

## ESTAMOS FICANDO MAIS TRISTES...APESAR DE TODA TECNOLOGIA?

O pós segunda guerra, além da destruição trouxe com a esperança da reconstrução, uma infinidade de ofertas na área tecnológica. O universo, tão grande e desconhecido foi ficando cada vez menor, em segundo sabemos o que se passa do outro lado, podemos até ver bombardeios e mortes pela televisão, grande e triste evolução!

Estamos em pleno século 21 onde comodidades do mundo moderno tem o propósito de facilitar o dia-a-dia. A internet abriu as portas do conhecimento, com muito pouco podemos ter uma biblioteca em casa, entrar no Louvre e contemplar a Mona Lisa, capturar a música preferida, falar e ver alguém querido que está longe de nós, inclusive namorar! E o sistema de telefonia? Uma revolução, o celular toca música, fotografa, e num simples *click* é possível conversar com várias pessoas ao mesmo tempo.

Tudo aconteceu muito rápido, ficamos séculos vivendo em ambiente adequado (será?) e criado especialmente para nós, humanos. Vivíamos de nossas mãos e pernas, e comer então... sem culpa, (que delícia) sem imposições de padrões estereotipados do que é ser humano; bem sucedido e, principalmente, belo e alegre. Não podemos negar que se morria muito mais de sarampo, varíola, tuberculose, mas, síndrome metabólica, doença cardiovascular quase não existiam. Será que engordar não é o fenótipo da tristeza (ativação eixo hipotálamo-hipófise-adrenal) diante da inutilidade que estamos nos tornando?

Aí estão as máquinas. Seres potentes inteligentes e... substituíveis! Para compensar precisamos cada vez mais de grandeza e passamos a investir no *big*, do saco de pipocas do cinema, as verduras que precisam crescer rápido e ser grande o bastante para atrair os olhos dos consumidores. Até o pintinho nasce e em curto espaço de tempo está pronto para ir para a panela. Estamos vivendo em um “mundo microondas”, onde tudo é feito muito rápido. A rapidez gera ansiedade na fila que não anda, o táxi que não aparece, o sinal que ainda está fechado, o bebê que chora (como se ele tivesse outra opção). O mundo possibilita facilidades e respostas tecnológicas com precisão, que esquecem que temos um coração, que não consegue bater e sentir na rapidez exigida por este universo povoado de máquinas!

Ao viajar um pouco através do tempo e chegar até a era pré-histórica do fogão a lenha, vida difícil, mas o sabor da comida era inigualável. A comida não tinha pressa e ficava pronta ao seu tempo. Hoje todo o ritual de se viver pacatamente, não dá tempo, pois, temos necessidade de chegar LÁ... ONDE? Temos mais ainda que descobrir, para inventar, para fazer cada vez mais dinheiro? Na pressa e no atropelo da vida as pessoas estão deixando de achar graça nos pequenos gestos, em pequenas coisas e, como consequência, estão deixando de sorrir!

Recebemos a todo momento cobranças do meio em que vivemos, “estamos fazendo e sendo o que queremos ou estamos apenas ficando mais tristes e fingindo sermos imensamente felizes?” pois, neste mundo moderno, com grandes descobertas na medicina, não existe espaço para o reconhecimento, diagnóstico e tratamento para a doença tristeza. E aí vai um questionamento: a doença não é coisa de quem está vivo? Depressão, distímia, tristeza, queixas frequentes nos consultórios, onde fluoxetinas, sertralinas ou outras *inas* tem o poder de camuflar a humanidade cada vez mais triste e depressiva.

As tristezas, as inquietações e insatisfações necessitam de um espaço para que elas possam ser elaboradas. Temos que ser felizes a todo custo! Toda tecnologia não dá plena satisfação, pois é algo que precisa ser encontrado dentro de si mesmo. Movimento de dentro para fora e não de fora para dentro. A tristeza é vital para o crescimento da humanidade, é através dela que grandes mudanças acontecem. Quando se está perdido pode-se ter a força para encontrar um caminho.

Para a mitologia grega, Hades é um reino dos mortos ou um lugar onde imperava a tristeza. Um mundo longe do sol, um mundo de escuridão.

Analogicamente as pessoas vão a Hades em vários momentos da vida, onde enfrentam o caos, devido a problemas que surgem no dia-a-dia, sendo esta uma visita necessária. Também é preciso procurar a luz, o caminho a ser seguido; difícil, mas que pode ser encontrado. As pessoas que permanecem no Hades são as propensas a tristeza e depressão. Os recursos internos e o modo

de compreender a vida ajudam a pessoa a sair deste lugar, pois, temos endorfinas! A psicoterapia e antidepressivos são os coadjuvantes de nossos neurotransmissores na ajuda para enfrentar o Hades e sair do caos.

Vamos viver mais devagar deixando a lei natural da evolução agir adequadamente. A vida é única e deve ser vivida, como diz Nietzsche “ *cada um sabe a dor e a delicia de ser o que é*”, sem forçar a barra!

Ana Lúcia Teixeira Fedalto  
CRP 08/7831  
psicóloga – pesquisadora do Projeto DOCE

editorial da Revista:

ENDOCRINOLOGIA & DIABETES CLINICA E EXPERIMENTAL – Hospital Universitário de Curitiba e Faculdade Evangélica do Paraná . Vol. 6 – Número 3 JUNHO, 2006. (Uma Monalisa...sem enigmas!)  
site: [www.endocrino.com](http://www.endocrino.com)