

# Textos

Jéssica Limberger

Coleção de artigos do Autor, colhidos de forma livre nos meios eletrônicos e redes sociais, jornais, revistas e livros diversos.

Todos estes trabalhos foram colhidos de forma eletrônica, já publicados e disponíveis livremente.

Esta coleção não é um livro, apenas um apanhado para registrar os trabalhos de sua autoria e/ou de sua preferência, publicados por ele, sobre temas diversos.

A critério do Autor poderá ser transformado em livro.

O ProjetoPF pode ajudar nesta tarefa. Contate-nos.

Data : 19/01/2017

Título : Como lidar com um balde de água fria?

Categoria: Crônicas

Descrição: Não podemos escolher os momentos em que vamos nos deparar com um balde de água fria, mas podemos mudar a nossa atitude diante deles.

Você está motivado com sua realização, empolgado com uma ideia e determinado a atingir um objetivo. Uma felicidade muito intensa toma conta, até você contar para alguém e levar aquele balde de água fria. Quem nunca passou por uma situação assim? Quem nunca viu sua motivação cair lá embaixo depois de um comentário alheio? Situações assim são rotineiras, mas temos várias opções para lidar com elas.

Muitas pessoas reagem ao balde de água fria culpando os outros: “ela não deveria ter dito isso!” ou “ele me deixou para baixo...”. Talvez algumas pessoas até desistam do que estavam planejando, talvez outras fiquem magoadas, tristes e coloquem a culpa desses sentimentos na outra pessoa. Mas será que culpar a outra pessoa vai resolver algo? Alguns passos podem auxiliá-lo a compreender melhor essa situação.

1º Questione-se. Qual a importância daquela pessoa na sua vida? A pessoa que jogou o balde de água fria é alguém que você confia ou admira, e por isso ficou chateado? Se a resposta for sim, talvez esteja na hora de perceber que confiar e admirar alguém não significa concordar com tudo o que a pessoa diz

ou pensa. Aliás, se você pediu a opinião da outra pessoa, é importante estar disposto a ouvir, e isso inclui elogios e também críticas.

2º Cuidado com o “deveria”. “Mas ela deveria me dar mais apoio!”. Outra enrascada. Quando vemos o mundo apenas da forma como as coisas deveriam ser, deixamos de ver como as coisas realmente são. E qual é a realidade? A pessoa que você compartilhou sua ideia maravilhosa simplesmente não concorda contigo. Ponto. É isso. Ficar pensando em como aquela pessoa deveria agir diferente não vai ajudar a você agir diferente.

3º Avalie a situação. O que a pessoa disse faz sentido? Após o momento da raiva, você compreende o que ela está lhe dizendo? Talvez exista alguma verdade naquilo que a pessoa falou. Quem sabe você até possa aprender com esse momento.

4º Reavalie. Se você desistiu de algo, deixou sua ideia ou seu plano de lado devido ao comentário de alguém, talvez não estivesse tão confiante sobre o que pretende realizar. É importante poder contar com a opinião de outras pessoas, mas esta não pode ser a única maneira de concretizar seus planos, tampouco ser a bengala na qual se apoia para decidir seguir ou não em frente. Essa decisão deve ser sua! Mantenha o foco sobre o que pretende realizar e como pretende alcançar os seus objetivos.

5º) Entenda o impacto da crítica. Cuidado ao dar muita atenção ao comentário negativo. Deixar de perceber os comentários positivos e apenas focar no comentário negativo pode gerar uma visão equivocada da realidade.

Por fim, sabemos que existem diferentes “baldes de água fria” no decorrer da vida. Não podemos escolher os momentos em que vamos nos deparar com um, mas podemos mudar a nossa atitude diante deles. Investir em ações que vão além de reclamar e culpar o outro já é um grande passo.

Data : 31/03/2019

Título : Decifra-me

Categoria: Poesia

Descrição: A vida do poeta não está nas linhas

A vida do poeta  
não está nas linhas  
É uma vida discreta  
que está nas entrelinhas

Data : 18/05/2017

Título : Devagar

Categoria: Crônicas

Descrição: Devagar com a comida, devagar com a bebida, devagar com o pé no acelerador. O abraço pode ser melhor se for demorado, o sorriso pode ser melhor sem pressa, brincar com seu filho pode ser melhor quando se tem calma.

Andar devagar e agir com calma parecem incongruentes com um mundo tão acelerado. Em meio à correria do dia a dia, quais são os momentos que você se permite agir sem pressa? Por muito tempo, venderam-nos a ideia de que quanto mais coisas fizéssemos, mais felizes seríamos. Talvez essa seja uma questão a ser repensada, pois envolver-se em uma infinidade de atividades pode estar nos roubando algo precioso: o nosso tempo e a nossa calma.

Quando falo em agir com calma, também estou falando em pensar com calma: temos o direito de pensar antes de agir. Por exemplo, podemos avaliar a situação antes de termos uma atitude impulsiva e também podemos refletir antes de nos comprometermos com algo. Existem tarefas que são inerentes ao nosso trabalho, mas também existem aquelas que podemos refletir se vale a pena investirmos o nosso tempo e a nossa disponibilidade em realizá-las.

Pensar com calma também tem a ver com fazer escolhas. Precisamos definir quais são as prioridades na nossa vida, quais atividades iremos executar com? qualidade, percebendo o quanto o nosso tempo é preciso. Quem sabe a felicidade não esteja na quantidade de tarefa que executamos, mas sim no quanto estamos vivendo os nossos sonhos e o nosso projeto de vida.

À medida em que pensarmos com mais calma, nossos comportamentos também vão se direcionando para que a nossa atenção seja voltada para o que estamos fazendo no momento presente. Talvez você esteja se perguntando: é possível ter calma diante de inúmeras tarefas a cumprir? Acredito que sim, desde que se tenha foco. Ter foco significa concentrar-se e priorizar a atividade que está sendo realizada naquele momento, vivendo o presente. Isso parece simples, mas nem por isso fácil. Quantas vezes os nossos pensamentos e medos sobre o futuro nos impediram de agir e com isso as nossas tarefas só aumentaram?

O foco é um grande aliado de uma vida com calma. Isso não significa que a ansiedade e a preocupação não vão surgir, mas que a maneira de lidar com elas é diferente quando se tem calma: a ansiedade nos impulsiona para seguirmos em frente e nos prepararmos, e a preocupação pode ser útil para definirmos quais ações iremos tomar.

A vida nos mostra exemplos de como a calma torna nossa vida melhor. Devagar com a comida, devagar com a bebida, devagar com o pé no acelerador. O abraço pode ser melhor se for demorado, o sorriso pode ser melhor sem pressa, brincar com seu filho pode ser melhor quando se tem calma. Além disso, estar atento e sem pressa ao lado do quem amamos pode ser o melhor presente que podemos dar a alguém.

Data : 30/01/2017

Título : Do planejamento à ação

Categoria: Crônicas

Descrição: Por qual razão muitos planos não saem do papel? Como começar a planejar e executar?

Grande parte das conquistas que temos hoje tem a ver com um sonho que tivemos. Para alcançar esse sonho, muitos planos são feitos e servem como um mapa que vai guiando os caminhos a serem percorridos. Entretanto, por qual razão muitos planos não saem do papel? Como começar a planejar e executar tais planos?

Lembre-se da última situação em que desistiu de algo ou deixou de seguir os seus planos. Talvez você estivesse com preguiça, desmotivado, com medo de ser julgado ou, quem sabe, almejava uma perfeição tão grande, que acabou desistindo de seus planos. Assim, um primeiro passo na execução dos nossos planos é justamente identificar as razões pelas quais deixamos nossos sonhos guardados na gaveta.

Após identificar as razões, podemos nos questionar sobre a maneira como planejamos. Você acredita que para muitas pessoas o próprio ato de planejar as impede de atingir os objetivos? Explico melhor: muitas pessoas se dedicam tanto ao planejamento, acreditam tanto na importância de pensar, planejar e imaginar cada detalhe, que acabam se perdendo no mundo das ideias. É como se planejar e imaginar trouxesse mais segurança, justamente pelo receio de sofrer com o inesperado. Entretanto, será que é possível evitar tudo isso?

Acontece que a vida é muito mais do que um plano a ser seguido, e essa é justamente a sua beleza. Os imprevistos sempre fizeram e sempre farão parte da vida. Ora, isto não significa que, já que existem imprevistos, não é necessário planejar. Muito pelo contrário, se há um objetivo a ser alcançado, então o planejamento deve considerar os imprevistos, sendo possível reorganizar-se diante de uma mudança.

Um importante passo para colocar os planos em ação é justamente praticá-los aos poucos. Isso pode parecer simples e óbvio, mas é o grande desafio. Dessa forma, quando pretende-se alcançar um objetivo, escreva-o em um papel,

torne-o palpável. Identifique por quê alcançar aquele objetivo lhe traz motivação. Com isso, comece a definir como pretende alcançar esse objetivo e continue a escrever, sabendo que algumas das etapas do seu plano podem ser modificadas no decorrer do caminho.

A ideia de colocar os planos no papel também facilita a visualização das etapas. Ao invés de ficar com apenas aquele objetivo gigante nas costas, experimente descrever as pequenas ações que você fará para alcançar a sua meta. Assim, em vez de ter apenas um objetivo gigantesco, você terá várias tarefas menores, as quais vai concluindo de acordo com as suas necessidades e possibilidades.

Talvez esteja se perguntado: "será que preciso escrever mesmo?", "e se eu quiser ficar com o plano na minha cabeça, e não no papel?". Pois bem, a escolha é sua. Acontece que quando escrevemos, avançamos do mundo das ideias para o mundo das ações. E quando se trata de alcançar objetivos, a meta é justamente essa: que os planos saiam da mente, vão para o papel e sigam para a prática.

Saber planejar é tão importante quanto lidar com os imprevistos que podem ocorrer no caminho. É por isso que ser flexível trará benefícios na sua caminhada, analisando a situação de diferentes maneiras, sem ficar preso a uma ideia específica. Planejamento tem a ver com mudança e movimento: é um processo e não um fim.

Data : 13/04/2017

Título : É Tempo de Páscoa, é Tempo de Passagem!

Categoria: Crônicas

Descrição: A palavra "Páscoa" vem do hebraico "Pessach", que significa passagem. Nossas vidas são permeadas por passagens:

A palavra "Páscoa" vem do hebraico "Pessach", que significa passagem. Nossas vidas são permeadas por passagens: da infância à adolescência, da adolescência à vida adulta e da adultez à velhice. Independente da idade, somos convidados a refletir sobre que tipo de passagem queremos fazer, se é a passagem de um plano para a sua concretização, do desespero para a esperança, da tristeza para a alegria. Que tipo de passagem você pretende realizar nessa Páscoa?

Tão importante quanto definirmos qual mudança buscamos alcançar, é importante esperar pouco dos outros e muito da gente. Não são as datas comemorativas em si que promovem mudanças nas nossas vidas, mas sim a nossa atitude diante delas. São os nossos sentimentos, pensamentos e

comportamentos que vão levar às mudanças e transformações que almejamos, seja nesse período da Páscoa, seja no decorrer do dia-a-dia.

A Páscoa pode ser um momento de passagem e de transformação. Certa vez, ouvi dizer que quando chovia em algum filme, seria um sinal de transformação. Desde então, passei a observar com mais atenção esses momentos e vejo que a chuva seja realmente um bom sinal para refletirmos sobre a mudança. Para chover, é necessário que outras condições climáticas estejam disponíveis. Depois da chuva, as coisas não voltam a ser como antes, pois estão se modificando: as plantas recebem água, os asfaltos e estradas ficam molhados, as pessoas sem guarda-chuva também...

Penso que as transformações que acontecem na nossa vida também são parecidas com a chuva. Para haver uma mudança é necessário que outras condições já tenham acontecido, como por exemplo, a consciência de que é necessário mudar, a motivação para a mudança e o próprio planejamento. Depois que damos o primeiro passo e seguimos trabalhando e avançando em direção aos nossos objetivos, as coisas não voltam a ser como antes, pois estamos diferentes, estamos mudando a nós mesmos: vemos nossos objetivos sendo alcançados, buscamos uma dose extra de motivação e seguimos caminhando.

Tal como a chuva, que traz mais vida, a Páscoa também nos convida à transformação. Que você possa fazer dessa Páscoa um momento especial. Que os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos possam conduzir às mudanças que almeja. Feliz Páscoa! Feliz Passagem!

Data : 23/03/2017

Título : Entre conhecidos e amigos: como estão suas relações sociais?

Categoria: Crônicas

Descrição: No decorrer da vida, conhecemos diferentes pessoas nos mais diversos lugares. Podemos olhar à nossa volta:

No decorrer da vida, conhecemos diferentes pessoas nos mais diversos lugares. Podemos olhar à nossa volta: desde os colegas de aula e de trabalho, até aqueles conhecidos que se transformam em amigos, percebemos que os relacionamentos fazem parte do nosso dia a dia.

As pessoas que consideramos nossas conhecidas são aquelas que convivemos por um determinado período de tempo, muitas vezes por interesses em comum. Neste caso, o relacionamento se volta à execução de uma tarefa, como no trabalho, ou na soma de esforços para atingir um objetivo em comum, como em um trabalho em grupo na faculdade, por exemplo.

A amizade, por sua vez, vai além dos interesses em comum. A amizade tem a ver com a afinidade e implica em troca, em compartilhar planos e experiências de vida, dividindo momentos felizes e tristes. Dessa forma, a amizade repercute em envolvimento e sentimento, em um processo de confiança mútua.

Tanto no relacionamento com os amigos como com os conhecidos, há algo em comum que necessitamos constantemente exercitar: nossas habilidades sociais. Essas habilidades têm a ver com a maneira como expressamos o que estamos sentindo, em como defendemos os nossos direitos e como expressamos nossas necessidades às pessoas. Assim, a forma como nos relacionamos impacta na maneira como vivemos e, conseqüentemente, na nossa qualidade de vida.

Considerando que na maior parte do nosso tempo estamos interagindo com outras pessoas, exercitar nossas habilidades sociais de maneira satisfatória contribui para que tenhamos uma visão positiva sobre as relações que estabelecemos. Além disso, no contexto do trabalho, a maneira como nos relacionamos com as pessoas também faz toda a diferença. Habilidades como dizer não, fazer e receber críticas, expressar desagrado, fazer e receber elogios, podem ser difíceis de serem executadas para algumas pessoas, mas praticá-las contribui em relações satisfatórias e evita problemas futuros.

Se estivermos em relacionamentos em que temos dificuldade de dizer não às pessoas, de demonstrar o que estamos sentindo, provavelmente estaremos deixando que as necessidades dos outros estejam se sobrepondo às nossas. Por outro lado, se vemos apenas as nossas necessidades e não percebemos as necessidades dos nossos amigos ou conhecidos, talvez isso esteja dificultando os relacionamentos. Assim, é importante que estejamos atentos às nossas habilidades sociais.

Quanto mais compreendermos como estão nossas relações sociais e como agimos nas diferentes situações, melhor poderemos identificar quais habilidades sociais podem ser desenvolvidas ou aprimoradas. Dificuldades em iniciar uma conversa, por exemplo, podem ocorrer com muitas pessoas. Entretanto, é necessário dar uma atenção especial quando tais dificuldades estão prejudicando alguma área da vida (família, trabalho, faculdade e amigos) e gerando um sofrimento intenso.

A boa notícia é que as habilidades sociais podem ser aprendidas no decorrer da vida, seja através de pessoas com quem interagirmos, ou através de intervenções de um psicólogo. Desde os conhecidos até os amigos, relacionarmo-nos de maneira satisfatória é um processo de constante aprendizagem, que vale a pena ser refletido e praticado.

Data : 31/03/2019

Título : Happy hour

Categoria: Poesia

Descrição: Apenas priorizar o que realmente importa

O dia está acabando,  
ainda tenho muito a fazer  
Escolho fazer:  
não o muito  
nem o pouco  
Vou fazer  
o que o dia permitir...  
sem culpas,  
sem mágoas  
Vou priorizar  
o que realmente importa

Data : 10/11/2015

Título : Já comprou sua agenda do ano que vem?

Categoria: Crônicas

Descrição: Será que estamos realmente ganhando tempo? Ou será que estamos deixando de viver o tempo presente, que é a nossa única certeza?

Em meio a um dia corrido e cansativo, me deparo com a vitrine de uma livraria. Sempre tive paixão por livros, papéis, canetas coloridas e marca-textos, razão pela qual o simples fato de contemplar este mundo das letras e cores torna o meu dia mais feliz. Mas naquele dia algo me intrigou. Na vitrine, havia vários modelos de agenda para o ano de 2016: das mais pequenas até as mais grandes, das mais sofisticadas até as mais simples: agendas para todos os gostos e estilos.

O que mais me impactou na vitrine não foi a diversidade das agendas, nem a beleza das mesmas. O que me deixou inquieta foi constatar o que acontece todo ano: até muito antes de novembro as agendas do ano vindouro já podem ser compradas: os futuros compromissos já podem ser anotados, as novas reuniões podem ser marcadas e o ano de 2016 parece ter começado com antecedência.

No cotidiano, prega-se a ideia de que antecipar as atividades pode gerar um “ganho de tempo”: ao responder os e-mail’s enquanto estamos fazendo um lanche, ao conversar e olhar as redes sociais, ao abrir o e-mail, ver o site de



notícias e falar ao telefone ao mesmo tempo. Será que estamos realmente ganhando tempo? Ou será que estamos deixando de viver o tempo presente, que é a nossa única certeza?

As vitrines podem expressar que faltam pouco menos de dois meses para o ano acabar, que o fim do ano já chegou e que 2015 passou muito rápido. Como podemos nos dirigir a este ano como se já estivesse acabado? Prefiro pensar que ainda temos tempo, que estamos em 2015, e que cada momento do dia de hoje necessita ser valorizado.

Fico pensando que as armadilhas do dia-a-dia muitas vezes conduzem a uma pressa que oculta as belezas de cada dia, de cada hora, de cada minuto, de cada segundo e de cada momento único que simplesmente não vai voltar: o contato com cada pessoa no ambiente de trabalho, a conversa com um amigo, o aconchego de um abraço. Diante disso, deixo um questionamento que não precisa ser escrito em sua agenda, mas respondido em seu coração: o que ocupa o primeiro lugar em tua vida?

Data : 31/03/2019

Título : Novos ares

Categoria: Poesia

Descrição: A vida se renova quando o coração se renova

A vida se renova

Quando o coração se renova:

de dentro para fora

A mais proveitosa esperança

é aquela que se transforma em atitude

Data : 17/02/2017

Título : O início da faculdade

Categoria: Crônicas

Descrição: Que tal olhar para o presente e perceber o que esse momento significa?

Para muitas famílias, este será um final de semana um pouco diferente, pois é o final de semana que antecede o início das aulas na graduação. Na segunda-feira, muitos jovens, adultos e quem sabe até idosos iniciarão um curso de nível superior. Para eles, uma nova etapa se inicia. Mas eles não estão sós. Junto deles, está a sua família ou pessoas próximas que também ficam na expectativa.

Nesse cenário, existem diferentes realidades: aqueles que vão mudar de cidade, aqueles que ficarão com a família, aqueles que dividirão apartamento com um conhecido e aqueles que vão conciliar o trabalho com a faculdade. Diante da particularidade de cada um, há em comum o período de adaptação. Uma etapa tão esperada e ao mesmo tempo tão temida. Como vai ser o primeiro dia de aula? Vai ter trote? Será que farei novos amigos? E se eu não gostar do curso? E se eu reprovar em alguma disciplina?

Tantas interrogações, tantas dúvidas e tanta ansiedade, não só daqueles que vão ingressar no ensino superior, mas também daqueles que os acompanham. Será que meu filho vai se virar sozinho? Será que meu esposo conseguirá conciliar o trabalho e a faculdade? Será que o orçamento vai ficar apertado? Como será o mercado de trabalho?

As preocupações podem fazer parte dessa etapa, pois é um período de mudança e de adaptação. Entretanto, é importante que tais preocupações não impeçam do mais importante: viver e curtir esse momento único. Ao invés de pensar tanto no futuro e no que poderá ou não acontecer, que tal olhar para o presente e perceber o que esse momento significa?

Para muitos, o início da faculdade traz consigo a realização de um sonho. Para isso, tarefas difíceis foram alcançadas, como a escolha do curso e a dedicação e preparação para o vestibular e o ENEM. Nesse começo, a identidade profissional vai sendo construída e fortalecida, sendo uma importante etapa do ciclo vital. Iniciar um curso de graduação é dar início a um novo projeto de vida. Nessa etapa, o reconhecimento do próprio estudante sobre a sua conquista, bem como de seus familiares e pessoas próximas, contribuem para um início com maior segurança e apoio.

Momentos de início sempre são marcantes, então nada melhor que começar essa caminhada com entusiasmo e motivação, vivenciando cada momento. Sendo assim, lanço o desafio de estarmos mais atentos ao que acontece no presente. Talvez você já esteja fazendo isso, ao estar conectado no aqui e no agora, lendo essas palavras. E quanto ao final de semana, caso sejam necessárias despedidas da família, que sejam momentos de carinho, atenção e confiança. Que sonhos surjam, que planos sejam concretizados e que a beleza do momento presente sempre seja vista. Um ótimo final de semana e ótimo início na faculdade para os estudantes e para aqueles que os acompanham!

Data : 31/03/2019

Título : O que está por vir

Categoria: Poesia

Descrição: Sempre há uma oportunidade de fazer diferente

Sempre há:

uma folha em branco

uma nova oportunidade

Sempre há uma esperança

até que o dia acabe

Sempre há:

um sorriso por aí,

uma carta de amor a ser escrita

Sempre há uma gentileza

para deixar a vida mais bonita

Sempre há:

alguém esperando pela tua ligação,

querendo ouvir a tua voz

Sempre há a busca pela razão,

mesclada com a emoção veloz

Sempre há uma oportunidade

de fazer diferente

Não é passado, nem futuro:

a oportunidade se chama PRESENTE

Data : 01/01/2017

Título : O que fazer com a preguiça?

Categoria: Crônicas

Descrição: O que nos faz levantar da cama, seja nossa motivação, seja nosso senso de responsabilidade, também nos auxilia no cumprimento das atividades que executamos.

Dias atrás, tive a grata surpresa de encontrar com uma conhecida na rodoviária. Conversamos um pouco sobre as nossas vidas e ela perguntou se não me dava uma "preguicinha" de escrever um texto toda semana. Achei uma graça ela ter dito "preguicinha" em vez de preguiça, talvez por imaginar que eu sentisse um "pouquinho" de preguiça, e não uma "preguiçona". Mas afinal, o que é a preguiça? Ela nos ajuda ou nos atrapalha?

Todo o dia sentimos preguiça. Seja para levantar da cama, seja para ir trabalhar, fazer academia ou até mesmo para sair de casa. Assim, a preguiça surge antes de alguma tarefa ser realizada. O exemplo de levantar da cama é muito pertinente: é óbvio que seria mais prazeroso ficar a manhã toda dormindo ao invés de ir trabalhar. Ainda mais no inverno, que parece que a preguiça aumenta... A nossa vontade de ficar dormindo acontece, pois o nosso corpo quer continuar a não gastar muita energia. Além disso, ficar dormindo a manhã toda vai satisfazer a nossa necessidade daquele instante. Entretanto, também temos a consequência de não irmos trabalhar ou de deixar de fazer alguma atividade. Assim, ao levantarmos e cumprirmos com nossas atividades, estamos tendo um benefício a longo prazo, que só vamos descobrir depois que levantarmos. Ou seja, estamos nos aproximando de nossos objetivos de vida.

O que nos faz levantar da cama, seja nossa motivação, seja nosso senso de responsabilidade, também nos auxilia no cumprimento das atividades que executamos. Entretanto, se não estamos motivados no nosso trabalho, se não vemos sentido nas tarefas que estamos desempenhando, a preguiça se torna mais intensa, e junto dela vem o desinteresse. Assim, sempre é pertinente avaliarmos se as escolhas que estamos fazendo têm a ver com o que queremos alcançar e se estamos dispostos a realizar aquelas tarefas que exigem esforços em longo prazo.

Para aqueles que querem acabar com a preguiça nas suas vidas, um aviso: a preguiça sempre vai existir. Aliás, é ótimo que ela exista, pois é o nosso organismo buscando economizar a nossa energia. Isso não significa que devemos deixar que a preguiça tome conta da nossa vida, mas que ela pode nos auxiliar a lembrar quais tarefas queremos gastar a nossa energia.

Também é importante diferenciarmos a preguiça do cansaço. A preguiça tem a ver com uma indisposição diante de uma tarefa que ainda não executamos. Já o cansaço tem a ver com as tarefas que já realizamos e contribuíram para que nos sentíssemos "esgotados". Essa diferença nos ajuda a identificar a importância daqueles momentos em que, depois de deixarmos a preguiça de lado, sentimo-nos renovados, como realizar uma atividade física ou concluir uma tarefa, por exemplo.

Acredito ser relevante perceber que, assim como a preguiça, que sempre existirá na nossa vida, temos tantas outras situações, sentimentos e momentos, que por mais que sejam desagradáveis, sempre farão parte da nossa vida. Não precisamos lutar contra a preguiça, assim como não precisamos combater a tristeza, a ansiedade, o estresse. Precisamos compreender a função que eles desempenham nas nossas vidas e se caso estejamos preguiçosos, tristes, ansiosos ou estressados em excesso, será importante reequilibrar a intensidade dessas emoções, mas não criar a falsa ideia de que vamos nos “livrar” desses momentos e sentimentos desagradáveis.

Ao compreendermos os ciclos da nossa vida e a importância dos momentos agradáveis e desagradáveis, fazemos as pazes com nós mesmos. Percebemos que a alegria só é tão marcante visto que já sabemos a função da tristeza; compreendemos que existem momentos em que a calma nos auxilia, mas que também necessitamos de uma dose de ansiedade para fazer com que nossos sonhos aconteçam. Que a própria preguiça nos auxilie a perceber em quais atividades vale a pena utilizarmos a nossa energia e em qual rumo está seguindo a nossa vida.

Data : 03/01/2017

Título : O que você espera do futuro?

Categoria: Crônicas

Descrição: Que o você do futuro possa agradecer ao você do presente pelas escolhas e atitudes feitas hoje!

Às vezes, penso que o futuro deve estar um pouco chateado com a gente, afinal, depositamos nele tantas coisas, deixamos para o futuro tantos sonhos... A lista de cada pessoa vai longe: "no futuro, farei exercícios físicos"; "quando diminuir minha carga horária no trabalho vou dar mais atenção aos meus filhos"; "quando chegar o dia dos namorados, farei aquela homenagem"; "quando estiver mais inspirada, começarei a fazer o relatório que meu chefe pediu".

A impressão que dá é que esperamos muito do futuro. Talvez em alguns momentos o futuro seja usado como desculpa para não iniciarmos nossas ações, justificando que no futuro tudo será diferente.

Certamente ter esperança em um futuro bom faz com que nossos dias sejam melhores. Entretanto, além da esperança, precisamos agir. Além de termos boas expectativas quanto ao futuro, necessitamos de boas ações no presente. Porém, quando se trata de ação, deixar tudo para o futuro pode não ser uma boa escolha.

Muitos planos não são executados devido ao prazer imediato, sem considerar os benefícios a longo prazo. Por exemplo: ficar descansando em casa é bem

mais agradável a curto prazo. Entretanto, ir até a academia possui benefícios a longo prazo, pois é um cuidado com a sua saúde. A partir desse exemplo, podemos repensar outras áreas da nossa vida, até mesmo em quantas vezes não começamos ou concluímos algo por deixar de ver os benefícios a longo prazo. Por isso, muitos dos hábitos que queremos adquirir no futuro têm a ver com as nossas escolhas no presente.

Muitas vezes, além de deixarmos as mudanças para o futuro, deixamos com outras pessoas: "só vou caminhar se minha amiga for junto"; "só vou começar o curso de inglês quando eu tiver companhia". A questão é que quando atribuímos à outra pessoa uma responsabilidade que na verdade é nossa, deixamos de colocar em prática nossos planos, e ficamos apenas falando, ao invés de agir.

Cada pessoa possui os seus motivos para deixar seus sonhos para o futuro. Nesse sentido, compreender as suas escolhas já é um bom começo, pois conhecer a si mesmo possibilita um maior discernimento sobre o que se pretende alcançar e como os objetivos serão alcançados. Que o futuro seja fonte de esperança e o presente seja bem vivido, com sábias escolhas. Que o você do futuro possa agradecer ao você do presente pelas escolhas e atitudes feitas hoje!

Data : 20/04/2017

Título : Onde está a criatividade na sua vida?

Categoria: Crônicas

Descrição: Dias atrás, uma amiga me disse que cada vez que lia meus textos, ficava pensando de onde eu tirava tanta inspiração.

Dias atrás, uma amiga me disse que cada vez que lia meus textos ficava pensando de onde eu tirava tanta inspiração. Em outra ocasião, outra amiga me sugeriu que eu escrevesse sobre o processo criativo. Eis a proposta do texto de hoje: refletir sobre como a criatividade faz parte do nosso cotidiano e como ela pode trazer mais felicidade para nossas vidas.

Talvez muitas pessoas acreditem que ser criativo é coisa de artista, de quem é pintor, cantor ou poeta. Entretanto, você já parou para pensar naqueles momentos em que teve novas ideias ou encontrou alguma solução criativa para algum problema? Pois bem, a criatividade tem a ver com isso: encontrar novas formas de ver, entender e fazer. Também, podemos usar a criatividade para resolver problemas. Quando somos criativos, olhamos para vários ângulos, percebendo que existem diferentes possibilidades para a mesma questão.

Para ser criativo é necessário estar atento aos sinais do cotidiano que podem servir de inspiração. Se pararmos para pensar, não faltam oportunidades para termos ideias criativas. Afinal, muitos de nós passamos a maior parte do tempo diante de estímulos, seja nas conversas com amigos ou colegas de trabalho,

seja na internet ou na televisão, talvez esse seja o ponto: saber lidar com tantas informações, filtrando o necessário do desnecessário, de maneira que estejamos conectados com o momento presente. Quando estamos vivendo o aqui e o agora, sem sofrer com o passado e sem se preocupar em excesso com o futuro, vivemos o presente com mais intensidade e criamos novas conexões em nosso cérebro. Ao nos conectarmos com o presente, percebemos nele as inspirações que conduzem a nossa criatividade, seja nos momentos de lazer ou nos momentos de trabalho.

A criatividade também exige esforço e treino. Acho interessante pensar que o processo criativo é principalmente ativo. Não basta ter a "inspiração", é necessário exercitar a criatividade. Você pode ter a ideia brilhante de plantar flores em vasos para embelezar o seu apartamento ou a sua casa. Essa pode ser a inovação, uma ideia criativa para o seu lar, que depende da sua ação para ser concretizada.

Se estivermos falando de "colocar a mão na massa", estaremos falando de esforço. Sim, a criatividade exige esforço e persistência para que seja aperfeiçoada. Independente das áreas em que buscamos exercer nossa criatividade, seja escrevendo um texto, tocando um instrumento ou preparando uma receita, vamos aprimorando nossas habilidades. Quando colocamos nossa criatividade em prática e ficamos satisfeitos com o resultado, motivamo-nos para seguir tendo ideias criativas. Assim, a felicidade se torna mais presente, pois, ficamos satisfeitos com a nossa capacidade de criar algo.

Assim como a criatividade, a felicidade é um processo, construído dia após dia. Não podemos ser criativos o tempo inteiro, tampouco sermos felizes o tempo inteiro. Assim, é importante valorizar nossas experiências positivas e também compreender as experiências negativas, percebendo que elas fazem parte das nossas vidas, e aprendendo com elas.

Lembra que iniciei o texto falando sobre como surgiu a ideia de escrevê-lo? Pois bem, para que este texto que você está lendo existisse, lembrei-me das falas de duas amigas, usei a minha criatividade para organizá-lo de maneira que fosse atrativo, revisei, pedi sugestões para colegas e agora ele chega até você. Que este texto, escrito em processo criativo, contribua para novos momentos de criatividade na sua vida!

Data : 01/01/2018

Título : Palavras que marcam

Categoria: Crônicas

Descrição: Lembro com muito carinho da primeira vez que estive em Passo Fundo: eu estava na quinta série e participei da I Jornadinha Nacional de Literatura.

Lembro com muito carinho da primeira vez que estive em Passo Fundo: eu estava na quinta série e participei da I Jornadinha Nacional de Literatura. Foi inesquecível conhecer os escritores dos livros que lia. Mais marcante ainda foi um autógrafa de um escritor, que gentilmente escreveu: "Jéssica! Você é das minhas! Um dia você também vai escrever".

Para uma menina de 10 anos, que já possuía a paixão pela leitura, aquilo foi como um troféu. Passaram-se anos, entre um caderninho de poemas até adentrar em textos mais elaborados. No Ensino Médio, outra lembrança especial, da professora Josefina, que deixou um recadinho junto com a nota da avaliação: "Um dia quero ler um livro seu". O sonho de ser escritora estava se tornando realidade: enquanto cursava a faculdade de Psicologia, surgiu a primeira experiência como escritora de crônicas, com a participação nos livros "Crônicas Faquianas III" e "Crônicas Faquianas IV". No Mestrado e Doutorado em Psicologia, a participação em capítulos de livros da área da Psicologia, momentos que guardo com muito carinho na minha memória.

Fico pensando no quanto cada um de nós possui seus momentos marcantes, que contribuem para o nosso crescimento. Na nossa vida, diante de tantas pessoas com quem convivemos, somos marcados pelas palavras de incentivo daqueles que acreditaram no nosso potencial e nos motivaram a seguir em frente. É sempre ótimo acreditarmos na nossa capacidade, e melhor ainda quando mais alguém aposta no nosso sucesso.

Assim como as palavras podem conduzir ao nosso crescimento pessoal, tantas outras podem trazer mágoas. Tais palavras, que infelizmente chegaram até nós e ficaram ecoando: "você é tímido", "você é feio", "você é burro", "você é gordo", "você é um desastrado", "você faz tudo errado" e "você não vai conseguir". Essas e tantas outras palavras, por muitas vezes nos impediram de percebermos o nosso potencial e a nossa força, pois acabamos acreditando nelas.

Não podemos mudar as palavras que as pessoas disseram no decorrer da nossa vida, não podemos mudar o quanto aquelas palavras nos machucaram no passado, mas podemos reescrever a nossa história com outras palavras no momento presente. Certa vez, ouvi falar que na Psicologia, a cura acontece pela palavra. Essa definição é muito profunda, pois a palavra nunca está sozinha. A palavra reflete os nossos pensamentos, que juntamente com os nossos sentimentos, repercute nos nossos comportamentos.

Quem me conhece, sabe que sou uma sonhadora. Sonho com um mundo em que as pessoas vão cuidar dos seus pensamentos assim como cuidam dos seus exames de rotina. Sonho com um mundo em que as pessoas não sintam medo ou vergonha de procurar um psicólogo, ou até mesmo de dizer para alguém que estão indo em um psicólogo. Sonho com um mundo em que as pessoas percebem que cuidar de si é um bem precioso.

Além de sonhar, eu também vivo esse sonho e busco concretizá-lo a cada dia, seja nos atendimentos que realizo, nas pesquisas que desenvolvo ou nos textos que escrevo. Assim, busco que a Psicologia esteja cada vez mais próxima do cotidiano das pessoas, contribuindo no alívio do sofrimento, no enfrentamento das suas dificuldades e auxiliando na qualidade de vida. A Psicologia não vai ser



uma “solução mágica” para os problemas, pois psicólogo e paciente vão trabalhar juntos para alcançar o objetivo pretendido.

Continuo sonhando: que as palavras deste texto possibilitem que você reflita sobre as palavras que disse aos outros, e sobre os tipos de palavras que chegaram até você. Que você perceba a importância de cuidar do seu bem mais precioso: você mesmo.

Data : 30/03/2017

Título :       Precisamos falar sobre as dificuldades que acontecem no decorrer da faculdade

Categoria:   Crônicas

Descrição:   Parece simples: o aluno faz a faculdade, forma-se, ingressa no mercado de trabalho e vive feliz para sempre.

Parece simples: o aluno faz a faculdade, forma-se, ingressa no mercado de trabalho e vive feliz para sempre. Entretanto, essa trajetória está bem longe de ser simples. Cada estudante que está passando ou já passou pela faculdade sabe da complexidade desse processo, não apenas em relação às disciplinas, mas também nas dificuldades de adaptação, nos relacionamentos e na passagem para a vida adulta.

Com o ingresso na faculdade, o estudante se depara com um papel diferente daquele que possuía no Ensino Médio. Para muitos estudantes, ao iniciar a faculdade surge um novo projeto de vida, na direção da profissão que se almeja. Trata-se de um momento único e marcante na história de vida de cada pessoa. Nessa etapa, também surgem novas responsabilidades, tanto na autonomia como no comprometimento com as disciplinas.

Adaptar-se leva tempo e exige flexibilidade. Quando se está diante de uma situação nova, como a faculdade, pode haver um desconforto no início, afinal são pessoas e lugares diferentes que estamos conhecendo e interagindo. Assim, ser flexível auxiliará a entender que muitas situações podem ser diferentes das expectativas, aprendendo a lidar com o imprevisto e o inesperado.

Saber lidar com as cobranças também auxilia na adaptação às rotinas da faculdade. Para aqueles que estudam e não estão trabalhando, pode vir aquela expressão “mas você só estuda?”. Para aqueles que estudam e trabalham: “quando você vai se dedicar mais à faculdade?”. Essa cobrança, seja de si mesmo, seja dos familiares, pode auxiliar no processo, desde que as conquistas do estudante também sejam reconhecidas.

Assim como a cobrança excessiva gera um nível de exigência muito alto e pode contribuir com dificuldades na execução? das tarefas, a falta de cobrança ou o

descomprometimento com as atividades também são complicadores nesse processo. Ora, se o ingresso no curso superior tem a ver com a aquisição de novos conhecimentos e de uma profissão, descomprometer-se não parece uma atitude coerente ao objetivo a ser alcançado.

Para além dos objetivos acadêmicos, é no período da faculdade que muitos estudantes irão construir laços de amizade. Talvez muitos jovens queiram mostrar aos seus colegas o quanto são bons no que fazem, exaltando suas qualidades. Certamente é importante expor nossas qualidades, mas cabe lembrar que as relações de amizade nascem de maneira sincera, em relações de confiança e momentos de troca, que vão além de demonstrar as qualidades, mas principalmente de compartilhar as dificuldades. Além disso, talvez a realidade de outros estudantes não tenha a ver com amigos, quem sabe existam apenas conhecidos, de acordo com a disponibilidade e o interesse de cada pessoa.

Para muitos estudantes, o período da graduação coincide com um período de amadurecimento. Muitos não se sentem como adolescentes, mas também ainda não se definem como adultos. Essa etapa é a chamada “adulter emergente”, quando os adultos emergentes iniciam as responsabilidades e a autonomia da vida adulta, mas ainda há a dependência por parte de seus pais. Justamente nessa transição da adolescência para a vida adulta, podem ocorrer mudanças em termos de pensamentos e comportamentos, levando a questionamentos sobre o que se quer e o que se pretende ser.

Como pode se perceber, a etapa da graduação tem suas complexidades, sendo uma etapa da vida muito importante, pois envolve crescimento e amadurecimento. Diante de todo esse processo que envolve a adaptação na faculdade, existirão momentos de dificuldade, que poderão gerar sofrimento e, talvez, até incertezas. Cada pessoa irá lidar com esses momentos da sua maneira, utilizando as suas estratégias. Assim, é bastante importante compreender se tais dificuldades se intensificam e se há necessidade de buscar um psicólogo, o qual irá contribuir na resolução de problemas e no autoconhecimento, diminuindo o sofrimento. Seja na faculdade ou na vida, o autoconhecimento nos auxilia a caminhar melhor.

Data : 04/05/2017

Título : Quão próximo você está do futuro que almeja?

Categoria: Crônicas

Descrição: Muitas pessoas gostariam de saber o que vai acontecer no seu futuro.

Muitas pessoas gostariam de saber o que vai acontecer no seu futuro. Esse é um dos fatos que o filme “A chegada” aborda. Uma das protagonistas tem a possibilidade de ver o seu futuro e percebe que ele lhe reserva algo não muito agradável, mas mesmo assim decide viver com sua filha momentos muito especiais enquanto o futuro não chega. Confesso que me emocionei ao ver o filme, pois me lembrou de uma verdade tão simples e ao mesmo tempo tão complexa: no final desta vida, vamos morrer.

Na verdade, todos nós sabemos uma parte do final da nossa história: vamos morrer. A questão é como cada um de nós lida com essa informação: já que sabemos que nossa vida acabará, será que decidimos viver melhor? Optamos por perceber que cada dia é único? Que cada momento que temos com uma pessoa é algo especial?

Não precisamos saber o que vai acontecer no nosso futuro para entender se o que estamos vivendo está valendo a pena. É o próprio momento presente que vai responder a essa questão. As escolhas que fizemos e a maneira como vivemos o aqui e agora nos dão um indicativo de como a nossa vida está se desenvolvendo, de quais são as nossas prioridades e em quais atividades estamos depositando a nossa atenção.

Se estivermos satisfeitos com a maneira como estamos vivendo e com as escolhas e planos que temos, é um bom sinal, pois indica que estamos na direção do futuro que almejamos. Por sua vez, se estamos insatisfeitos com o nosso momento presente, temos a oportunidade de redefinir a nossa rota, a fim de estarmos em sintonia com o que almejamos para a nossa vida. Algo que os psicólogos e pesquisadores já nos mostraram há muito tempo é justamente a capacidade do ser humano de mudar, aprender coisas novas, superar o seu sofrimento e superar a si mesmo.

Talvez algumas dessas mudanças sejam mais fáceis de serem realizadas. Talvez outras mudanças sejam mais complexas e podem requerer o auxílio de um profissional da área da Psicologia. Assim, novamente, cabe a cada pessoa fazer a sua escolha sobre a necessidade de buscar tal auxílio. Compreendermos o quão próximos ou distantes estamos da vida que buscamos ter é essencial para que tenhamos uma vida cada vez mais significativa.

Que cada dia tenha a sua merecida atenção. Que o momento presente seja vivido com qualidade e que a consciência da nossa finitude nos faça sermos pessoas melhores.

Data : 01/06/2017

Título : Quem torce por ti?

Categoria: Crônicas

Descrição: Tão bom quanto ter momentos felizes na vida é ter com quem dividi-los.

Tão bom quanto ter momentos felizes na vida é ter com quem dividi-los. Alguém em quem tu confias e que vibra com as tuas conquistas: alguém que torce por ti. Quando tu partilhas uma conquista com alguém especial, é como se aquela conquista não fosse só tua, transforma-se em conquista ainda maior, pois é uma conquista compartilhada.

Ter alguém que torce por ti e que acredita no teu potencial faz toda a diferença. É claro que é importante que saibamos e acreditemos no nosso potencial. Por sua vez, naqueles momentos em que desanimamos e até pensamos em desistir, serão as pessoas que torcem por nós que nos apoiarão e nos lembrarão do quanto somos capazes.

Quem está na torcida não faz as coisas por nós, pois, sabe da nossa capacidade. Estar na torcida é estar em sintonia, conectado e vibrando com as conquistas e apoiando quando houver derrotas. Tu estás lá, no jogo da vida, lutando pelos teus sonhos. Quem torce por ti, te impulsiona a seguir em frente.

Melhor que ter uma pessoa que torce por ti é ter várias pessoas que torcem por ti. Pode ser tua amiga, teu marido, tua mãe, teu pai, teu irmão ou tua psicóloga. Pode ser teu colega, teu professor, tua madrinha ou tua avó. Uma pessoa que torce pelas tuas conquistas é a pessoa que vale a pena ter por perto.

Além de termos a alegria de contar com quem torce por nós, sejamos também torcedores: saibamos incentivar, apoiar e torcer pelos sonhos que habitam os corações das pessoas. Tão bom quanto ter alguém que torce por ti é torcer por alguém.

Data : 11/05/2017

Título : Será que a vida dos outros é mais fácil?

Categoria: Crônicas

Descrição: Em alguns momentos, acreditamos que as outras pessoas têm mais facilidade em alcançar os seus objetivos.

Em alguns momentos, acreditamos que as outras pessoas têm mais facilidade em alcançar os seus objetivos. Parece que a vida das outras pessoas é bem mais fácil que a nossa. Quantas vezes nos comparamos a outras pessoas e acabamos frustrados depois?

Quando observamos que uma pessoa alcançou seu objetivo, estamos vendo apenas o resultado final. Muitas vezes esquecemo-nos de perceber o caminho

que a pessoa trilhou para chegar até lá, quais foram as suas dificuldades e o que teve de abrir mão para alcançar o que almejou.

Quando ficamos pensando que para as outras pessoas tudo é mais fácil, acabamos nos colocando em uma posição que nos impede de agir. Além disso, podemos estar fazendo uma comparação injusta, ou seja, nos comparamos com alguém que já tem uma caminhada maior que a nossa e queremos ter os mesmos resultados. Mas será que realmente é possível nos comparamos com alguém, se cada pessoa é única e tem a sua história de vida?

Em outros momentos, atribuímos as conquistas das outras pessoas como se elas simplesmente tivessem "sorte". Esse pensamento é uma armadilha por duas razões: não reconhecemos o esforço da outra pessoa e deixamos de agir, pois acabamos nos conformando que os outros são sortudos e nós não.

Se estivermos constantemente nos comparando com as pessoas, talvez seja mais produtivo substituir a comparação pela inspiração. Ao invés de nos comparamos, podemos identificar nas pessoas modelos a serem seguidos, fontes de inspiração. Assim, percebemos que podemos aprender com as pessoas que estão ao nosso redor, ao invés de ficarmos nos sentindo frustrados.

Se for para nos comparamos, que seja com nós mesmos, com a nossa história. É sempre válido analisar os sonhos que já alcançamos, as experiências que tivemos, o quanto evoluímos e o quanto buscamos ser melhores, não em comparação aos outros, mas em comparação à nós mesmos.

Data : 17/01/2017

Título : Troque a culpa pela responsabilidade

Categoria: Crônicas

Descrição: Troca-se culpa por responsabilidade, recompensa-se com mudanças!

Todos nós erramos: essa é a realidade. Ninguém gosta de errar, tampouco que outras pessoas vejam os seus erros. Quem nunca ouviu aquela frase: "quando acertamos ninguém lembra, quando erramos ninguém esquece"? Essa frase perturba, pois dá a falsa impressão de que por mais que nos esforcemos, os erros sempre serão maiores que os acertos. No entanto, será que as coisas são assim na realidade? Talvez a resposta esteja na maneira como enfrentamos nossos erros: culpando-nos ou nos responsabilizando.

A culpa paralisa. Seja a própria pessoa que se sinta culpada, ou alguém que tenha atribuído a culpa, o mal estar prevalece. Em muitos momentos, a culpa pode vir acompanhada da tristeza, talvez até da raiva. Os pensamentos se voltam ao passado, lembrando com amargura o erro. A pessoa culpada

permanece culpada e segue se culpando, gerando um ciclo vicioso. É possível que até fique imaginando que as outras pessoas continuem julgando-a e criticando suas ações. Assim, aumentam as atitudes negativas sobre si, sendo difícil identificar alguma mudança, já que a marca de "culpado" parece estar estampada na testa.

No outro lado da moeda, a responsabilidade tem a ver com ação. Ora, se sou responsável pelo que faço, então me coloco em movimento, na direção de restaurar algum erro. Responsabilizar-se implica aceitar o que aconteceu e ir além disso. É ter consciência do passado, mas não ficar preso a ele. Ser responsável por seus atos também pode estar relacionado com perdoar-se. Em vez de buscar o perdão nos outros, é necessário voltar-se a si mesmo, pois muitas vezes o perdão verdadeiro está dentro de nós. Reconhecer os próprios erros não é fácil, mas é um importante passo na responsabilização.

Enquanto a culpa paralisa, a responsabilidade impulsiona para a ação. Enquanto a culpa fica presa no passado, vendo um futuro terrível pela frente, a responsabilidade está conectada no presente e vê possibilidades para o futuro. Enquanto a culpa aprisiona, a responsabilidade liberta. Enquanto a culpa parece ser um túnel sem saída, a responsabilidade apresenta diferentes caminhos.

Experimente trocar a culpa pela responsabilidade. Em vez de ficar pensando "sou culpado", tente imaginar outra situação: "sou responsável pelos meus atos". A atitude de trocar a culpa pela responsabilidade vai além das ações de cada um. Podemos exercê-la nas relações, com as pessoas que interagimos. Em vez de culpar alguém ou dizer que aquela pessoa é culpada por algo, comece a perceber que aquela pessoa é responsável pelo que fez. Agir com responsabilidade é um desafio, pois significa sair de uma posição de culpado, e até mesmo de vítima, para uma posição de autonomia, de consciência sobre seus atos. Em vez de preocupar-se tanto com a opinião alheia, que tal agir com responsabilidade? Responsabilizar-se significa olhar para si mesmo e para os seus valores.

Troca-se culpa por responsabilidade, recompensa-se com mudanças!

Data : 31/03/2019

Título : Universo das palavras

Categoria: Poesia

Descrição: As palavras e eu amigas desde a infância Manifestações do meu sonhar, cúmplices do meu existir

Folhas de papel,  
tela do computador

Descrivendo o céu  
ou talvez falando de amor

Palavras aparecem  
sem dar explicação  
São elas que tecem  
as linhas da emoção

As palavras e eu,  
amigas desde a infância  
Manifestações do meu sonhar,  
cúmplices do meu existir

Data : 27/04/2017

Título : Vamos falar sobre amizade?

Categoria: Crônicas

Descrição: Teve um momento da minha vida que acreditei que o mundo estava sendo injusto comigo:

Teve um momento da minha vida que acreditei que o mundo estava sendo injusto comigo: fiz amizade com pessoas que moram longe de mim e queria que elas estivessem mais perto. Eu ficava sonhando no quanto seria bom se essas pessoas queridas morassem na mesma cidade que a minha, frequentassem os mesmos lugares e fossem comigo no mesmo parque. Aliás, seria pedir demais que elas fossem minhas vizinhas de porta? Que todas fossem minhas colegas de trabalho? Seria uma festa!

Amizades sinceras nos fazem querê-las perto de nós, compartilhando momentos e tornando a nossa vida mais feliz. Em meio à utopia e aos devaneios por um mundo perfeito, dei-me conta de algo importante: aqueles amigos tão queridos e especiais, que já moram na mesma cidade que eu, também gostaria que saíssemos mais, que conversássemos mais sobre nossas vidas e aproveitássemos mais a cidade em que moramos.

É curioso: talvez em algum momento eu deixei de visitar um amigo que mora perto justamente por saber que o encontraria facilmente em outro dia. Já com aquelas amigas de longe, planejávamo-nos com antecedência e tentávamos ao máximo não desmarcar nossos encontros, justamente por não sabermos quando

nos veríamos de novo. Acredito que aprendi com as amigas que moram longe como valorizar ainda mais aquelas que moram perto.

Com o passar do tempo, percebi a beleza de ter amigos que moram perto e que moram longe, pois na verdade eles estão juntos de mim, nos meus pensamentos e no meu coração. Muito mais do que isso, os amigos estão nas ações, pois muito do que sou devo à convivência e à vida compartilhada com eles.

Há tantas coisas que aprendemos com os nossos amigos... Temos muito dos nossos amigos em nós: o jeito de falar, o jeito de vestir, o gosto pelas músicas, talvez até o estilo literário... E tem muito de nós em nossos amigos: nas brincadeiras, nas piadas que só fazem sentido entre nós, nas lembranças compartilhadas, nos desafios alcançados. Tão importante quanto as semelhanças, são as diferenças nas nossas amizades. Já percebeu a riqueza que existe em cada amigo ser diferente? Parece que com cada um deles, na sua singularidade, podemos aprender e compartilhar algo. É como se todos os amigos formassem uma grande rede, que sustenta e traz mais vida à nossa caminhada.

Quem de nós tem o privilégio de continuar contando com aquela amizade da adolescência? É como se uma etapa da nossa vida fosse guardada em dois corações. Vamos amadurecendo, criamos a nossa identidade e carregamos muitas aprendizagens que herdamos dos nossos amigos. Talvez uma boa ideia de amizade verdadeira seja aquela com quem você cresce e evolui.

Tanto os amigos de perto, quanto aqueles de longe, têm algo em comum: eu sei que eles estão ali. E "ali" significa que posso contar com eles, cada um da sua maneira. Saber que posso compartilhar uma história feliz ou triste, seja pessoalmente, por carta, por ligação, ou quem sabe até por pensamento. Talvez uma das belezas da amizade seja justamente essa: estar ali. Talvez todo esse saudosismo, de querer estar mais perto, de querer conversar mais, reflete esse "gostinho de quero mais" que se renova a cada encontro, pois a amizade se constrói a cada dia.

Como é bom querer estar mais próximo de quem gostamos! Como é bom sentir a vontade de fazer mais atividades com quem queremos que esteja mais perto de nossas vidas! Com o tempo, aprendi que o mundo não era injusto, e que ter "amigos espalhados" é, na verdade, uma dádiva. Assim, sigo a vida me locomovendo com leveza e os carrego comigo, para onde quer que eu vá

Data : 07/04/2017

Título : Vamos refletir sobre a depressão?

Categoria: Crônicas

Descrição: No Dia Mundial da Saúde, 7 de abril, a OMS - Organização Mundial da Saúde nos convida a pensar sobre a depressão.



No Dia Mundial da Saúde, 7 de abril, a OMS - Organização Mundial da Saúde nos convida a pensar sobre a depressão. No mundo a depressão é crescente e o Brasil é o país com maior prevalência de depressão na América Latina, de acordo com a OMS. Esses dados reforçam a importância de estarmos cada vez mais informados e atentos sobre esse transtorno, que impacta negativamente a vida de tantas pessoas.

Por muito tempo a depressão não teve a atenção necessária e a falta de informação gerou preconceito e ideias equivocadas acerca das pessoas deprimidas, como se fosse uma "frescura", "coisa de quem não tinha o que fazer". Acontece que a depressão não é frescura, mas, transtorno que necessita de tratamento adequado. Infelizmente, ainda seguem muitas ideias erradas sobre a depressão, o que acaba dificultando que as pessoas busquem tratamento, pois, podem estar sentindo vergonha ou culpa por estarem deprimidas.

Além da informação, é muito importante que a sociedade possa se conscientizar sobre esse transtorno. Talvez algumas pessoas só compreendam o tamanho do sofrimento envolvido na depressão quando a própria pessoa ou alguém próximo passe por isso. Em vez de julgar a situação pela qual a pessoa está passando, colocar-se no lugar dela e apoiá-la pode fazer muita diferença.

É importante lembrar que a depressão é diferente da tristeza. A tristeza faz parte da nossa vida, pois é um sentimento que acompanha perdas, decepções e frustrações. Sentirmos tristeza diante de algo, chorarmos e ficarmos tristes demonstra o quanto aquela situação teve impacto em nossas vidas. A tristeza também pode nos auxiliar na mudança de comportamentos, quando percebemos que as coisas não estão indo bem e desejamos tomar novas atitudes.

Com os momentos tristes, seguimos nossas vidas, trabalhando, estudando e tendo nossas relações sociais. Já, na depressão, a intensidade da tristeza é bem maior e faz com que tenhamos dificuldade em seguir com nossas atividades, prejudicando diferentes áreas, como família, trabalho, estudos, entre outros. Na maior parte do dia e em quase todos os dias, a pessoa deprimida se sente "vazia", triste e sem esperanças. Assim, há uma grande diminuição das atividades que anteriormente lhe causavam prazer.

Talvez a pessoa deprimida se encontre em um estado de tamanha dificuldade, que não veja possibilidades de mudança e não imagine que possa viver de maneira diferente. É como se a pessoa estivesse usando óculos escuros, que faça com que veja só o que há de negativo em si mesma e ao seu redor, sem esperanças quanto ao futuro.

Infelizmente, muitas pessoas acabam não buscando o tratamento adequado, o que contribui para que o sofrimento se torne cada vez mais intenso. Com isso, sentimentos de desesperança, desespero e desamparo acabam se associando com o suicídio. Nesses casos é importante lembrar que a pessoa não quer necessariamente colocar fim à própria vida, mas, que ela não consegue ver outra possibilidade de lidar com o seu sofrimento. Dessa forma, as pessoas próximas, como familiares e amigos, possuem muita importância no auxílio a esta pessoa na procura por tratamento.

É importante lembrar que os sintomas que compõe a depressão devem ser avaliados por um profissional da saúde. As buscas por profissionais como psicólogos e psiquiatras são importantes, a fim de que um diagnóstico preciso seja elaborado e que os tratamentos mais efetivos sejam realizados. Se cada vez mais pessoas compreenderem que a depressão não é frescura, mas, transtorno que requer tratamento, mais pessoas poderão buscar auxílio, havendo mudanças positivas em suas vidas. Que nesse Dia Mundial da Saúde tenhamos mais informações e reflexões sobre a depressão, auxiliando a nós mesmos e aos demais.