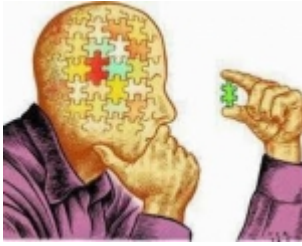


NEUROSE DO BEM-ESTAR



O fato de ter centenas de amigos nas redes sociais, sempre sorrindo e curtindo as fotos e mensagens não significa que a pessoa esteja bem.

É da natureza humana a busca pela felicidade, mas atualmente esse estado parece ter se resumido a seguir o passo a passo de uma receita caseira. É apenas ter uma profissão, um bom emprego, casar, ter filhos, um corpo sarado e passear deixando tudo nas redes sociais e exibindo a grande felicidade.

Nesse estilo de vida não há lugar para infelicidade e as pessoas se sentem culpadas por não estarem sempre bem.

A euforia do momento é o que está sendo sempre procurada. Preocupa-se mais em ter do que ser. Comprar um carro novo ou outro bem qualquer produz uma felicidade momentânea e rápida. Aí pensa-se que é só ter o que quer e a felicidade vem de brinde. Com isso entra-se em um ciclo de "ter" para "ser" feliz, provocando um estado de ansiedade constante. Nem tudo que queremos podemos ter.

Já observaram que nas redes sociais não tem praticamente nenhuma foto triste? Todo mundo quer mostrar que está bem, que é feliz com tudo e que nada o afeta. O medo de demonstrar tristeza e afastar as pessoas é angustiante. Essa é uma vida social falsa.

Essa cultura do bem-estar violenta nossa consciência, fazendo com que busquemos uma vida ideal que está muito distante da vida real. Essa "falta" de perfeição gera frustração que causa doença. Somos humanos e, portanto, imperfeitos. Não existe felicidade completa e sim momentos felizes.

Só podemos saber o que é felicidade se conhecermos também o que é tristeza. Assim é a vida. Assim é essa caminhada de altos e baixos, de pequenos e grandes, enfim, de opostos que nos ensinam a viver um dia de cada vez.



Dr. Marco Antônio Reis Carvalho é médico há 35 anos, Ginecologista formado pela UFMG e Médico do Trabalho.

<https://foconoticia.com.br/noticia/1020/neurose-do-bem-estar> em 06/07/2024 19:20