

A GANGORRA DA TRISTEZA E DA FELICIDADE

Jacir J. Venturi

“Cometi o maior pecado que um homem pode cometer: não fui feliz.” Por muito tempo, essa frase pungente de Jorge Luís Borges (1899-1986) marcou como um sinete os meus anos. Assombra, mas mesmo às pessoas com fama e dinheiro, prevalece um axioma elementar: a felicidade contínua não existe.

A miopia dos nossos olhos faz com que enxerguemos pouco o humano dos famosos. E muitos se entregam à dependência química – um escapismo recorrente – por não suportarem a dor ou o infortúnio. Elvis Presley (42 anos), Marilyn Monroe (36 anos) e Michael Jackson (50 anos) foram vítimas dos medicamentos. Janis Joplin (27 anos), Jim Morrison (28 anos), após uma overdose de heroína. Kurt Cobain (27 anos), viciado em cocaína, suicidou-se com um rifle na estufa de sua casa.

A aceitação de que a tristeza e a alegria são amplamente democráticas é a suprema sabedoria. “Embora a vida não seja apenas dor, a experiência da dor é um dos sinais mais seguros da força da vida” – escreve apropriadamente Andrew Solomon, no livro *O Demônio do Meio-Dia*.

Felicidade e tristeza fazem parte de uma gangorra em movimentos alternantes. Educamos nossos filhos e alunos como se, no alto da gangorra, as alegrias tivessem moradia permanente. Mas todos sabemos que a vida adulta impõe reveses, perdas, frustrações, lutos. É o que nos faz crescer e são altas as taxas da “escola-da-vida”.

Ninguém com sanidade mediana imporá sofrimento com fins pedagógicos, do tipo: ele tem que aprender a sofrer desde pequeno. A criança ou o adolescente são merecedores do bem-estar material e emocional, mas à medida que os pais podem propiciar. Há de prevalecer o bom senso, para que os pais não se anulem e não se infelicitem. A renúncia excessiva em prol dos filhos, especialmente para gerar conforto e exibição, só faz perdedores.

Se existe a partilha do patrimônio físico pós-morte, por que não partilhar em vida, com os filhos, as dificuldades financeiras, os insucessos, as perdas, as desavenças do cotidiano? Poupar os nossos rebentos das pequenas frustrações é condená-los ao despreparo para quando chegarem à vida adulta.

A conquista da felicidade – especialmente através da comunicação midiática – tornou-se uma obsessão. Até mais: uma tirania. A aceitação de que a vida é feita de momentos alegres e tristes torna o fardo mais leve, pois querer escapar da dor é querer escapar da própria condição humana. “O que falta a muita gente para ser feliz é não ter sido infeliz” – faz-se oportuno o jornalista francês Emile de Gerardin (1806-1881).

O bem-estar de uma pessoa está intrinsecamente ligado ao esforço para manter uma boa qualidade de vida. No livro *A Semente da Vitória*, Nuno Cobra elenca três condições essenciais: 1) sono reparador; 2) alimentação saudável; 3) exercícios físicos regulares. Essa lista pode ser complementada com os bons relacionamentos (amar e ser amado), atividades intelectuais, momentos de lazer, a prática da solidariedade e da espiritualidade, boas leituras.

Frente às fortes exigências da vida moderna, podemos experimentar duas formas de praticar a benfeitoria catarse: nas páginas de um bom livro e nas caminhadas pelos aprazíveis parques da cidade. Sensação de bem-estar provocada pela serotonina. Está provado que tais atividades equilibram os níveis sanguíneos de adrenalina e cortisol.

Ler o que se gosta é um dos grandes prazeres da vida. É bálsamo para as horas de tédio ou de ausência de companhia. O dia termina em conflitos? Ofensas? Socorra-se em Montesquieu: “Jamais sofri qualquer mágoa, que uma hora de boa leitura não tenha curado.” Inerente ao ato de ler, há o prazer de citar frases dos autores – que aqui neste texto propositadamente o fazemos tão amiúde. Sim, as poucas palavras de um aforisma podem conter mais ensinamentos que dezenas de páginas de um livro.

Estar só no silêncio de uma biblioteca ou livraria nos conduz à serena paz de espírito, tão rara em qualquer outro ambiente. “O livro traz a dupla delícia de a gente poder estar só e ao mesmo tempo acompanhado”, – numa oportuna citação do escritor gaúcho Mário Quintana (1906-1994). Sim, o aconchego de um bom livro alimenta a alma.

“Não há bem que nunca acabe e nem mal que sempre dure” – ensina a sabedoria popular. E quando o bom acaba, resta o consolo e a lembrança de que algo de bom tenha acontecido. Enfim, ser útil, ser produtivo, amar são valores essenciais e cabe a nós o esforço de aninhá-los no alto da gangorra. As palavras de Goethe (1740-1832) bem arrematam o nosso texto: “Uma vida inútil é uma morte prematura”.

Jacir J. Venturi

Diretor de escola e autor do livro *Da Sabedoria Clássica à Popular*. Foi professor da UFPR e da PUCPR.