

COMPORTAMENTO

# Tristeza no Natal é normal?

**N**as semanas de Natal e Ano-Novo, a sensação é de que as famílias se mudam para um comercial de margarina. Todo mundo alegre, sorrindo o tempo todo. A felicidade parece ser uma obrigação, a ponto de causar angústia em quem está de baixo-astral. Mas a verdade é que ninguém, mesmo nesta época do ano, tem o dever de estar feliz. Ficar triste é chato, mas ajuda no equilíbrio da mente e do corpo, pois permite uma parada para refletir sobre o que se quer e reagir.

Episódios bons e ruins não têm hora marcada para acontecer. Portanto, sentir-se triste é normal em qualquer época do ano, até no Natal.

Há pessoas que chegam a manifestar uma espécie de tristeza crônica em finais de ano, mesmo que nada de ruim ocorra, o que também é natural, segundo a psicóloga Cláudia Muraro Tonon, de Caxias do Sul.

– Um dos motivos é que o Natal sugere um balanço de qualidade dos vínculos mais íntimos. A data evoca lembranças da infância, faz repensar relações familiares e sobre os rumos da própria vida. Logo, essa reflexão pode gerar sentimentos bons ou ruins – analisa Cláudia.

A tristeza é uma resposta natural do organismo a situações de perda e frustrações. Responde a estímulos internos, como recordações, ou externos, como a perda de emprego ou de um amor. Para avisar que algo não vai bem, o cérebro libera neuroquímicos que geram sensações de angústia e melancolia. Apesar de ser um sentimento desagradável, a tristeza é essencial à sobrevivência, da mesma maneira que a dor e o medo. Se a dor não existisse, por exemplo, como se saberia que a saúde está em risco?

Portanto, se está passando por uma fase complicada, permita-se viver esse momento com serenidade para pensar em soluções. O próximo ano pode ser melhor. Como prega um dos pilares do budismo, se as coisas podem ficar ruins de um momento para outro, as ruins também podem ficar boas rapidamente.

– A felicidade é efêmera por definição. As pessoas que só pensam nela sofrem muito mais e se distanciam das pequenas alegrias da vida – afirma o escritor francês Pascal Bruckner, no livro *A Euforia Perpétua* (Bertrand Brasil).



## EM BUSCA DA FELICIDADE

**A psicóloga Cláudia Muraro Tonon explica como se pode aprender com os recados da tristeza e dá dicas para conquistar uma vida mais tranquila e feliz. Confira.**

### Vitrine não vende felicidade

A pressão social por uma felicidade “obrigatória” no Natal é um aspecto que justifica o desânimo de algumas pessoas em comemorar nas festas de fim de ano. Vitrines e comerciais de TV tentam impor um estado de ânimo que não é real a todos. Essa obrigação ganha evidência na correria às lojas para a compra de presentes. A questão é: todos realmente se sentem felizes em presentear alguém, de participar de dezenas de festas, ou só estão seguindo a onda e tentando conquistar essa felicidade obrigatória?

### Um embrulho não é tudo

Se há pessoas que se sentem tristes nas festas de fim de ano, certamente não é pela ansiedade de abrir um pacote de presentes. Elas podem estar esperando algo inusitado, como um telefonema de um amigo distante, um abraço de um familiar,

o prazer de estar com quem ama etc. Mas não há motivo para desespero se ninguém ligar ou marcar um encontro. Em vez de se sentar no sofá e esperar que os outros tomem a iniciativa, por que não tirar o telefone do gancho?

### Aprendendo com a tristeza

Ao fazer um balanço de 2009, muitas pessoas se darão conta de que tiveram um ano ruim: perderam o emprego, gastaram mais do que deviam, enfrentaram problemas familiares, estão acima do peso etc, e poderão ficar tristes. O segredo será aprender os recados da tristeza, enquanto ela não vai embora, para visualizar soluções e encontrar estímulo para uma guinada na vida em 2010.

### Não crie falsas expectativas

Em todo fim de ano é comum as pessoas elaborarem a listinha de prioridades para o novo ano, como emagrecer, fazer uma viagem e ganhar mais

dinheiro. O problema é que a maioria esquece dela pouco tempo depois. Por comodismo, preguiça ou mesmo por não levar a sério seus próprios sonhos, boa parte continua na mesma vida. Para não se frustrar ano após ano, o melhor é ser sincero consigo mesmo e se impor metas mais realistas, evitando criar falsas expectativas sobre aquilo que está além da sua capacidade de mudar.

### Repense seus conceitos

Um dos fatores que mais causam insatisfação nas pessoas é a incapacidade de ter tudo o que se quer, ou tudo o que os outros têm. Reveja seus conceitos. Não tem dinheiro para sair de férias? E daí? Não pode ser uma boa oportunidade para ficar em casa e se organizar? Em vez de se culpar pelo que ainda não fez, comemore as conquistas até aqui e projete algo novo, como viver um grande amor, tratar as pessoas com mais carinho e dar mais atenção aos amigos. Em vez de focar a vida no passado e no futuro, viva o presente.

## TRISTEZA NÃO É DEPRESSÃO

**Diferentemente da tristeza, passageira e natural da vida, a depressão é uma doença que exige ajuda médica. Alguns sintomas da depressão:**

- ▼ Melancolia profunda por mais de duas semanas consecutivas
- ▼ Tendência ao isolamento

- ▼ Perda de interesse em atividades que antes davam prazer, incluindo sexo
- ▼ Dificuldade de raciocínio e concen-

- tração
- ▼ Irritabilidade
- ▼ Alterações nos hábitos de sono,

- como sonolência ou insônia
- ▼ Pensamentos frequentes sobre morte e suicídio