

O FRIO DO INVERNO

Numa noite fria, na Serra gaúcha, Canela para ser preciso, nos idos de 1986, uma frase me chamou atenção saída do rádio que tocava musica tradicionalista:

" Tomará que o frio do inverno não pegue distraído , e não me apodreça o cerne ..."

O Frio de -1º grau e o mate do ximarrão me fizeram pensar no significado daqueles versos , O primeiro passo foi entender o que era cerne, mestre Aurélio ensina:

"Parte do lenho das árvores ... que fica no centro do tronco... A parte mais íntima, essencial; âmago; "

Mas o que queria o poeta dizer com frio do inverno?

No cotidiano , temos problemas que nos cortam a carne como o vento frio do "minuando": a conta do telefone que vai vencer , o filho que não para de crescer, a doença do parente que não para de evoluir.

A incapacidade ou a não vontade de resolver estes "entreveros" gera o estresse , eis ai o nascedouro da infelicidade , a cabeceira do rio ! tal qual o fungo que apodrece a madeira , o estresse ataca nossa capacidade de vencer , de sentir-se capaz, de ser alegres , de ser pacíficos .Diria os mais otimistas mas todos nos temos problemas ? qual é o problema então ?

O Grande dano é quando este efeito maléfico chega ao cerne da madeira mental, o coração , a sede de nossos motivos para ação , o centro de tomadas de decisões, isto apodrece a alma e acabamos por ficar ressequidos como a grande arvore que morre, como cantou apaixonadamente Taiguara "... a morte em vida que hoje estas ".

Como então enfrentar os efeitos do frio do inverno - o Stresse ? Meus vários janeiros me ajudaram a colecionar algumas técnicas:

- **Faça coisas diferentes** - Mude o caminho , saia da rotina , experimente comprar um CD, experimente almoçar na casa da mãe ou da avó (vá sem avisar!), aplique o que diz mestre Chico Buarque em sua Valsinha: "Um dia ele chegou tão diferente do seu jeito de sempre chegar ..."
- **Tome tempo para ver o "perfume das flores"** - facilmente podemos cair na rotina casa- trabalho - jornal nacional tome tempo para ficar atoa - o descanso criativo que nos fala Domenico de Massi no seu livro "O Ócio Criativo", use este tempo para: prestar atenção as flores no quintal do vizinho, o velho pé de manga que começa a florescer, observe sentado na varanda a tarde morrer no sábado, desenhe um circo para seu filho, (não esqueça os cavalinhos) .
- **Tome atitudes alegres** - sorria, de um pequeno presente a alguém querido , um grande amigo me ensinou uma técnica infalível: quando alguém fazia algo que lhe agradava ou reagia bem a uma dica, para lembrar a ação ele presenteava pessoa com um chocolate tipo "Bis" isto fazia quem recebia alegre e ele recompensado por ter feito alguém se sentir lembrado, prestigiado de fato, a alegria renova a vida.

➤ **Volte aos lugares queridos da infância** – Descobri um grande segredo as coisas não mudam nos as abandonamos, deixamos de percebe-las, o velho baleiro ainda esta na quitanda , ainda existe bala “Chita” e pirulito “Zorro” , redescubra suas raízes ! volte a seu bairro de origem não no domingo, ou no dia da eleição, vá em um dia semana as 12:30 (hora de ir para aula) ou as 17:00 (saida da escola), clama outra voz vinda do sul “Só quem tem raízes pode aos ventos desafiar” !

Do alto de 3000 anos de história o escritor do Eclesiastes conclui: *"Nada melhor que o homem coma e deverás beba e veja a recompensa de seu trabalho árduo"* .

Tomará que o frio do inverno não me pegue distraído. ...

Danilo Souza Júnior