

14/07/20 05:00 14/07/20 14:31

Ser alegre em tempos difíceis, é possível? Nilton Bonder trata do tema em livro lançado durante a pandemia



Nilton Bonder Foto: Reprodução

Carolina Nalin

É preciso esperança, mas engana-se quem acredita em luz no fim do túnel após a travessia dos dias difíceis. “Na verdade, o que não há é túnel”, explica Nilton Bonder, rabino há três décadas e o mais antigo em atividade no Brasil. Para o escritor, o erro consiste no desejo de que o ruim passe rápido e o bom permaneça. Como não há esse controle, a saída é dispormos da alegria, sentimento que o gaúcho explica no livro ‘Cabala e a arte de preservação da alegria’, terceiro título recém-lançado da série ‘Reflexos e reflexões’, publicado pela Rocco. Além de refletir sobre o termo, o escritor de 61 anos respondeu questões sobre autoconhecimento e saúde mental em tempos de isolamento social.

No livro você fala sobre a necessidade de, diante das adversidades, nos alegrarmos a fim de enfrentarmos as turbulências de forma mais leve. No entanto, expõe que há uma precariedade do ser humano em preservar a alegria. Por quê? E como podemos reverter essa condição para dispormos da alegria em tempos de pandemia?

A alegria não é o sentimento de estar feliz. Ficamos felizes ou infelizes de acordo com acontecimentos ou experiências da vida, mas deveríamos retornar ao ânimo e erotismo de viver, a alegria, uma vez experimentados esses sentimentos. Uma criança faz isso naturalmente até determinada idade. Ela ri ou chora sempre alegre. Sua curiosidade e desejo de interação com a vida e com as coisas denota isso. Mas começamos a prejudicar a alegria por duas escolhas básicas que ocorrem na nossa formação. A primeira é pessoal marcada pelo desejo de controle. Em dado momento percebo que prefiro ser feliz a ser infeliz e começo a buscar apenas as emoções que me farão feliz. Para tal uso da mentira, por exemplo, que impacta minha sinceridade; ou começo a imitar pessoas perdendo autenticidade; ou fico apegado ao que foi prazeroso e perco a graça. O segundo elemento é o desejo de ficar “esperto”, muitas vezes incentivado pelos pais e pela cultura. E a criança vai trocando sua abertura para a vida que a torna “desperta”, por um afunilamento “esperto” do que parece ser de seu “interesse”. Quanto mais esperto, menos desperto. O controle e a esperteza corroem a alegria.

O que é, de fato, a alegria e como podemos percebê-la em um mundo tão desigual, sobretudo em um período de necessidade de isolamento social?

A alegria é a disposição a sentir emoções. Via de regra áreas mais pobres são mais alegres que áreas ricas. As áreas de pobreza são muito mais infelizes, no sentido que as infelicidades estão presentes em suas carências e experiências. No entanto, a alegria da música e do folclore se origina justamente destas áreas. Isso porque se pode ser muito feliz (contar com muitas felicidades) e não ser alegre. Isso vale para este momento de pandemia. Todos nós contemporâneos dessa crise estamos vivendo várias formas de infelicidade, mas deveríamos saber preservar nossa alegria independente destes acontecimentos. Essa alegria é item fundamental para sobreviver seja na ameaça à saúde ou nas agruras econômicas. Pessoas que já viveram condições de privação de liberdade, adversidades e até tortura, sabem que a preservação da alegria é fundamental para continuar-se vivo e ultrapassar os desafios.

No isolamento, muitas pessoas adotaram novos hábitos cotidianos. Fazer pão, cuidar de plantas, faxinar, tocar um instrumento... O quanto essas ações simples podem interferir na alegria das pessoas?

No livro trato a pausa, a capacidade de parar uma rotina e dar um reinício, como um dos fundamentos da alegria. Uma criança acorda para um novo dia zerada do dia anterior. Este reinício é pleno de possibilidades de interação com a vida. Com certeza o isolamento ofereceu para muitos um reencontro com o novo e o criativo interrompendo hábitos automáticos. Isso nos afazeres e nos vínculos com pessoas.

Os internautas têm buscado muito o termo "saúde mental" durante o período da quarentena. Onde se encaixa a alegria nesse contexto e de que forma prática ela corrobora na busca por uma mente mais saudável?

Cada estação tem seus frutos. Para mim a saúde mental está em focar nas possibilidades desse momento e não nas limitações que nos traz. Sonhar com o que se fazia em outra normalidade é ficar "triste" por frutas que não são desta estação. E quais são as desta ocasião? Paz, interiorização, vínculos, mudanças e repensar valores. Isso não é pouca coisa. Do ponto de vista existencial é muito possível que nos lembremos bem mais dos frutos desta estação do que de outros anos "normais", pela intensidade das emoções e da revalorização de tantas coisas de nossas vidas.

É possível dizer que uma visão otimista da realidade pode fazer com que as pessoas sintam-se alegres e tenham mais vontade de mudança?

A alegria não tem a ver com otimismo, mas positividade. O otimista pode ser um bobo alegre insensível a realidade e o pessimista um entristecido que muitas vezes desacredita mais em si do que no mundo. A positividade é esse ímpeto de não ficar nem alienado (otimista) e nem vitimizado (pessimista). A pergunta de alguém positivo gira longe de "porquês?" e próximo de "o que posso fazer?". Precisamos mais do que nuca desta alegria que motiva a vida.

Há luz no fim do túnel? Que lição podemos tirar deste momento?

Claro que há luz, o que não há é túnel. Veja que o túnel é a negação deste momento como um momento legítimo da vida. O túnel quer dizer que tem que passar rápido, que este trecho não vale porque é escuro. Sim o escuro é diferente do claro, mas não precisa ser o seu contrário. Esse é o erro que revisitamos como adultos: o de querer que o ruim passe rápido e o bom permaneça. Esse controle não temos, mas por até determinada idade não estamos felizes não precisamos deixar de estar alegres.

Que mensagem nos dá para ajudar a encarar essa jornada?

Busque se reinventar. "Erámos felizes e não sabíamos" é um equívoco. Erámos felizes em algumas coisas e infelizes em outras e deveríamos ser igualmente alegres hoje como ontem. Hoje na estrada da vida, desta como a temos, sem nenhum túnel e com os dons inatos da criança que há em nós, exploremos este momento e suas riquezas. Não perca a graça!