Valorizar a satisfação, a felicidade e a gratidão

Psicólogo, Chang Kin Man

Recordando os meus quase dez anos de trabalho de assistência psicológica, encontrei variados motivos para a procura de assistência, tanto de idosos, donas de casa, adultos, adolescentes, como de crianças, todos eles tiveram de falar sobre os seus problemas mais íntimos a uma pessoa desconhecida num espaço também desconhecido, o que, penso eu, exige uma grande coragem. Porém, é por estar muitas vezes num espaço desconhecido que o solicitante de assistência encara quem realmente é, conversando com o Id. E você, tentou alguma vez conhecer-se a si mesmo na sua vida repleta de ocupação?

A sala de assistência está cheia das ninharias da vida, biografias fantásticas e sentimentos complexos de cada solicitante, todas estas ricas recordações proporcionam não só ao solicitante, mas ao próprio assistente, uma oportunidade de auto-crescimento. Durante a assistência, recorre-se muitas vezes às alusões mais diversas e a histórias interessantes e geralmente, o que mais impressiona é a reflexão que o solicitante faz sobre a própria vida. Há algum tempo recebi uma carta enviada por um solicitante, a quem foi prestada assistência, cujo teor aqui se transcreve:

Bom dia! Que bom, hoje choveu!

Contudo, não era assim que eu pensava no início. Saí às seis e meia da manhã e parecia-me que passava um tufão pela zona costeira de Macau. A ideia que logo me veio à mente foi “Que tempo aborrecido esse, não dá para fazer nada”, mas logo a seguir, já outra bem diferente: “Que bom, temos um dia chuvoso para aliviar a seca. Apesar da inconveniência causada, posso ir ao serviço de uma outra maneira, o que também não é nada mal”. Por fim, até esperava que chovesse mais e durante mais tempo, especialmente nos lugares onde há seca.

Ouvem-se sempre nos velhos ditados ideias como “quanto bebe água, deve pensar no sofrimento pela carência de água” ou “está satisfeito com o que tem e agradece sempre”, mas parece que cometemos todos o mesmo erro - “sabemos o que é, mas fazê-lo ou não, já é outra coisa”. De facto, normalmente, só estamos sensibilizados para a importância da questão depois de esta ter ocorrido na nossa vida. Caso não nos habituemos a poupar água e se só tivermos a consciência de não desperdiçar o recurso hídrico depois da chegada de um longo tempo de seca, teremos então de nos sacrificar

Valorizar a satisfação, a felicidade e a gratidão

poupando água em todos os aspectos de vida. Ou só quando não nos sentimos bem é que reparámos que não temos cuidado bem de saúde, não praticamos exercício nem descansamos o suficiente, temos uma alimentação desadequada e vivemos sob grande stresse. Ou quando estamos separados de outros é que nos arrependemos de não termos aproveitado bem a relação com essas pessoas, de não lhes termos dito o que queríamos e de não as estimarmos. Ou só depois de termos perdido o trabalho é que percebemos que privilégio era poder trabalhar, poder ganhar dinheiro, desenvolver as nossas potencialidades e esforçar-nos juntamente com os colegas. Como se vê, neles podemos encontrar elementos que nos satisfazem, nos dão felicidade e pelas quais sentimos gratidão na vida quotidiana.

Talvez, visto de outro modo, a felicidade esteja desde o início ao nosso lado. Os doentes graves, o que desejam consiste simplesmente em poderem deslocar-se à vontade, comer o que lhes apetece, dormir quando querem, ir à casa de banho sozinhos e respirar livremente sem necessidade de introdução de cânulas... Eles desejam sempre ter mais algum tempo para conviver com os familiares e concretizar os seus sonhos. “Mais”, nem que seja mais um segundo para gozar a vida.

Enquanto tivermos saúde, o convívio, o trabalho, a vida..., se pudermos estar mais satisfeitos com o que temos, agradecer e estimar mais o que temos, quando o “perdermos”, talvez não entremos logo em pânico ou não nos sintamos tão deprimidos!

Todavia, as coisas não se passam assim na realidade. Muitas vezes só damos valor ao que temos quando o perdemos ou viermos a perdê-lo. Porque será assim! Se começarmos agora a estar mais satisfeitos pelo que temos, a apreciar a felicidade e a sentir gratidão pela vida, podemos viver com alegria desde sempre gozando as maravilhas da vida, não é?

Estou pronto para a chegada de outro dia chuvoso. E você?

Psicólogo: Tsang Kin Man (Calvin)
Telefone de contacto: : 87997691
Correio electrónico: KMTsang@fsm.gov.mo
Horário de serviço:
Das 2ªs-Feiras às 4ªs-Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45
Às 5ªs-Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45
Às 6ªs-Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30