



MEGAFONE

Para 2020, os portugueses querem saúde, amor e harmonia

No início de um novo ano, começamos a medo. Ainda não sabemos o que nos espera e 12 meses são muito, muito tempo. Então, de repente, quando chega o Verão, já vamos a meio e parece que andámos a dormir.



Beatriz Canas Mendes

Professora e formadora, autora do blog Procrastinar Também é Viver

5 de Janeiro de 2020, 8:09

Agora que o novo ano está a começar, damos por nós a olhar para trás e a pensar no que aconteceu no anterior. Algumas vidas mais cheias do que outras, umas com mais alegrias e outras com mais tristezas, por estes dias fazemos o balanço de 2019.

No início de um novo ano, começamos a medo. Ainda não sabemos o que nos espera e 12 meses são muito, muito tempo. Então, de repente, quando chega o Verão, já vamos a meio e parece que andámos a dormir. O que é que fizemos até esse momento?! Que eventos marcaram o primeiro semestre? Passou tudo num ápice. Mesmo assim, acabamos por



chegar a Dezembro e provavelmente concluímos que, afinal, várias vidas couberam em pouco mais do que 50 semanas. Como é que é possível? Terá sido, no final de contas, um ano cheio.

"O Barómetro da Esperança indica que desejamos, acima de tudo, relações positivas, saúde, harmonia e sucesso e envolvimento nas nossas actividades profissionais e pessoais."

Olhemos para trás, façamos uma lista das nossas conquistas, dos momentos em que estivemos em baixo, dos sonhos que colecionámos e dos planos que colocámos em prática. De tudo isso, o que é que foi mais importante? O que é que fica de mais estruturante para 2020? Quais são as vossas conclusões: qual a parte mais positiva *versus* a parte negativa? O que é que levamos de 2019 para 2020?

Barbara Fredrickson fala sobre a importância da positividade. Sermos positivos não é rejeitar o que correu mal, muito menos as tristezas. Vamos aceitar que estes fazem parte duma vida normal, equilibrada, em que damos o devido valor ao que de bom nos é proporcionado, seja pelo trabalho, sorte, genética, coincidências... Os portugueses que o digam: os resultados já divulgados para 2020 do Barómetro da Esperança (coordenado em Portugal pela professora e investigadora Helena Águeda Marujo do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa) indicam que desejamos, acima de tudo, relações positivas, saúde, harmonia e sucesso e envolvimento nas nossas actividades profissionais e pessoais. Embora muitas famílias portuguesas estejam a atravessar uma conjuntura económica/financeira menos propícia, parece que mais do que desejarmos ter mais dinheiro, as nossas prioridades são marcadamente imateriais. Como se costuma dizer, o que interessa é ter saúde!

Revejo-me nestes desejos. Quero ter tempo e oportunidade para estar com os meus amigos, família e namorado. Quero conhecer e desenvolver relações com pessoas que acrescentem algo à minha vida. Quero fazê-lo sem me preocupar com doenças, sustos ou contratemplos e quero que as minhas actividades profissionais tenham um significado para o mundo e para os que me rodeiam. Quero contribuir e fazer crescer, fazer florescer. Não há como evitar eventos e circunstâncias menos felizes, mas também eles dão um sabor especial aos mais felizes. E desse lado? Também se revêem nestas linhas?