



### **E quando bate a tristeza?**

*Tanto o sofrimento como a alegria são igualmente propícios para quem deseja conhecer e desenvolver a si mesmo.*

Desde que lancei meu livro, “O Mapa da Felicidade”, o tema da felicidade se tornou ainda mais recorrente no meu dia a dia. Tenho concedido muitas entrevistas sobre o assunto, além de conversar com inúmeros leitores que me procuram para compartilhar suas próprias histórias de alegria, bem-estar e plenitude. Outro dia, porém, um deles me escreveu para tirar uma dúvida e a pergunta ficou na minha cabeça: “mas, e quando bate a tristeza, o que a gente faz?”. Respondi: “a tristeza, como outras emoções negativas, compõe o ser humano. Ela é inevitável e eventualmente vai se manifestar”.

Creio que a minha resposta não foi exatamente a que ele gostaria de ouvir – imagino que esperasse alguma dica ou conselho valioso para exterminar a tristeza, erradicá-la de vez e sem piedade. Mas a verdade é que sempre vão existir fatores e acontecimentos capazes de desencadear, na gente, a sensação de pesar, luto, dissabor ou depressão. Esses sentimentos fazem parte da vida, são justos e, quando surgem, precisam e merecem ser vivenciados.

Ainda assim, é importante dizer que a tristeza não é um impedimento da felicidade. Sim, porque, afinal, a felicidade é um estado ligado à sensação interna de bem-estar profundo. E mesmo que você se sinta triste por um determinado momento ou período de tempo, o bem-estar interno consolidado e conquistado vai lhe mostrar que um pedaço seu está triste – não você inteiro – e que está tudo bem se sentir assim. E essa é a verdadeira questão sobre a tristeza: ela não pode e sequer deve ser evitada; pelo contrário, ela merece ter seu espaço para que nós, os seus “detentores”, tenhamos a chance de aprender com ela.

De forma alguma se trata daquele velho clichê de que o sofrimento é o único caminho para o amadurecimento ou o crescimento. Isso é uma crença perigosa, quase sempre inconsciente, compartilhada por muita gente. Na realidade, o que quero dizer é que o processo de autodesenvolvimento é contínuo para aqueles que assim escolhem. Portanto, tanto o sofrimento como a alegria são igualmente propícios para quem deseja conhecer e aprimorar a si mesmo.

## **Um pedaço de você**

Dito isso, por que, então, parece sempre tão difícil lidar com a tristeza? Bem, em primeiro lugar, por um fator cognitivo. Nossa cérebro foi treinado e está acostumado a generalizar as emoções. Compartilho um exemplo: tempos atrás conversava com um ex-aluno que estava muito abatido. Seu pai havia falecido e ele não sabia como lidar com isso. Mostrava-se realmente muito triste e repetia: “uma nuvem avassaladora passou por mim; sinto que perdi tudo”.

A sua infelicidade era justa, válida, real e plausível. Porém, generalizada, “fez sumir” os aspectos felizes da vida daquele rapaz, que, segundo ele próprio, tinha um casamento maravilhoso e o emprego dos sonhos. Sua alegria, prazer e bem-estar estavam, então, ofuscados pelo momento de luto e tristeza. Era como se elas próprias, as emoções positivas, estivessem de luto.

Conversamos bastante. Propus a ele que entrasse em contato com sua positividade. Aliás, esta é uma das ferramentas mais poderosas e eficazes para quem deseja compreender e lidar melhor com as emoções negativas. Ser positivo é adotar um comportamento, uma atitude de aceitação e de presença diante da vida. E, quando assim estamos e agimos, temos a oportunidade de vivenciar exatamente tudo o que nos é apresentado e proporcionado de forma muito mais equilibrada e plena.

De volta ao exemplo deste ex-aluno, era muito justo que sentisse aquela dor e aquela tristeza em decorrência da perda do pai. Com atitude de positividade, ele poderia – e, de fato, pôde – evitar a generalização deste sentimento. Ou seja, ele teve a oportunidade de compreender o quanto de dor havia numa parte dele para que pudesse extravasar-a e respeitá-la; por outro lado, pôde também identificar que o amor, o bem-estar e a alegria, instalados em outras partes de sua vida, permaneciam intactos.

### **Pós-tristeza**

Como disse, a tristeza e as emoções negativas são inevitáveis. O mesmo se aplica às sensações positivas. E, diante de qualquer uma delas, é possível observar a si mesmo, ampliar o autoconhecimento e crescer. Sabe aquele bom e velho exercício de reflexão que costumo propor? Sim, o trabalho do autoquestionamento é, mais uma vez, imprescindível aqui.

Já que estamos falando de tristeza, digo que identificar a origem e os porquês deste sentimento pode ajudar não apenas a lidar melhor com ele, mas a mantê-lo equilibrado diante de situações que normalmente o despertariam. Então, pergunte-se, sem medo de descobrir a resposta: por que estou triste? Por que esta situação me afetou tão negativamente? Eu poderia ter feito algo diferente para que o resultado fosse outro? O quê?

O ideal é realizar esse processo com o tempo, quando já houver alguma distância do evento desencadeador da tristeza, mas não tempo demais a ponto de a dor já estar “acomodada”. Isso é importante para que se possa ter clareza de raciocínio alinhada à emoção. E, assim, você poderá encontrar respostas que, se não trarão alívio imediato à sua tristeza, permitirão que assuma a responsabilidade pela parte que lhe cabe e, aos poucos, conforte-se com a parte que lhe aconteceu sem que tivesse controle.

*Heloísa Capelas é palestrante especializada em temas como Autoconhecimento, Liderança, Relacionamentos e Inteligência Comportamental. Há cerca de 30 anos atua com desenvolvimento humano e aplica cursos com a metodologia Hoffman, considerada por Harvard um dos trabalhos mais eficazes de mudança de paradigmas. Conferencista nacional e internacional, é autora do livro “O Mapa da Felicidade” e coautora de mais seis obras sobre Gestão de Pessoas, Coaching e Inteligência feminina. É palestrante e empresária, diretora do Centro Hoffman, Coach, Master Practitioner em PNL, Consteladora Sistêmica, Pós-Graduada em RH e Graduada em Assistência Social. Para falar com a especialista, escreva para heloisa@centrohoffman.com.br*

**Visite também:** [www.centrohoffman.com.br](http://www.centrohoffman.com.br) e [www.heloisacapelias.com.br](http://www.heloisacapelias.com.br).