

## A emoção dominante deste ano

«A apatia pode converter-se na emoção dominante deste ano de 2021». Este prognóstico é do psicólogo Adam Grant, autor do livro *Think Again*, que convida a pensarmos e a procurarmos as raízes deste estado de ânimo tão presente nos nossos dias.

Grant define a apatia como uma sensação de estagnação e vazio, um estado de ânimo caracterizado pela perda de entusiasmo e de energia. Não chega a ser uma depressão, mas é claramente uma ausência de bem-estar e uma perda da alegria de viver.

A pessoa que se deixa cair nas “areias movediças” da apatia pode tornar-se “indiferente” ao facto de estar assim.

Mas, atenção: a apatia já existia antes de chegar a pandemia!

Para ela contribuem certas inércias como a dispersão provocada pelas distrações contínuas. Segundo alguns estudos, o homem actual muda de ocupação, em média, cada dez minutos, e falta-lhe motivação para lutar por uma vida estimulante que valha a pena encarar com um certo espírito de aventura.

Vários autores actuais, entre os quais se encontra Grant, defendem que recuperar “a capacidade de estarmos atentos” e fugirmos da dispersão é um caminho fundamental para vencermos a tentação da apatia.

Quem quiser aspirar a uma vida profunda não pode ter medo de mergulhar em experiências intelectuais (ler um bom livro, por exemplo) que exigem o esforço do estudo, da atenção e da paciência.

Esta “imersão” não só traz sossego à mente, mas também nos ajuda a ter a sensação clara de que a nossa vida possui um sentido que passa necessariamente por contemplar e agradecer a realidade que nos rodeia.

Como dizia alguém, os sábios da Humanidade sempre estiveram convencidos de que a verdadeira sabedoria vai unida ao esforço, atenção e profundidade. E que deixar-se arrastar pelos sentidos, vivendo uma vida superficial, é o melhor modo de cair na apatia.

**Pe. Rodrigo Lynce de Faria**