

'O antônimo da alegria não é a tristeza, mas a apatia e a desistência', diz Nilton Bonder, que lança novo livro

Rabino diz que 'quando a depressão é por tristeza crônica e repetitiva, a química pode ser utilizada, mas com uma ressalva'

Bruno Alfano
18/07/2020 - 11:00



Rabino Nilton Bonder lança livro Foto: Divulgação

f t i | Newsletters ✉

<https://oglobo.globo.com/sociedade/o-antonimo-da-alegria-nao-a-tristeza-mas-apatia-a-desistencia-diz-nilton-bonder-que-lanca-novo-livro-24535877>

RIO - Felicidade e alegria são, apesar de não parecerem, dois conceitos diferentes, explica o rabino Nilton Bonder. Por exemplo: no contexto de uma pandemia mundial, ele diz, é um "idiota" quem fica feliz em meio a milhares de mortes, mas é primordial manter-se alegre.

— A alegria é a força vital de querer experimentar emoções, sejam elas quais forem. Seu antônimo não é a tristeza, mas a apatia e a desistência. Uma pessoa deprimida deseja dormir o dia todo. Uma criança alegre, você não consegue colocar para dormir — diz o rabino, que lança neste mês o livro "Cabala e a arte de preservação da alegria" (editora Rocco).

Na obra, Bonder argumenta que a alegria é um dom presente em cada um de nós e não um atributo que alcançamos graças a um elemento exterior, como a compra de um bem material ou a admissão em um novo emprego.

Ela faz parte da série "Reflexos e Refrações", que tem outros dois livros já publicados: "Cabala e a arte de manutenção da carroça: Lidando com a lama, o buraco, o revés e a escassez" e "Cabala e a arte do tratamento da cura: Tratando a dor, o sofrimento, a solidão e o desespero". Ao todo, serão sete volumes que unem a Cabala — ensinamentos presentes no judaísmo — com questões do dia a dia e da sociedade.

Se a alegria está dentro de nós, como encontrá-la?

Parar de procurar do lado de fora já é um bom começo. Tratamos a alegria como algo que nasce do nosso encontro com as coisas do mundo. Ou seja, como uma emoção. Se forem boas, causam alegria; se não agradam, trazem tristeza. No entanto, a alegria não é uma emoção, mas uma disposição, um estado de espírito. Algo que uma criança conhece de forma inata. Quando ri, está alegre, e, quando chora, está da mesma forma alegre. Fica alegre pelo fato de que está disposta a isso, da mesma forma que a ambição também é uma disposição. Não preciso de nada que seja externo para ter aspirações e pretensões.

Se a alegria não está em elementos exteriores, por que um bem conquistado, um emprego novo ou um objetivo conquistado nos deixa felizes?

Você próprio já respondeu: sim, ficamos felizes, mas não alegres. Tem-se um prazer, vou reagir com a emoção de ficar feliz. A tal felicidade é uma coleção de sucessos e benefícios sem fim em nossas pretensões. Para ter uma emoção feliz, preciso de acontecimentos que sejam agradáveis. Isso não tem nada a ver com a alegria. O título do livro é a "Arte de Preservação da Alegria". A alegria é algo que você deve proteger dos eventos que não te fazem feliz. Durante nossa formação, vamos reincidindo nessa confusão. Se você é infeliz por conta de muitas infelicidades em sua vida, não deveria deixar de ser alegre. Há muitos infelizes que são alegres. Não bobo alegre, alienados, mas para quem a disposição à alegria não é alterada. Da mesma forma que na ambição um fracasso deveria reforçar nossa disposição a alcançar o que buscamos, na alegria as adversidades deveriam igualmente nutrir a disposição à alegria. Diante das desgraças, o pior que pode acontecer é você perder a graça. Um ser vivo sem suas disposições está em dificuldades.

Como é possível manter-se alegre num contexto de isolamento social e contagem de mortos por conta de uma pandemia?

Se você ficar feliz com isso, você é um idiota. Isso pode acontecer, por exemplo, pela negação, que torna as pessoas emocionalmente disfuncionais. No contexto de uma disposição, no entanto, é primordial preservar a alegria. A alegria é a força vital de querer experimentar emoções, sejam elas quais forem. Seu antônimo não é a tristeza, mas a apatia e a desistência. Uma pessoa deprimida deseja dormir o dia todo. Uma criança alegre, você não consegue colocar para dormir. Ela está voltada para viver quantas emoções sejam possíveis. Mesmo quando a criança chora e está zangada, está em modo alegria. Somos nós que, no crescimento e elaboração da vida, nos permitimos perder a alegria através de desânimos que atribuímos as infelicidades que nos aconteceram. A alegria é o combustível da vida. Ficar triste é o mesmo que ao pegar uma estrada errada ter como razão sair do carro e esvaziar o tanque da gasolina.

Como está a sua quarentena?

Enfrento todo tipo de pequenas infelicidades por conta de limitações e frustrações, mas luto para preservar minha alegria. Quando procurado por pessoas que estão passando por infelicidades maiores ou até perdas, me esforço em ajudá-las para que estejam abertas a seus próprios sentimentos, já que esta é a forma alegre de acolher integralmente a vida, no que este tem de bom e difícil a nos oferecer.

O senhor está sempre alegre? Ou esse é um conhecimento no qual acredita, mas nem sempre consegue colocar em prática?

Feliz eu não estou sempre. Alegre sim, sempre, apesar de ter minha alegria sob ataque constante de mim mesmo, tentando me conder ou vitimizar pelos percalços. Por via do ânimo e incessantes novos projetos, me conecto como criança na busca por coisas com as quais interagir. Nesse sentido tenho que confessar que a alegria afeta um pouco o sono. Preservar não é algo que se conclui ou que se conquista. É uma gestão constante. Nesse sentido estou sempre tentando preservar minha alegria, às vezes com maior ou menor sucesso. Prático, portanto, a tentativa de preservação, como faço com a saúde, por exemplo. Estou sempre saudável? Não, mas me considero um bom praticante de sua preservação. Algo semelhante diria da alegria.

No momento mais dramático da sua vida, houve tristeza, certo? É possível estar triste, sem perder o dom da alegria?

Infeliz é possível estar sem perder a alegria. Tristeza, por sua vez, é a ausência de alegria e obviamente são mutuamente excludentes. Da mesma forma, você pode estar feliz e, ao mesmo tempo, triste. Muitas pessoas desfrutam de grandes felicidades e são tristes, e outro de infelicidades e são alegres.

Existem limites para se considerar a falta de alegria razoável? Uma pessoa que passa fome pode se sentir alegre?

Claro. Há provavelmente mais alegria nos bolsões de pobreza do que nos de riqueza. A alegria independe das condições externas. Muitos acreditam que a qualidade de vida é externa, quando de fato é determinada pela relação que temos conosco mesmos. Mas, claro uma pessoa faminta está infeliz.

E nos casos de doenças, como depressão? Como o senhor vê o dom da alegria de alguém quimicamente impossibilitado de se sentir bem mentalmente?

A depressão quando de origem física deve ser tratar como qualquer desequilíbrio na área da saúde, ou seja, fazer-se uso dos medicamentos disponíveis. Quando a depressão é por tristeza crônica e repetitiva, a química pode ser utilizada, mas com uma ressalva. A alegria é uma disposição, um equilíbrio interno. A arte do equilíbrio é avessa a movimentos e compensações radicais. O ideal é o uso mínimo e um esforço de calibragem fina até recuperar o equilíbrio. A alegria, como todo o equilíbrio, gosta de suavidade.