

Pensamentos e emoções

A dimensão afectiva é tão real e importante como a intelectual e a corporal e, como estas duas, necessita de ser cuidada e educada.

Notamos isto, de um modo especial, no meio da crise gerada pela pandemia de covid 19, que fez aumentar os níveis de angústia, segundo a OMS, para valores muito mais altos do que os que são habituais.

Como gerir a angústia?

É evidente que, em algumas ocasiões, será necessário recorrer a um médico especialista. Mas isso não é sempre assim.

Um cristão sabe que não está sozinho nesta luta e conta sempre com a ajuda de Deus, que é Pai e nos ama infinitamente. A oração (diálogo confiado com Deus) é essencial para não cair nas garras dessa aflição acompanhada de tristeza a que chamamos angústia.

Mas, ao mesmo tempo, é o próprio Deus que nos pede que nos esforcemos de verdade – contando com a Sua graça – por gerir as emoções que, obrigatoriamente, se apresentarão na nossa vida.

Gerir as emoções é uma “ginástica” que todos devemos praticar. E não convém esquecer um dado bastante óbvio da sabedoria popular: todas as emoções são precedidas de pensamentos.

Por isso, é primordial perguntarmo-nos sinceramente por onde andam habitualmente os nossos pensamentos. Se é verdade que não possuímos um domínio directo sobre o nosso mundo interior, também é verdade que necessitamos de aprender a geri-lo com “inteligência”.

Quem sabe dirigir os seus pensamentos a Deus e ao próximo por amor a Deus, evita uma quantidade enorme de angústias interiores que acontecem porque, como dizia Santa Teresa, não se domina “a louca da casa” (assim chamava ela à imaginação descontrolada).

Uma condição fundamental da nossa autoeducação afectiva é meditar com calma em que só gerimos bem as emoções quando não permitimos que os pensamentos vagueiem sem rumo, como se isso não tivesse nenhuma influência no nosso equilíbrio interior.

Pe. Rodrigo Lynce de Faria