

As doenças de cariz emocional dos cidadãos

Quando chega a casa, vai directamente para o quarto e, sem uma palavra, ainda com a camisola toda suada liga imediatamente o computador e o monitor gigante para começar o jogo online com os amigos que já o aguardam. Parece-me mais uma noite em que irá jogar outra vez até altas horas, os meus conselhos de mãe para cuidar da sua saúde são inúteis, não me ouve, cola-se constantemente ao écran como se este tivesse um íman...

Apenas ao amanhecer ela conseguiu desprender-se do telemóvel já quente, tinha acabado de assistir a mais de dez episódios de uma série coreana, com as lágrimas ainda visíveis no seu rosto, bem como uma vaga tristeza a palpitar no seu coração. Convinha-lhe que dormisse um pouco, pois daí a nada teria de levar as crianças para a escola, nesse exacto momento, surge-lhe o sentimento de culpa por não ter conseguido resistir ao vasto mundo do telemóvel...

Vergado com uma mochila pesada, os seus passos tornaram-se lentos e ofegantes, está receoso de perder o barco. Este ano, inscreveu-se em muitos cursos com certificação para elevar a sua competitividade, pois crê que só assim se sentirá mais seguro de si mesmo, uma forma de preencher o vazio constante da sua alma...



Nós os que vivemos em cidades aceleradas, habituamo-nos todos os dias a percorrer o mesmo trilho, sempre com pressa, às vezes nem sequer respiramos, muito menos nos lembramos de nos acalmar para ouvir a “voz” do coração. As nossas emoções representam essa voz, uma voz que nos protege e nos chama à atenção o seguinte: temos as nossas necessidades; estamos mesmo exaustos; estamos quase à beira do precipício; chegou o momento de me amar; não devemos exigir tanto de nós...

Acabamos sempre por nos desviarmos da realidade e por vivermos no mundo da fantasia para nos sentirmos um bocadinho melhor, para nos sentirmos um pouco mais seguros, um pouco mais entusiasmados, um pouco mais nostálgicos, pois pensamos que, desta forma, podemos preencher o vazio dentro de nós. Quando descuramos completamente esse vazio em nós, as emoções vêm ao de cima, escondem-se, tornam-se insensíveis, depressivas ou até fazem adoecer o nosso corpo! Contudo, o



vazio continua lá à espera de ser descoberto.

Na verdade, se conseguirmos conscientemente abrandar o passo, acalmarmo-nos e conviver agradavelmente connosco próprios, se conseguirmos ouvir a voz do coração, compreender as nossas necessidades e cuidarmo-nos, certamente que as emoções irão tranquilizar-se, bem como o nosso coração e, conseqüentemente a pessoa em si.



—O texto supracitado foi fornecido pelo Gabinete Coordenador dos Serviços Sociais Sheng Kung Hui Macau

全圖網
WHOLEPIC

