

O poder da **Alegria**

“O riso é a distância mais curta entre duas pessoas”

Victor Borge

Viver de forma leve e otimista é uma das maiores virtudes do ser humano.

A alegria é um processo interior e origem do entusiasmo pela vida. Trata-se de uma disposição íntima diante da existência. Quem a conquista efetivamente obtém um poderoso recurso para evitar a depressão e possíveis patologias de fundo emocional que vem na esteira de episódios de tristeza profunda ou dissabores causados por atitudes equivocadas. Podemos afirmar que a alegria é um verdadeiro “antídoto” contra as doenças psicossomáticas advindas dos estados de tristeza e melancolia.

Quando vivemos sem alegria, o trabalho não rende, ficamos emperrados, perdemos a harmonia no lar e até os pequenos contratemplos tornam-se um fardo. Parece que os problemas tomam uma dimensão maior, ficam quase que intransponíveis. Com alegria, porém, tudo fica mais fácil, os obstáculos são vencidos, as barreiras são quebradas. Viver com entusiasmo trás paz ao coração, ânimo permanente, contagia o semelhante e o ambiente à nossa volta. A alegria é o nosso “sim” à vida.

Este sentimento está intimamente ligado à autoestima, que é a competência em lidar com as dificuldades básicas da vida, sentindo-se merecedor de felicidade e, portanto, capaz de enfrentar a existência com mais confiança, boa vontade e otimismo. Desenvolver a autoestima é expandir a capacidade de ser feliz.

“O homem que tem confiança em si ganha a confiança dos outros”.

Ditado Judaico

Uma das ferramentas importantes da alegria é o sorriso aberto e franco. Conta-nos o Pastor Elinaldo Renovato que: - Certo homem era vizinho de um templo. Todos os dias ele passava por ali, mas não tinha vontade de adentrar e assistir ao culto. E assim passaram-se anos. Um dia, porém, ele entrou, ouviu a pregação e participou com todos. O pastor daquela igreja foi até ele e disse-lhe: - Estou muito feliz porque ouviu minha pregação no púlpito e decidiu adentrar no templo e conhecer melhor os ensinamentos cristãos. Ao que o homem respondeu: - Não, não foi por causa da sua mensagem. O que me fez entrar foi o sorriso do porteiro que fica lá na frente do templo. Ele me contagiou. Sempre que por aqui passo, ele me cumprimenta com um sorriso. Pelo seu sorriso resolvi entrar e conhecer melhor a sua igreja.

Como é importante o valor de um sorriso! Este gesto de contentamento e felicidade é o símbolo da amizade, o repouso para os corações cansados e o estímulo para os tristes e carentes do caminho. Um sorriso é como uma luz que dá esperança e alento aos que sofrem.

Educação emocional sem alegria e autoestima não funciona. Carregamos ainda muitas imperfeições por vencer. Não somos “anjos perdidos na Terra”. Temos nossos momentos de reflexão e dúvidas, de contratemplos diversos. Lutamos diariamente contra o “homem velho” que insiste em nos visitar. No entanto não podemos parar nas curvas do caminho nem desanimar diante dos obstáculos.

Educar as emoções é saber que devemos atuar na família e na sociedade com intensidade e paixão. Por isto, convido-o a manter-se sempre alegre e otimista, apesar dos problemas. Viaje pelo seu mundo interior, descubra-se, ame a sua vida, seu corpo e seus valores. Ouse sonhar e realizar os seus objetivos. Faça chuva ou sol, deixe-se envolver pela imensa alegria que é viver. Faça seu dia valer a pena e use esse nobre sentimento como uma mola propulsora que irá impulsioná-lo para grandes realizações pessoais, financeiras e familiares.

“Deixe algum sinal de alegria onde passes”

Paulo Pio.