

# Quem tem medo do Natal?



Ora, em que momento isso tudo começou a virar um pesadelo? E mais, **será que dá para voltar a gostar de Natal?**



Para entender melhor essas sensações, tentei enumerar as razões e o momento em que elas começaram a mudar.

**Natal na Infância** – expectativa e presentes, festa e abraços de avós, comilança e novidade. Férias chegando. Poucas eram as decepções e menores ainda as obrigações. Impossível não gostar.

**Natal na adolescência** – se estiver namorando, saudade do novo amor. Dúvidas: o que será que vou ganhar dele/a? Do papai? Da madrinha? Expectativas maiores e inseguranças idem. Ainda assim, um período intenso e festivo.

**Natal de jovens adultos** – listas e listas: de presentes, de compras para a Ceia, de tarefas para as férias. Culpa por não poder comprar tudo o que os filhos pedem, frustração por não sobrar algum para se auto presentear.

Aquele desejo do ano inteiro que vai ter que esperar. Aperto no coração por não entender porque não se está tão feliz quanto mostra a propaganda da TV.

**Natal na maturidade** – dívidas maiores: as expectativas e presentes dos filhos cresceram vertiginosamente – agora não basta mais um jogo, um game, um celular. Pedem viagens, ingressos de R\$ 1000,00 para um show – como negar? O jeito é apertar mais os cintos, fazer malabarismo com os cartões

Mais uma festa de amigo secreto da empresa. Todos falsos, tentando puxar o tapete, mas vamos enfrentar. Mais uma noite micada com a sogra que não poupa críticas nem no Natal e o cunhado folgado.

**Natal dos descasados e solteiros** – o pior aqui é que também marca a proximidade do Réveillon – e com ela os inevitáveis dilemas: por que não posso estar junto com meu amor nessa data? Por que tenho que ficar sozinho/a enquanto ele/a viaja com a família? Ou, para quem está sozinho de verdade: será que no ano que vem estarei com alguém?

**Expectativas gerais dos finais e ano** – na idade adulta, o final do ano vem com inevitáveis cobranças e balanços: cumpri

minhas metas nesse ano? Estou pronto para encarar os projetos do novo ano? Ou, pior, a sensação de vazio por não ter nenhum grande projeto para o ano que vem – mas e daí?

Se você está se sentindo pressionado e triste, puxe o freio. De verdade. Nada de listas. Avise que esse ano vai ser diferente. E faça por conseguir.

Presentes? Eventuais lembranças – que é para não se estressar na correria e trânsito e começar o ano sem dívidas.

Cansou só de pensar em cartões e **e-mails/Whatsapp de Natal?** Faça um telefonema. Mas fale de verdade, deixe claro que está ligando para dar um abraço de viva voz. Falar de verdade com quem a gente se importa (e só ligue para esses tá?) vai fazer a maior diferença no seu humor.

Finalmente, procure se desligar de anúncios e campanhas. Concentre-se apenas no seu momento com as pessoas queridas. Estimule os sentidos e aprofunde os vínculos. Em vez de pedir, agradeça. Pelo presente e pelo futuro. Que é para isso que servem as festas e ritos.