

Como encontrar o ponto de equilíbrio?

Na visão do poeta italiano Giacomo Leopardi (1789-1837) o tédio está reservado às almas nobres; a multidão pode, na melhor das hipóteses, sofrer de simples ociosidade. Mas, nos parece, que já vai longe o dia em que se tinha - mesmo fazendo parte da multidão - o privilégio de se sentir um pouco os efeitos calmante da ociosidade. Tédio então, nem pensar. A internet, a TV, e outros entretenimentos afastou de vez o tédio e as suas benéficas reflexões. Hoje é comum o seu oposto, ou seja, a ansiedade, a correria, a busca incessante dos bens materiais, do bem-estar, em suma, a luta frenética pela felicidade. A ociosidade virou perda de tempo, e tempo é dinheiro, logo a ociosidade é sinônimo de perda financeira. Ora, como ficar parado vendo a banda passar, enquanto o mundo, e o seu vizinho, gira louca e desenfreadamente em busca do poder aquisitivo? Talvez, a afirmação acima do poeta já não faça mesmo mais sentido, principalmente, se olharmos por um ângulo mais abrangente. O ângulo da competição. O mundo desandou para a necessidade insaciável de pertencer, de ter.

O foco na felicidade, paradoxalmente, nos compele cada vez mais ao trabalho. É o trabalho que aplaca um pouco as nossas necessidades, mas, uma vez satisfeitos, geramos novas ocupações para fugirmos do tédio e, novamente, nos pomos em busca da saciedade. Assim, saciar constantemente as necessidades parece-nos ser a força motriz atual. Mas, isso cansa e tem seus efeitos maléficos. Não nos bastaria um pouco de alegria? Parece-nos que sim. Entretanto, pesquisas genéticas recentes ligadas ao comportamento humano, estão concluindo que o elemento responsável pelo transporte da serotonina – neurotransmissor associado a sensações de bem-estar, alegria e felicidade – está condicionado a maneira como cada um de nós processa as informações positivas e negativas. Assim, sermos mais ou menos felizes, vai depender de sermos mais ou menos otimistas e pessimistas, características que já devem estar na nossa bagagem genética.

Então, como olhar para um mundo em plena crise econômica, sob a ameaça pandêmica da gripe suína e da febre amarela e, ainda assim, ser capaz de se manter otimista o suficiente para dar vazão a sensação de bem-estar e alegria? Tarefa difícil. Talvez seja por isso que só os ignorantes são felizes e os sábios não se cansam de repetir, que a piedade sem ação não resolve a dor alheia e, a auto-piedade é um buraco sem fundo.

Entretanto, direcionar o foco do nosso olhar para as coisas boas da vida, para as notícias positivas, é uma tarefa simples, basta para isso que sejamos seletivos nas nossas escolhas, que canalizemos nossos sentimentos, que sejamos criteriosos nas nossas leituras, nas nossas diversões, e, principalmente, que se aplique um reforço ao pensamento otimista que vez por outra nos habita à mente nos raros momentos de ociosidade.

Sérgio Peixoto Mendes, filósofo.

Contato: autor@sucatinhas.com.br

POA - RS