

FELICITAR OU STRESSAR: O SIGNIFICADO DAS FESTAS DE FINAL DE ANO

Iara Pezzini Saccomori
Psicóloga do Instituto Cyro Martins

Mais um ano está prestes a se findar. Para alguns serão momentos de pura alegria, festejos e re-encontros queridos. Para outros, ao contrário, serão momentos reflexivos e de uma mistura quase que infinita de emoções. É comum a frase popular: “Final de ano é isso mesmo; um stress geral”. Mas, afinal o quê é o stress de final de ano? Ele existe ou é mais invenção de mentes ocupadas por tantos afazeres e outros casos por mentes nem tão ocupadas assim?

Esta é uma resposta difícil de ser dada, no entanto, o fato é que o fenômeno está aí e disseminado entre as pessoas das mais variadas faixas de idade, cultura ou condição sócio-econômica.

Porém, sejamos audaciosos e vamos tentar responder tais questionamentos. Começemos, então, pelo início do ano de 2008. Normalmente, este é período onde as pessoas costumam estabelecer as famosas listas de intenções para o ano que vêm.

E começam com todo gás para atingir o listaram, porém com alguns pontos de esquecimento como: prioridades, urgências e urgências urgentíssimas...

Em alguns casos estas listagens são fixadas no espelho do banheiro, na porta dos guarda-roupas e em casos mais severos na porta da geladeira que é para garantir que nada será esquecido ao longo dos próximos 365 dias.

E quais são os conteúdos encontrados como expectativas? Bem são muito diversos. Costumam conter mudanças de comportamentos, inclusão ou exclusão de pessoas, aquisição de bens, pagamento de promessas e tantos outros desejos que quando se percebe o que era uma lista tornou-se uma tese da própria vida.

E aí? O que acontece? Aí passamos há conhecer o tempo que pode ser um bom amigo ou feroz e atroz inimigo dos desejos tão desejados.

“Plim” faz a campanha deste senhor e o primeiro sinal que ele dá são as ruas, as lojas da cidade e seus shoppings centers, é claro. E em um belo dia o sujeito acorda e se depara com a sua lista na frente de casa, quer dizer, ele vê um Papai Noel pendurado na vitrine de um supermercado em seguida vê um pisca-pisca, em plena luz do dia, piscando no jardim do vizinho e aí a realidade se impõe: a lista terá que ser ressuscitada.

Muito bem é chegada a hora “da verdade”, isto é, por natureza o ser humano é pouco satisfeito com suas conquistas e se no planejamento estava adquirir um carro e adquiriu “só” uma moto zero quilômetro, esta diferença já se fará suficiente pra mexer na estima do escritor da lista.

Surge o sentimento de não ter atingido o objetivo e este se conecta a outras não conquistas e como numa fila de dominós que está caindo o sujeito vê-se em franco estado de stress.

No trabalho ele (a) se dá conta que não houve como se livrar daquele colega indesejado e a promoção não saiu, a namorada (o) não mudou como havia prometido. O filho pegou diversas recuperações e ainda querem que você abrace aquele cunhado que lhe deve dinheiro desde o Natal de 2006, o qual poderia ser o complemento que faltava para o tão sonhado carro. Ora, por favor, é demais para uma pessoa só!

Voltemos, então, ao começo: almeje o que é possível e não se cobre como um algoz de um cárcere privado. Mas, se mesmo assim não for viável aliviar a carga de sentimentos, a sugestão é que observe a dose do stress que você se encontra, isto é, se estiver vendo os dias ensolarados sempre com nuvens cinza e densas, vale à pena buscar ajuda profissional.