

Normal, mediana e feliz

Essa depressão é causada pelas imagens das redes onde todos são felizes: mulheres magras e bem vestidas, homens sarados, bebês sorridentes e comida espetacular! No Instagram não basta ser algo: tem que parecer e postar – muito claro!

Não é à toa que grande parte das pessoas acaba se deprimindo por comparar tudo isso a sua vidinha aparentemente sem interesse, sem grandes viagens, onde o ponto alto é saborear uma pizza de vez em quando, assistindo a alguma série de TV. Nada de mar azul, cavernas e muito menos tanquinho bronzado. Apenas uma sequência de dias onde a programação mais urgente é organizar a casa, abastecer (fazer supermercado), conversar com os filhos (ou atender aos pais mais velhos – ou os dois) e trabalhar. Sim, trabalhar, pois existem contas a pagar.

“Como tem gente que tem acesso a tudo isso e eu a quase nada?” é a pergunta que tristemente se fazem. Na verdade, ainda que tivessem acesso a todas as imagens mostradas nas redes, grande parte das pessoas não seria feliz. Porque essas são imagens projetadas por desejos e sonhos de outras pessoas.

Mas qual é o seu? E se o seu desejo não vai além de saborear aquela pizza deliciosa e ficar horas na rede lendo um bom livro? Quem te obriga a perseguir essas imagens ilusórias e exigentes? Um dos segredos da felicidade é encontrar satisfação do dia a dia e não na viagem dos sonhos – que pode nunca acontecer. Na companhia de amigos e familiares que nos entendem e não naquele amor complicado e que te mata de sustos e aflição – apesar da paixão.

É melhor ser feliz com o que você escolheu do que passar pela vida com o olhar nas estrelas sem perceber a beleza da relva, da areia e até das pedras do caminho.

E como é a satisfação do dia a dia? Varia de pessoa para pessoa, claro. Mas, é preciso entender que depende só de

você encontrar belezas ocultas na sua rotina. Ou colocar mais graça nela. Ou fazer pausas para simplesmente desfrutar essas pequenas alegrias. Sempre depende da gente.

Comece por permitir-se desfrutar desses pequenos prazeres. E arrume tempo para isso e para eles. Depois entenda exatamente o que te dá prazer ou o que faz diferença em seu dia. E agregue, sempre que possível, uma dose dessas alegrias. Não se incomode em não estar em sintonia com o que você vê nas redes. 99% das pessoas também não está. Mas é importante que você entenda que essa é a sua escolha e não fruto de uma exclusão.

Ao tomar as rédeas do seus desejos, sejam quais forem sem dar satisfação de suas escolhas a ninguém você terá alegrias muito mais intensas e significativas – afinal você escolheu e formatou esses momentos – e a rotina torna-se muito mais gratificante. Ah, e postar ou não essas imagens é totalmente opcional – pois para você não fará a menor diferença!