

Não faça um ciclone, ou um terramoto, num simples copo de água

written by António Ferro | 16 de Outubro, 2023



A vida obriga-nos a ajudar-nos, embora a maior parte das vezes nem sabemos a finalidade de todo o nosso arrebatamento e frenesim... Depois instala-se essa moléstia moderna das grandes cidades – o stress! E na verdade, **o que é o stress?**

O stress instala-se quando **não sabemos usar o nosso tempo**, ou em alguns casos, não temos qualquer saída possível e **o tempo é que nos usa a nós!**

Mas **quando somos forçados a parar**, por qualquer doença, ou, mais recentemente, por uma pandemia, aí **o stress vai ter que esperar...**

Todo esse rebuliço e tumulto que **a sociedade nos impõe**, cria-nos uma aceleração crónica o que não dá espaço para apreciarmos e contemplarmos as coisas simples, como: uma flor, um pôr-do-sol, um voo de um pássaro, ou, simplesmente, uma nostálgica paisagem.

Esse estado de ansiedade e, em alguns casos, **de depressão**, faz com que nós, e **perante situações banais** e consuetudinárias, sem a mínima importância, **façamos delas problemas que não existem**, nem nunca existiram.

A chave do automóvel não entra à primeira na fechadura do veículo e a primeira reação é pontapearmos o pneu do carro, apenas para não deixar moça na estrutura...

O automóvel tem culpa?

O telefone toca e precipitamo-nos sobre ele, pondo em risco algo que tenhamos entre mãos. O telefone pode esperar?

Se chegarmos a tempo atendemos, caso contrário devolvemos a chamada ulteriormente.

E se na altura estivermos no WC, vimos de calças na mão para atender?

Estamos na Internet, está lenta e não nos dá a resposta

esperada, o que fazemos?

Ameaçamos dar um murro no computador? Abanamos o computador?

E essa atitude vai trazer-nos a Internet mais rápida?

Lembro-me quando era criança, sempre que o meu pai colocava uma colher de sopa à boca e estava muito quente, a primeira reação era atirar com o prato raivosamente para o chão!

Impassibilidade e tolerância são duas qualidades que o homem moderno esquece, com esta louca ansiedade, precipitação e imprudência de numa sociedade que corre sem liame, sem nexos e sem intento.

É o somatório de todas estas “tempestades” que criam um ser humano stressado, inundado em comprimidos, em depressão constante, e qual o resultado positivo dessa nossa atitude?

O nosso trabalho obriga-nos a realizar determinadas incumbências, mas se por qualquer razão não as podemos realizar hoje, porque não terminá-las amanhã!

O problema é que a nossa sociedade, ainda não percebeu que os propósitos e objetivos, deveriam se sobrepor aos lerdaços e néscios horários.

As pessoas deveriam trabalhar naquilo que gostam! Embora possa parecer um pouco utópico e ilusório à atual sociedade. E, nesse caso, voltamos aos objetivos.

Está perante determinado objetivo, perante a empresa ou instituição onde trabalha, se conseguir realizar em dois dias, fica com o terceiro para descansar. Se só conseguir em três ou quatro, lá se foi o dia de descanso...

Se fosse eu a decidir, criava horários diferenciados.

Oito, oito e trinta, nove, nove e trinta e dez.

Acabavam os engarrafamentos e alguns pais poderiam ir buscar

os filhos mais cedo às creches ou aos colégios.

Poderiam ter tempo para frequentar ginásios, aulas de línguas, relaxar na piscina, ou ter outra qualquer atividade de lazer e recreação...

Vejam o que se passa no sul de Espanha, em algumas cidades, o horário de almoço é apenas de quatro horas...

A sociedade tornava-se mais tranquila, mais relaxada, com menos stress...

E, provavelmente, deixaríamos de fazer ciclones ou tempestades num simples copo de água...