

## **“A tristeza deve ceder lugar à reflexão, ao despertar”, defende AME-DF**

*Aulas da AME-DF destacam a importância de trabalhar esse sentimento para o crescimento pessoal e trazer um momento de transformação e reajustamento na vida*



### ***Reportagem de Bruno Saviotti***

“A tristeza deve ceder lugar à reflexão, ao despertar. E à valorização dos tesouros morais, tesouros culturais e tesouros espirituais”, palavras da guia espiritual Joanna de Ângelos. Esse ensinamento busca entender a tristeza e aprender a lidar com esse sentimento que é um dos fundamentos para o crescimento pessoal dos seres humanos. A partir dessa compreensão pode-se chegar ao despertar e aprender a crescer internamente.

Essas ideias foram apresentadas, nesta quarta-feira (20), durante o Ciclo de Palestras realizados, na Comunhão Espírita de Brasília (CEB), pela Associação Médico Espírita do Distrito Federal (AME-DF). As aulas são lecionadas por Kátia, semanalmente, e destaca e faz pensar sobre os diferentes sentimentos e situações do ser humano.

Para a professora, Kátia Carrijo, é importante compreender que a tristeza nos conduz à interiorização e que o caminho para entender nosso interior é mais seguro e estável. “É a emoção que facilmente nos coloca em contato com nosso mundo particular. E, se assim o faz, é porque há uma sabedoria convidando-nos à renovação”, destacou.

Carrijo destacou que a tristeza deve ser levada como uma inteligência soberana e traz a uma vivência profunda. Segundo ela, esse sentimento está relacionado à estação do ano de outono, período que lembra a nostalgia e declínio da existência e que costuma representar um momento de transformação da vida. “Ela é uma energia de introspecção, quando ela aparecer, vamos sentir de maneira harmoniosa, sem lamentações para que se cumpra o papel de reajustamento da vida”, destaca. A professora completa que a tristeza tem seu tempo para recuperar, normalmente de curta duração. Para adiantar esse processo, é importante verificar o sentimento, avaliar o que o faz triste para aceitar e superar esse momento.

A professora elenca cinco etapas de fuga das pessoas quando estão passando por esse sentimento e não querem aceitar. A primeira é a tentativa de ocultar os sentimentos de perda ou fugir dos momentos de introspecção, como a solidão e o silêncio. Dessa forma, a tendência é buscar por meio da tecnologia, como jogos, televisão, aplicativos de celular, uma tentativa de manter contato com o mundo externo e ocupar o tempo. “Assim, há um grande desgaste de energia pelo receio de ouvirmos o chamado interior”, diz. A segunda fuga é o medo de permitir compreender o que está sofrendo. Há uma crença, principalmente nos homens, de que chorar mostra fraqueza, impotência, delicadeza e fragilidade. A outra etapa é procurar divertimento e alegrias fugazes como os vícios para esquecer aquela dor.



A quarta fase está ligada à necessidade constante de mostrar que está bem nas redes sociais. Ao imaginar que todos colocam fotos felizes e de realizações, a pessoa que está triste tende a esconder esse sentimento e mostrar que está em pleno estado de felicidade. “A quinta fase está relacionada à nutrição de uma sociedade com exigência de alegria absoluta, impondo a expressão do sonho, mesmo quando o coração chora e a alma se debate em gemidos silenciosos”, destaca.

Por fim, a professora elenca as duas vertentes da tristeza e a necessidade de compreendê-la. “Não é simplesmente pensar sobre a tristeza, é olhar para ela de verdade, se aproximar, sentir, ouvir e dialogar. Aprender, crescer e se transformar, ou regredir, destruir e se destruir, são opções ao alcance de todos. Devemos rever conceitos, ideais, exigências, fantasias, crescendo a cada dia, a cada episódio, a cada oportunidade”, destaca