

Natal e Ano Novo: emoções à “flor da pele”

Maíra Lima Barroso¹

Para algumas pessoas a proximidade do final do ano, em especial a do Natal e as festas da virada do ano, são motivos de muita alegria. Pois, é um momento onde toda a família se volta para a festividade e o (re)encontro com os seus membros. Porém, para outras pessoas pode ser de muita tristeza. A correria nesta época sempre é grande, a sensação que o tempo não é suficiente para realizar tudo também é típico deste período.

Os sentimentos para muitos perpassam pela euforia, entusiasmo e expectativa; para outros, pela ansiedade, irritação, decepção e por vezes, sentimentos contraditórios dividem o espaço mental de uma mesma pessoa. É inevitável, nesta época do ano, as pessoas fazerem uma espécie de “balanço” do ano que passou, quando deparam-se com frustrações de alguns projetos fracassados, perdas, doenças de amigos e familiares. Alguns logo de imediato são tomados por sentimentos de tristeza, isso irá depender da estrutura de personalidade de cada pessoa, pois poderá eclodir de diferentes maneiras no seu mundo interno.

O período do Natal para alguns é vivido com sensações nostálgicas e melancólicas, porque remete a vivências que foram construídas ao longo da vida, principalmente as que incluem vínculos verdadeiros e consolidados. Já o Ano Novo pode ser percebido como festa, no sentido de alegria, felicidade, entusiasmo e esperança de que todos os problemas do “ano que passou” sejam retirados da sua vida. E assim, fica uma expectativa de começar o “ano zerado”.

É esperado que ocorram neste período grandes recordações, boas e ruins. Saudade da família, dos amigos, da infância, de um amor antigo, tudo ficando mais evidente nessas épocas, pois o final do ano desperta sentimentos relacionados a história e ao passado.

Natal também é momento propício para reflexão, reconciliação e resgate das pessoas psicologicamente e afetivamente importantes.

As vezes não é possível mais reunir todos, então parece que neste momento do ano a dor emocional para algumas pessoas fica mais potencializada, a tensão aumenta e dores físicas também podem aparecer ou intensificar.

Em alguns casos a tristeza, ou a elevação de ansiedade, tendem a ser passageiros se estiverem relacionadas com esta época do ano. O desejo e a fantasia de muitas pessoas é que com a passagem do Ano Novo, tudo possa mudar e levar embora as frustrações e decepções.

Percebe-se também em muitos indivíduos o medo de enfrentar o ano que esta por vir, de como irá encarar os novos e antigos problemas, bem como o descontentamento de que mais um ano se foi que implica na percepção da velocidade da passagem do tempo.

¹ *Especialista em Psicoterapia de Orientação Analítica de crianças, adolescentes e adultos pelo IWB. Psicóloga CRP: 07/12859*

É importante salientar que todos esses sentimentos se forem pensados e compartilhados com alguém podem produzir alívio, mas se a tristeza se prolongar por demais é necessário observar se não está denunciando o início de uma depressão.

É preciso ficar atento até onde é somente tristeza e quando já é depressão. A tristeza não atrapalha em si a vida, o dia-a-dia, a vida da pessoa, ela geralmente é momentânea, por algum tempo e motivo específico. Já a depressão caracteriza-se por uma perda importante de libido para enfrentar as tarefas de rotina. As vezes, pode vir associada pela culpa, desespero, visão pessimista e negativa da vida e do futuro, sintomas psicossomáticos como insônia, alteração no apetite.

Para ser diagnosticada é preciso procurar um especialista capacitado que possa fazer a indicação de um tratamento eficaz neste momento de muito ônus psíquico na vida da pessoa.

Mesmo pessoas bem relacionadas, comunicativas podem experimentar um sentimento potencializado de solidão, mas o que pode ser entendido como algo natural neste período onde as emoções ficam à “flor da pele”, então recomendo que nessas situações estas pessoas possam buscar na sua memória emocional boas lembranças da sua história e apoiadas no sentimentos de esperança possam prospectar novos projetos de vida.