade de economizar, criatividade, organização e habilidade. Nada exige em troca, mas segundo Salomão uma “mulher graciosa alcança a honra.”(Provérbios 11.16)

Traumas, mazelas ou lixos tóxicos que aprisionam a alma

Assim como o corpo, a alma precisa ser alimentada. Escolhemos o que comer para alimentar o corpo, e podemos escolher como alimentar a alma, movida pelos pensamentos, sentidos e vontades. Shinyashiki (1997, pag.56) descreve:

“Todo indivíduo necessita de três alimentos vitais para sua alma: fé, força interior e amor. Na falta de um deles, as pessoas estruturam na infância alguns modelos para ser infelizes.

A falta de amor na infância costuma gerar adultos hiperresponsáveis, profissionalmente competentes mas solitários, que continuam a viver sem amor.

A falta de fé leva ao medo. São aquelas pessoas que, independentemente de qualquer coisa que lhes aconteça de bom ou ruim, estão assustadas. Por melhor que estejam suas vidas, têm a sensação de que estão prestes a sofrer uma desgraça.

A criança cujo poder de transformação é anulado torna-se um adulto sem força para lutar. Perde oportunidades e coleciona fracassos. Passa a vida sentindo-se vítima do destino.”

Muito além dos três alimentos citados acima, os pratos de sentimentos e sensações disponíveis são diversos e variados, e se não bem escolhidos, podem trazer no lugar de energia vital, lixos emocionais que adoecem a alma, já citamos alguns na concepção de Salomão: ingratidão, inveja, injustiça e insensatez; como também na concepção do Dr. Cury, ciúme, a inveja, o pessimismo, a autopunição, a dificuldade de perdoar e de se autoperdoar, entre outros. O pastor Gilmar Vieira Chaves (2016) enuncia 13 sentimentos que aprisionam a alma: o orgulho, a ira, estresse, depressão, angústia, autoestima(forá do foco), ansiedade(demasiada), culpa, luxúria, cobiça, medo, e os já mencionados ciúme e inveja.

Vencendo os traumas, os vícios, as mazelas da vida

Não se pode negar que temos traumas, problemas, preocupações, situações conflituosas ou perturbadoras, mas apesar disto, pode-se concluir que felicidade nos termos acima, é possível. Então como alcançá-la? Um dos pontos principais é saber reconhecer a situação, os traumas, os erros, pois é mais difícil lidar com o desconhecido. É preciso parar de adiar, anular, fingir, esconder e começar a enfrentar os medos, os traumas, os “vampiros” emocionais para a felicidade fluir. Pode-se se dispor de ferramentas e conselhos propícios e passíveis de serem

aplicados conforme estes especialistas. Shinyashiki utiliza três personagens da mitologia grega para comparar as pessoas que travam sua felicidade, alimentando estes “vampiros”, a saber: Dâmocles, Sísifo e o rei Midas, movidos respectivamente pela falta de fé, pela falta de força e pela falta de amor. Scotty indica a leitura em alta escala de provérbios de Salomão para apontar o caminho para o sucesso com base na sabedoria.

Vencer o medo e a falta de fé

Segundo Shinyashiki, (1997, p. 72) os Dâmocles são pessoas que vivem com medo. E pessoas com medo fogem ou atacam, e os surtos de irritação quase sempre são decorrentes de insegurança.” Sua infância foi marcada por crises, como morte de alguém da família, acidente, ameaças, relacionamentos agressivos em casa, castigos sem explicações e absoluta falta de diálogo. Desenvolvem desde cedo a intuição de se proteger para evitar problemas. Com o passar dos anos desenvolve o mecanismo de enxergar ameaça em tudo e evitar a qualquer custo situações que lhe causam embaraços. Seu sofrimento básico é a preocupação.

O autor apresenta quatro pontes para vencê-lo:

Primeira ponte: a observação. A pessoa deve observar, antes de reagir. Questionar: O que está acontecendo? Será que existe mesmo uma ameaça? Observe a própria respiração, o próprio pensamento. Analise se o pensamento é seu, pois captamos as emoções de outras pessoas que estão próximas, ouvimos muitas informações sobre o mesmo assunto ao mesmo tempo.

“Observe suas ações. A maioria das pessoas age sem consciência, como se fosse sonâmbulas. Somente adquire consciência de seus atos depois que não restou outra saída senão o arrependimento. Arrepende-se e desculpa-se são atos de generosidade, mas o melhor mesmo é evitar que sua impulsividade provoque estragos.”(Shinyashinki, (1997, p. 74)

Segunda ponte: a entrega. Entregar é assumir a vida, apesar dos riscos, desfazer a visão assustadora do perigo que nos cerca. Por falta de crer que as coisas vão finalizar bem, as pessoas limitam suas ações e deixam suas metas só na base do sonho.

“Muitas pessoas sofrem por antecipação. E por causa desse medo, fazem um seguro anti-sofrimento que as mantém permanentemente afastadas de fatos novos. Não sofrem, mas também não vivem” (Shinyashinki, (1997, p. 76)

Terceira ponte: o alto-astral. As pessoas em nome de uma seriedade com os fatos, acabam se transformando em um pessimista. Não consegue brincar com as nuances da vida.

Deixa que um problema em determinada área contamine as outras. Os problemas que surgem tem que ser encarados como temporários e plausíveis de soluções. As dificuldades devem ser encaradas como algo a ser superado e não eternizadas.

“O auto astral é uma forma de ver a vida. Portanto, é diferente do prazer. Quando falamos de prazer, inevitavelmente pensamos em sexo, comida, lazer. O alto-astral é bem mais do que isso. É um gesto de generosidade com vida, com os erros, com as dificuldades. A seriedade leva ao julgamento; o alto astral, à compreensão.”

Quarta ponte: fluidez. Existem diversos pontos de vista para as mesmas questões e as pessoas devem estar abertas para ouvi-los. A imaginação cria problemas que nem existem ou fazem surgir novos. Trabalhe a capacidade de ser espontâneo e levar a vida com mais facilidade.

Distinguir o que é realidade e o que é imaginação. Sem esta análise, a mente faz um problema reproduzir outros, assim sofrer além do necessário.

“Quando estiver vivendo uma dificuldade, pergunte-se qual é, de fato, o problema. Procure delimitar a situação para não sofrer além do necessário.(...) Flua entre os problemas. Eles são apenas acontecimentos que ainda não compreendemos. Quando fluímos entre as dificuldades, somos como a água que envolve uma pedra: podemos ver todos os lados da situação, conhecê-la melhor e superá-la com mais facilidade.

Vencendo a falta de força de vontade interior

Os Sisifos são pessoas sonham com o sucesso, depositam sua felicidade nele, mas não estão dispostas a sofrer algum sacrifício por ele, procurando soluções paliativas e não percebem que com isto acumulam problemas. Seu sofrimento básico é a frustração. Vivem recomeçando, por não encontrarem disposição de vencer as dificuldades do projeto em curso. “Não notam que o esforço para recomeçar é muitas vezes maior do que o necessário para concluir seus projetos.” (Shinyashiki, 1997, p. 96). E todos são culpados dos seus fracassos, pais, filhos, amigos, patrões, subalternos, todos, menos eles mesmos. A origem desta indisposição pode ser causada na infância por pais que inibem a força natural que existe na criança, seja por evitar que este passe por frustrações e sofrimentos necessários, seja por recriminar e apontar seus defeitos demasiadamente. Estas são “os reis do quase”, não concretizam seus sonhos por não enfrentar adequadamente os obstáculos que encontram no caminho. Por não passar do “quase que” para a realização completa, se sentem ou se colocam na posição de vítima da sociedade, então já conta que o resultado será sempre uma frustração, pois suas lutas já começam com dúvidas. Geralmente seu grupo de amigos, são pessoas semelhantes a elas. Que acabam isolando ou afastando do ciclo de amizade as pessoas que saem deste padrão. A transformação começa na paixão por algum projeto e descobrir o guerreiro que está dentro de si e aplicar quatro “D”

Primeiro “D” Determinação é a capacidade de estabelecer e buscar suas metas com tamanha força para que os obstáculos se tornem pequenos ou insignificantes. “Pessoas determinadas fixam sua atenção nos objetivos, enquanto os perdedores concentram-se nos obstáculos.” (Shinyashinki, (1997, p. 101)

Segundo “D”: Dedicção é a capacidade de se entregar, deixar de lado o orgulho e o comodismo. “Se você quiser atingir uma meta especial, terá de estudar em horário que os outros estão tomando chope, com batatas fritas. Terá de planejar, enquanto os outros permanecem á frente da televisão. Terá de trabalhar, enquanto os outros tomam sol à beira da piscina.” (Shinyashinki, (1997, p. 102)

Terceiro “D”: Disciplina é a capacidade de ser discípulo, de seguir um método, um modelo continuamente. “Para seguir um modelo temos de ser organizados e humildes. A humildade é fundamental para que não se perca tempo querendo reinventar a roda.” (Shinyashinki, (1997, p. 102)

Quarto “D” - “Desprendimento é a capacidade de abandonar o que não está funcionando para aprender o novo. É desapegar-se de certa maneira de fazer algo para conseguir um resultado melhor” Muito além de modelos, o desprendimento corresponde a sentimentos e comportamentos que impedem o crescimento pessoal, emocional, social e espiritual. Tem que se ter humildade para perdoar as dívidas do passado. Carregar aqueles que te fizeram mal, só será um peso que te impede de chegar onde se almeja. “Rasgue” as promissórias, os contratos, cancele

os juros, esqueça a dor. Vingança é uma pedra pesada de se empurrar para subir, a possibilidade dela voltar e te massacrar é imensa. Cabe aqui um provérbio de Salomão: “Quem cava uma armadilha, nela acabará caindo; quem rola uma pedra sobre os outros será atropelado pelo retorno da mesma pedra que havia empurrado.” (Pv. 26:27).

Vencendo a falta de amor

“O mito do rei Midas é vivido por homens e mulheres que desejam ter o poder de transformar em outro tudo aquilo que tocam”. (shinyashiki, 1997, p. 108). Sua infância foi carente de afeto ou bem material. Não conseguiam atenção das pessoas quando necessitava. Aprendeu cedo o que era solidão e a buscar negar ou suprir esta carência. Seu sofrimento básico é a voracidade. O que tem nunca é o bastante. Acumula riquezas, títulos, conquistas em nome da vaidade e da necessidade de exercer poder e domínio sobre tudo e todos. Querem tudo na hora, são imediatistas, adoram serem bajulados e seguidos. Seus relacionamentos não costumam ser duradouros, pois considera perda de tempo os vínculos afetivos.

A admiração que as pessoas têm por um Midas incentiva-o a continuar mantendo o mesmo estilo de vida e a continuar infeliz. Geralmente, ele só enxerga a saída para sua angústia quando ocorre uma crise profunda em sua vida, como um infarto, uma separação indesejada ou um problema grave com um filho. Só assim ele decide fazer uma análise de sua vida e pensar em mudar. Acontece que na maioria das vezes, trata-se de uma reflexão superficial. Passado o susto, ele se recupera e volta a ter as mesmas atitudes de sempre.

A verdadeira transformação ocorre quando ele consegue, de fato, interromper este ciclo vicioso e mudar seu estilo de vida.(...) Para isto terá que aceitar o fim do superstar e passar a experimentar a totalidade de sua dimensão como ser humano. (Shinyashiki, 1997. p.119-120)

A transformação de um Midas ocorre na travessia de quatro pontes da sabedoria:

Primeira ponte é a do sentido da vida: encontrar mais prazer no ato de viver passando de colecionador de riquezas materiais para conquistas espirituais e afetivas. Passar a se movimentar por afetos no lugar de objetivos. Parar de procurar o caminho mais rápido e buscar o que traz maior realização.

Segunda ponte é a do silêncio: consiste em calar para ouvir a voz do interior e analisar o que precisa mudar.

Viver o silêncio de seu ser consiste em esvaziar seu coração de todos os desejos, pensamentos, fantasmas, tudo o que você guardou dentro de si e deixar um espaço para sua alma se expressar sutilmente.(...) Quando acontece o silêncio você não tem mais nada para provar. (Shinyashiki, 1997, p. 124)

Terceira ponte é a do sentimento: transformar vaidade em simplicidade, permitir que as pessoas conheçam sua fragilidade, falar de suas feridas, ter humildade para assumir seus sentimentos e receber o carinho e a ajuda que lhe foi negado na infância, praticar generosidade. “Generosidade não é apenas dar presentes. Seja generoso pedindo desculpas, elogiando, dando carinho, importando-se com as pessoas.” (Shinyashiki, 1997, p. 126)

Quarta ponte é a da simplicidade: a publicidade numa sociedade capitalista implica ter para ser. Incentiva a prática do consumismo, ter o melhor, o mais novo, o mais avançado e cada vez mais desvaloriza-se aquilo que importa, o apreciar, o desfrutar. A simplicidade consiste em desfrutar cada momento, valorizar os detalhes, apreciar o belo. Ter prazer em sentir um abraço,

em ver o pôr do sol ou o luar, em conceituar a vida como a uma criança, como cantava Gonzaguinha: “Fico com a pureza das respostas das crianças: É a vida! É bonita e é bonita!”

Outros obstáculos a superar

Vencendo a preguiça: Salomão aponta raízes para a preguiça, a saber, o egoísmo, presunção (arrogância), insensatez (ignorância e irresponsabilidade). Em pormenores a preguiça se inicia com estas características em parte ou em todo. O preguiçoso, ou pensa só em si mesmo, ou se acha melhor que os outros, ou desconhece ou não se preocupa com as consequências futuras dos seus atos. Para vencer a preguiça, Scott (2008, p. 27) descreve os passos de Salomão com a finalidade de trazer a diligência.

- Acordar para a realidade: seja útil, tome posicionamento e pare de adiar seus planos. Assuma responsabilidades, as obrigações, as exigências e agarre as oportunidades. Assuma as rédeas da sua história e do seu tempo.
- Definir sua visão: só quem sabe onde quer chegar, consegue traçar planos e executá-los. Sem esta clareza, não sabemos onde se dirigir, sem direcionamento perde-se a criatividade, a motivação, a alegria.
- Buscar parcerias eficientes: contar, orientar-se e aconselhar-se com as pessoas certas, principalmente nas áreas que não temos domínio.
- Fazer da sabedoria seu alicerce: ouça, receba e põe em prática as boas instruções. Sabedoria é ligada a princípios éticos. Ao lermos provérbios concluímos que só há sabedoria onde há prática do bem.

Vencendo a autodepreciação: Segundo Talitha Pereira (2019) há manias que devemos nos livrar entre elas está da perfeição, da comparação e do papel de coajuvante. Cada pessoa tem uma autoimagem, que nem sempre corresponde a imagem que as outras pessoas veem. A imagem que cada pessoa faz dela mesma é muito importante para a autoestima. Pode ver a si mesmo, pior que os outros, melhor que os outros, igual aos outros, ou simplesmente aceitarmos que todo mundo é diferente. Isto se chama comparação. “Quando estamos presas ao vício da comparação, não conseguimos ter contentamento da vida.” (Pereira, 2019, p. 44) Segundo a autora, entre objetos pode haver comparação, entre pessoas não. Temos várias coisas que nos faz diferente um do outro: o DNA, a criação, a convivência, as inteligências múltiplas, o caráter, etc. O mundo que impõe uma ditadura de beleza “magra e esbelta”, numa sociedade onde o índice de obesidade tem crescido independente da faixa de idade analisada segundo o IBGE, for cicatrizes e manchas de pele que nem as modelos mais famosas estão isentas. Tem que se ter a consciência que comparação entre pessoas pode despertar sentimentos nocivos como inveja, complexos de inferioridade ou superioridade, uma competitividade desnecessária que vai levar ou stress, ansiedade, obsessão e incentivar um caminho sofrível, pois se o resultado almejado não for atingido gerará frustrações, sentimento de incapacidade, depressão. Se é necessário comparar, que seja consigo mesmo. Assim, pode-se decidir se quer ser melhor do que foi antes.

Vencendo a autopiedade: ter pena de si mesmo é um hábito que impede de crescer. A pessoa vive seu presente em prol de situações do passado. Sai da situação de vítima da situação para vítima da vida.

Não importa o que aconteceu no seu passado, ele não pode determinar o seu futuro. Toda pessoa tem um passado. Todo mundo passa por problemas na vida. (...) A verdade é que ninguém quer experimentar a dor. Mas uma coisa que aprendi com as tempestades da vida e que elas não duram para sempre. Um dia a tempestade passa. Sempre amanhece um novo dia! O que não podemos fazer é deixar que as aflições sufoquem a nossa vida! Quando isso acontece, a nossa alma fica fragilizada. Toda perda não tratada fragiliza nossa alma. (Pereira, 2019, p. 92,93)

O passado se torna a maior barreira para um futuro promissor. Não podemos mudar as circunstâncias passadas, mas podemos mudar o olhar sobre elas. Conforme menciona o Dr. Augusto Cury a dor me destrói ou me constrói. A dor passa, o aprendizado fica, não se deve perpetuar a dor.

Vencendo os pensamentos destrutivos:

O que você guarda na sua mente, tenderá a acontecer na sua vida. Se continuar a acreditar no que sempre acreditou, continuará a agir como sempre agiu. Se continuar a agir como sempre agiu, continuará a alcançar o que sempre alcançou. (Pereira, 2019, p. 96)

Renove sua mente. Esvazie-se de si mesmo, acrescente pensamentos positivos a seu próprio respeito, assim vai substituindo os destrutivos. Foque nas suas qualidades e lembrem que ninguém é perfeito. Seus pensamentos podem muito, seu “eu” pode dirigir suas emoções, pense positivo, pense saudável e aprenda o que ensina em Provérbios 23.7: “assim como você pensa na sua alma, assim você é!”

Duvide de seus pensamentos negativos. Acrescente pensamentos de fé e esperança e a palavra ainda, aos seus anseios não consumados. Há muita diferença, entre “eu não consigo” e “eu não consigo ainda.”

Vencendo o orgulho: primeiro vamos analisar o conceito da palavra orgulho: sentimento de prazer, de grande satisfação com o próprio valor, com a própria honra. No sentido geral orgulho não é uma coisa ruim, mas, diria Santo Agostinho: “O orgulho é a fonte de todas as fraquezas, porque é a fonte de todos os vícios.” Uma expressão que os antigos diziam é “o orgulho subiu para a cabeça” identifica perfeitamente o que se precisa vencer. Temos uma sensação agradável quando somos reconhecidos ou reconhecemos positivo o feito de alguém. Isto é ter orgulho. O “deixar subir pra cabeça” é ser orgulhoso ou soberbo.

Ser orgulhoso é ter um senso de superioridade exagerado, portanto se acha o “certo” e mais dignos que os outros, o que o torna intolerante em relação a opinião ou crítica vindas de outras pessoas.

Chaves (2016, p. 25) apresenta uma saída

Deste modo, o antídoto contra o mau orgulho – a humildade -, que se reflete na modéstia, na submissão, na simplicidade e na obediência, ensina-nos a:

não receber glórias de quem quer que seja (nem de nós mesmos) (...)

reconhecer nossos erros, arrependê-los e, (...)

ter a coragem de voltar atrás em nossas presunções, (...)

perdoar

Aconselha Santo Agostinho: “Sê humilde para evitar o orgulho, mas voa alto para alcan-

çar a sabedoria.”

Vencendo a ira e o ódio: raiva é um sentimento normal que sentimos em determinadas situações que nos revoltam, mas se alimentada pode virar ira, que se não dissipada pode virar ansiedade de acordo com Chaves(2016, p. 39)

De todo modo, a ira que não se dissipa tende a transformar-se em ansiedade, causando problemas psicofísicos em seus portadores. Além disso, em casos mais agudos, pode desencadear processos suicidas, isto sem falar nas consequências morais e éticas deste mal.

Outro mal que estes vícios podem desencadear são o sentimento de vingança, de angústia e além de assumir o controle dos pensamentos e das emoções, influenciando assim nos demais âmbitos da vida, impedindo o crescimento pessoal, profissional, espiritual, etc.

Qual o remédio? Segundo Chaves (2016, p. 39) as escrituras apresenta o antídoto: perdão e amor. O primeiro é um processo racional, podemos optar por seguir este caminho e o amor, para quem acredita que a bíblia é a Palavra de Deus, é a cura para todo mal.

O mal do século: Transtorno Depressivo Maior (TDM) ou depressão é considerada para muitos o mal do século, acredita-se que atinge 4,4% da população mundial, sendo 5,8% dos brasileiro, menciona Cury com base nas informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão, uma doença que e s, é um dos sinais de enfraquecimento emocional., venha a ser atingida por este mal. Muitas vezes confundida com tristeza ou melancolia, mas ultrapassa estas em muito, pois mesmo que a pessoa esteja muito triste ou melancólica, consegue prosseguir com as atividades rotineiras. Estas estão ligadas a uma pessoa ou situações específicas e a depressão apresenta-se como uma tristeza profunda, desenvolvida normalmente sem uma causa definida. Trata-se de uma doença perigosa e mortal, onde a pessoa perde o interesse em si mesmo e por um imenso vazio. Segundo Chaves (2016, p. 62-63):

Os quadros de depressão são diagnosticados na presença de, pelo menos de cinco sintomas impertinentes que são: tristeza e melancolia diária e não passageira; baixa autoestima; sentimento de culpa indissolúvel; desprazer e desinteresse na realização de quaisquer atividades (profissional, religiosa, recreacional etc); alteração no peso corporal (para mais ou para menos); alteração significativa no ritmo do sono (sono deficitário ou excessivo); perda de concentração e foco; agitação ou apatia na realização das tarefas; cansaço ou perda de energia; isolamento e ideação suicida.

No entanto, o autor alerta que o diagnóstico só pode ser dado por um especialista em saúde mental.

Como será daqui pra frente?

Uma pergunta fica no ar. Sabe-se que a felicidade é possível; que nem sempre é conceituada adequadamente; que não deve ser eliminada pelos momentos de adversidade; que ela não é imediatista, precisa ser conquistada, construída, alimentada; que o mundo está vivendo um momento de calamidade social; que em situações semelhantes em outros momentos da história o índice de adoecimento mental da população em geral aumentou significadamente; que a sociedade em si já estava emocionalmente doente pois o progresso da gestão da emoção não evoluiu na mesma proporção que o eletrônico. É fato viável que o índice de adoecimento emocional da sociedade dará um salto considerável, e novas medidas deverão ser adotadas, não apenas para fins de se evitar a proliferação da COVID 19, mas de tratar dos eventuais distúrbios

ou transtornos mentais, decorrentes da doença ou das sensações que sociedade viveu em virtude desta. Como será daqui pra frente?

O discurso de gestão da emoção tem ganhado campo, mas é bem recente e de pouca abrangência. Pode-se obter por meio de coaching, livros de autoajuda, profissionais da saúde mental, e ocasionalmente no meio religioso, mas, com certeza não atingirá a maioria da população brasileira que vai precisar de uma forma eficaz. Mais do que nunca este assunto precisa ganhar campo nos diversos setores da sociedade, abrangendo, inclusive, o sistema educacional. Para muitos o recurso será o SUS e a relação com a fé, juntos ou isoladamente. Mas será que o SUS tem meios financeiros e número de profissionais suficientes para o público? Será que os líderes religiosos estão preparados para tal proporção?

Hoje vivemos uma situação desestruturante frente a pandemia. Insegurança em relação a doença e as consequências desta, seja real ou fictícia, tal como insegurança ou medo da perda, seja, pelo emprego, pelo familiar doente, pela própria vida; situações estas que despertam um quadro de estresse e ansiedade num âmbito social. Fica a pergunta: De onde virá o socorro? Alguém de fé diria: “O meu socorro vem do Senhor que fez o céu e a terra.” Salmos 121:2. Resposta razoável pra quem não sofreu um grande dano, como a morte de um filho, de uma esposa, ou que caso tenha contraído não pense que pode ter contaminado a pessoa que morreu, etc.

A terapia é uma ferramenta importante e pode ser aplicada agora, a fim de diminuir os impactos futuros, podem ser encontradas de forma gratuita ou a baixo custo, em sua grande maioria por meio virtual, mediante políticas públicas ou projetos sociais oferecidos por instituições educacionais ou religiosas ou neutras. As informações pertinentes a estes projetos foram retiradas de uma matéria do G1 Minas, posta por Mansur (2021), onde expõe alguns destes serviços instituídos ou adaptados para atender a necessidade deste momento.

Políticas públicas

Prefeitura de BH: projeto “Cuidados Psicológicos no Contexto da Pandemia” voltado principalmente para crianças, adolescentes e suas famílias, oferece escuta qualificada e, se necessário, encaminhamento do paciente para acompanhamento nos serviços especializados ou para as equipes de Saúde da Família, para cuidado integral. Além deste, o SUS-BH conta com equipes do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) que apoiam todos os centros de saúde da cidade, desde 2008. “Os atendimentos de saúde mental são realizados também nos Centros de Referência em Saúde Mental (Cersam), que atendem crises e urgências psiquiátricas, e nos centros de convivência, onde oficinas individuais estão sendo realizadas.”

SES-MG: A Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG) dispõe de um aplicativo denominado Saúde Digital MG Covid-19, oferecendo acolhimento psicológico a pessoas com suspeita ou confirmação de infecção pelo coronavírus. Os psicólogos que atendem pela plataforma, são todos voluntários.

“Os psicólogos fazem escuta, orientação e observação do estado emocional do paciente. Eles consideram o impacto na saúde mental causado pela pandemia e as consequências emocionais da Covid-19.”

Instituições educacionais

As faculdades ou universidades podem ser procuradas para atendimento ao público por meio virtual, as inscrições dos interessados são feitas via internet, segue algumas delas:

UniBH: oferece atendimentos psicológicos conduzidos por estagiários de psicologia e supervisionados por professores do curso de forma gratuita ao público maior de 18 anos, abrangem a triagem e plantão psicológico para os casos de resolução imediata ou encaminhamento às psicoterapias disponíveis, sendo a psicoterapia breve com duração de 6 meses e psicoterapia tradicional com duração de um ano. Caso o caso apresente uma gravidade mais grave pode o paciente ser encaminhado para a rede de saúde mental do município.

A clínica funciona de segunda a sexta-feira, das 7h às 20h, e aos sábados, das 7h às 17h, e atende, em média, 500 pessoas por mês. Como todos os atendimentos estão sendo realizados de forma remota, por causa da pandemia, pessoas de todas as cidades podem buscar o serviço.

Una: da mesma feita, O Centro Universitário Una Betim oferece atendimentos de psicodiagnóstico e psicoterapia a adolescentes e adultos.

As consultas oferecem assistência psicológica gratuita e acolhimento para pessoas que sofrem de quadros de ansiedade e depressão e desamparo emocional, além de apoio para casos de perda de trabalho, violência doméstica e outras dificuldades.

A Clínica de Psicologia da Una Guajajaras, em Belo Horizonte, também disponibiliza atendimentos on-line gratuitos, conduzidos por estagiários de psicologia e supervisionados por professores do curso.

UFMG: oferece o Plantão Psicológico de forma gratuita, voltado para a comunidade acadêmica da instituição: estudantes, professores, técnicos e terceirizados. Mansur, 2021 expõe o objetivo do projeto por meio da transcrição da explicação dada pela professora Cláudia Lins Cardoso, subcoordenadora do projeto Plantão Psicológico: "A proposta não é resolver problema, é acolher, ajudar a pessoa expressar. É uma possibilidade de transformar o sofrimento vivido isoladamente em um diálogo acolhedor, que proporciona expressão da dor e ampliação da consciência de si",

UEMG Divinópolis: O curso de psicologia da Universidade Estadual de Minas Gerais (UEMG) oferece diversos projetos de atendimento gratuito. Em fevereiro iniciou um com a finalidade de abrir um espaço para que o público adolescente compartilhe as dificuldades, angústias e medos gerados durante a pandemia de Covid-19, em encontros semanais.

Neutros

Projeto Psicologia Solidária: O projeto em questão iniciou Montes Claros, no Norte de Minas em foi criado pelo psicólogo Wallace Sousa de Montes Claros atende pessoas em todo o país e no exterior, com o intuito de ajudar as pessoas a enfrentar o isolamento social durante a pandemia. Os formulários no site são direcionadas para os mais de 7 mil profissionais, que se cadastraram como voluntários para atender os pacientes em consultas são on-line.

Escuta Aqui: desenvolvido pelo psicólogo Matheus Costa dos Santos, de Belo Horizonte, durante a pandemia, em cerca de um ano, foram realizados em torno de 3 mil, todos on-line. O público a se inscrever no site do projeto, onde pode obter maiores informações, segundo Man-

sur (2021):

“para os atendimentos voluntários, é preciso ser beneficiário de algum programa de transferência de renda, como o Bolsa Família, ou ser voluntário ou atendido por ONGs ligadas a temas como promoção à saúde, erradicação da fome, inclusão de pessoas LGBT, acolhimento a mulheres vítimas de violência doméstica, entre outros.”

Instituição religiosa: na Núcleo de Acolhida e Articulação da Paróquia Igreja Nossa Senhora da Boa Viagem, em Belo Horizonte, o padre e psicólogo Marcelo Silva, mantém um projeto com mais de 30 profissionais de saúde mental voluntários. Segundo o Paróco o serviço é procurado por famílias enlutadas e pessoas com depressão. Os agendamentos podem ser feitos pelo WhatsApp (31) 98420-1204 e as consultas por videochamada. O trabalho é gratuito, mas aceita-se voluntariamente contribuição social.

E a fé onde fica? É admitido pela própria ciência e por diversos profissionais que a fé tem uma influência direta na saúde, física e mental. Pesquisas comprovam que a espiritualidade contribui para interpretar a doença dando um sentido e um significado a ela, apesar de ser uma abordagem recente.

“Durante muito tempo, os profissionais de saúde mental negavam os aspectos religiosos da vida humana, inclusive considerando patológico quando em se tratando de pacientes psiquiátricos. No entanto, estudos demonstram que a religiosidade é um aspecto de grande importância na vida humana e possui associação positiva com boa saúde mental.” (Thiengo e outros, 2019)

Diante de situações de adversidades as pessoas tendem a expressar suas necessidades espirituais nas formas mais sutis, uma assistência espiritual pode trazer benefícios ao doente e a sua família dependendo da abordagem. Conforme os autores acima “Estudos internacionais apontam que muitos profissionais de saúde refletem sobre a necessidade de abordar e atender as necessidades espirituais de seus pacientes, independentemente de suas próprias crenças religiosas ou espirituais.”, mesmo que não haja consenso se um profissional deve manter-se neutro ou defender e incentivar a vivência religiosa, pois por ser uma discussão recente, o assunto da fé não era abordado na formação acadêmica. No entanto, Thiengo e outros, (2019) constata-se que:

“as práticas religiosas são capazes de proporcionar aspectos positivos ou negativos na saúde física e mental dos seus praticantes.(...) Toda vivência espiritual transcende a religiosa com seu sistema de crenças, sendo necessário conhecê-la de modo a identificar sua interferência no tratamento, seja ele positivo ou negativo, para que se possa intervir, se necessário. É importante inclusive ouvir o que pensam a família e os líderes religiosos a respeito do tema, considerando-os como parceiros importantes na rede social de apoio ao paciente.”(Thiengo e outros, 2019)

É cediço, que a fé pode trazer benefícios ou malefícios para a saúde mental, mas além da espiritualidade pessoal o dogma adotado pela instituição pode interferir nestes. Nestes dias de pandemia, tanto os casos reais da doença, quanto as expectativas provocadas pelo excesso de informação, tem provocado sintomas físicos reais ou idealizados da doença em si e da situação como medo, angústia, tristeza, conseqüentemente stress, transtornos de ansiedade e estímulos depressivos. A falta de conhecimento ou recurso financeiro dará para muitas pessoas que se enquadram nestas estatísticas como única opção ou a mais viável uma instituição religiosa, onde possivelmente já é membro ou usuário. Sem um profissional adequado seria possível atender tal demanda com eficácia?

Segundo Chaves (2016, p. 65), os próprios líderes religiosos podem involuntariamente provocar tais transtornos em seu público:

é válido considerar o fato de que muitas comunidades cristãs têm criado estímulos depressivos em seus membros, sem se darem conta. Algumas pessoas, por motivos diversos, em não conseguindo acompanhar o padrão uniforme que os líderes exigem de seus membros, decepcionam-se, ficam desestimuladas ou sentem-se rejeitadas – emoções que contribuem para o desenvolvimento de algum tipo (ou estágio) de tristeza, melancolia, e, não raro depressão. Isso sem falar no fato de alguns crentes depressivos – principalmente líderes – não se sentirem à vontade para compartilhar seus sentimentos com os irmãos, devido aos contornos de pecado que essa doença* assumiu em muitas comunidades.

Além disto, não se pode desconsiderar que grande parte dos líderes religiosos tem adoecido emocionalmente, conforme já mencionado no tópico "Como será daqui pra frente?". deste estudo. "Sem gestão da emoção, ser um líder espiritual é uma atividade com altíssimo risco de adoecimento emocional." (Cury, 2017, p. 321)

Conhece-te, aceita-te, supera-te.

Líderes feridos podem ocasionar feridas. Fiéis não compreendidos tende a abandonar a fé.

Necessário se faz, ensinar não só a fé, mas a gerir as próprias emoções. Mapear os próprios sentimentos e pensamentos e permitir-se renovar a mente como diria o apóstolo Paulo, dando um significado edificante, a toda experiência, seja ela boa ou ruim. Cabe salientar neste ponto a evolução no estudo de inteligências saindo do campo de Q.I. ao emocional, ou até com uma amplitude maior.

Augusto Cury, em 1999, oferece uma significativa contribuição ao entendimento sobre a inteligência, pois a define não somente como habilidades a serem trabalhadas, mas como a capacidade do Eu de ser o gestor da mente, estabelecendo um ambiente psíquico saudável e favorável para a resignificação das experiências na memória, o gerenciamento dos pensamentos e da emoção, promovendo, assim, o desenvolvimento das demais inteligências/habilidades. (Cury, 2021)

A Teoria da Inteligência Multifocal desenvolvida, fornece técnicas e ferramentas para a gestão dos pensamentos perturbadores e emoções tóxicas, prevenindo assim, transtornos psíquicos. Pensar de forma multifocal é um trabalho árduo, perseverante, contínuo e exige dedicação para mudar nossa forma de pensar, sentir e agir. Desenvolver uma consciência crítica e dominar ambos os territórios da lógica e da emoção, leva a uma visão multifocal. Segundo o próprio autor:

"Se as pessoas de todas as idades e de todos os povos descobrissem essas técnicas e se soubessem do poder surpreendente que está dentro delas, deixariam de ser espectadores passivos das suas situações e passariam a ser roteiristas mais criativos de sua história.

Felicidade é possível. Pode-se dizer que depende do que se entende por felicidade. Considerando felicidade nos âmbitos defendidos ou expostos no decorrer deste trabalho, sim. Precisa ser construída a cada dia, cada qual gerindo a própria mente para superar as situações de conflito da melhor maneira possível. Conforme já mencionado, sendo preciso, pode se fazer terapia ou acompanhamento com profissional de saúde mental adequado a cada caso. Como opção pode-se usar de ferramentas e técnicas dispostas na internet, como roda da vida, silêncio proativo, mesa redonda do Eu, e ainda aplicar conduta de bons valores conhecidas pelo senso comum, tais como:

- colocar a felicidade no lugar certo, valorizar aquilo que se tem;
- não deixar-se dominar por sentimentos nocivos como ingratidão, inveja, injustiça e insensatez;
- ter prazer em se reinventar, fazer do pouco o muito;
- esvaziar-se de si mesmo, desenvolvendo a empatia, a compaixão, a sede de justiça, propagação da paz e a paciência;
- reciclar os próprios preconceitos, revisar os próprios dogmas e crenças limitantes, livrar de sentimentos que formam o “lixo emocional”
- exterminar os “vampiros emocionais” como o ciúme, a inveja, o pessimismo, a autopeniça, a dificuldade de perdoar e de se perdoar;
- levar em alta conta os sentimentos e as necessidades dos outros;
- contemplar o belo, ver a beleza nas pequenas coisas, nos pequenos gestos, na natureza, na convivência;
- doar-se, ser generoso(a), solitários(as), altruístas, abraçar mais, amar mais e julgar menos;
- ser transparente e sincero consigo mesmo e com os outros;
- expor as próprias emoções;
- adotar o sentimento de solidariedade, amenizar o erro exaltando os acertos;
- definir o que é essencial e o que é supérfluo;
- viver a plenitude da existência ao fazer coisas simples, como andar descalço na praia, sentar a mesa com a família, brincar com o(a) filho(a), conversar com um(a) amigo(a), ouvir uma música;
- parar de adiar, anular, fingir, esconder e começar a enfrentar os medos, os traumas, os “vampiros emocionais” e deixar a felicidade fluir;
- atravessar a ponte dos 4 D: determinação, disciplina, desprendimento, dedicação;
- acreditar que é possível e ser feliz...

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maior meta da vida é ser feliz. A felicidade depende de como é conceituada. Colocá-la no plano abstrato ou atingível, vale o conceito de cada um. Considerando toda biografia apresentada no decorrer deste artigo, pode-se crer que a felicidade é possível e viável, podendo ser construída com a programação da mente para gerir as próprias emoções.

Há sentimentos que dependem da decisão da pessoa como o perdão. Outros que virão sem permissão mas o posicionamento que se toma em relação a eles é o que é importante. A dor destrói ou constrói, esta é uma das ponderações do Dr. Augusto Cury. Nos tempos atuais, onde

sentimento como angústia, stress, anseio provocado pelo receio e medo da doença ou da morte por esta ocasionada, com certeza vai adoecer mais a sociedade. Onde procurar o recurso?

Vimos as opções dentre outras, terapias, consultas com profissionais de saúde mental, ferramentas de gestão da emoção, fé, etc. Uma população economicamente carente, não vai conseguir suprir suas carências emocionais em terapias ou consultas pagas com os próprios recursos. Será que o Sistema Único de Saúde – SUS conseguirá atender toda a demanda? Os recursos em grande parte serão buscados em outros âmbitos sociais: na educação, nos trabalhos sociais, na religião. Será que estes setores têm capacitação suficiente para atender esta necessidade social no Brasil? É algo a pensar e criar políticas públicas para amenizar estes efeitos. Num país leigo, na educação a capacitação poderá ser subsidiada pelo Governo. Os projetos sociais para esta finalidade contam com profissionais capacitados, mas, como suprir esta capacitação dentro das instituições religiosas? Vai aquém das políticas públicas, será uma questão de conscientização.

O índice de depressão já é grande. Dr. Augusto Cury a define como o último estágio da dor. O último, inicia-se com outros transtornos, distúrbios ou neuroses psicóticas. O que virá a acontecer se os sintomas psicossomáticos gerados em decorrência da situação atual do país não forem contornados agora. A religião poderia ser um grande recurso para que o Brasil não venha a ter uma população demasiadamente deprimida daqui alguns anos, mas vimos que o índice de depressão entre os líderes religiosos também é preocupante. Grande parte das atitudes necessárias para uma felicidade sustentável, em tese, são contidas na Bíblia e nos livros adotados para a prática de catecismo. Considerando as necessidades vitais citadas por Shinyashiki - fé, energia e amor – pode-se crer ou ter esperança que se a religião venha desempenhar bem o papel a qual esta defende: fé e amor seriam garantidos, o apóstolo Paulo até diria (1 Co 13.13) “Portanto, agora existem estas três coisas: a fé, a esperança e o amor. Porém a maior delas é o amor.” Mas pode-se encerrar enfatizando as atitudes de empatia e valores descritas no discorrer do artigo com São Francisco de Assis:

Senhor,

Fazei de mim um instrumento de vossa Paz. Onde houver Ódio, que eu leve o Amor, Onde houver Ofensa, que eu leve o Perdão. Onde houver Discórdia, que eu leve a União. Onde houver Dúvida, que eu leve a Fé.

Onde houver Erro, que eu leve a Verdade.

Onde houver Desespero, que eu leve a Esperança. Onde houver Tristeza, que eu leve a Alegria.

Onde houver Trevas, que eu leve a Luz!

Ó Mestre,

fazei que eu procure mais: consolar, que ser consolado;

compreender, que ser compreendido; amar, que ser amado.

Pois é dando, que se recebe.

Perdoando, que se é perdoado e
é morrendo, que se vive para a vida eterna!
Amém

REFERÊNCIAS

- CHAVES, Gilmar. Sentimentos que aprisionam a alma: uma abordagem teológica/ Gilmar Chaves – Rio de Janeiro: Editora Central Gospel, 2016
- CURY, Augusto. O homem mais feliz da história/ Augusto Cury – Rio de Janeiro: Sextante, 2017
- CURY, Augusto. O melhor ano da sua história / Augusto Cury – Academia da Gestão da emoção: curso ministrado em 2021
- DA SILVA THIENGO, Priscila Cristina *et al.* Espiritualidade e religiosidade no cuidado em saúde: revisão integrativa. *Cogitare enferm.* [Internet]. 2019 [acesso em “10.06.2021”]; 24. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v24i0.58692>.
- PEREIRA, Talitha. Deixe-me apresentar você: descubra sua verdadeira identidade/ Talitha Pereira – São Paulo: Editora Vida, 2019
- SCOTT, Steven, 1948. Salomão o homem mais rico que já existiu/ Steven K Scott (tradução de Fabiano Morais) – Rio de Janeiro: Sextante, 2008
- SHINYASHIKI, Roberto T. 1952. O sucesso é ser feliz/ Roberto Sninyashiki – São Paulo: Editora Gente, 1997
- THIENGO PCS, Gomes AMT, Mercês MC, Couto PLS, França LCM, Silva AB.