

## A PIOR PRISÃO

Augusto Cury costuma dizer que nós não podemos ser escravos de nossos próprios sentimentos. No livro *O Vendedor de Sonhos*, ele mostra o perigo desse tipo de prisão, que é capaz de levar pessoas a viverem verdadeiros pesadelos por causa de seus sentimentos. Alguns dos mais conhecidos são a amargura, o ódio, o medo, a ansiedade e vários complexos que nos prendem dentro de realidades que, por vezes, só existem em nossa própria cabeça. Quem não conhece a história de uma pessoa que é capaz, mas se sente incapaz? Ou daquele que tem uma boa aparência física, mas se sente o mais feio de todos os amigos? Pessoas assim estão presas por si mesmas e, se não reagirem, passarão grande parte da vida assim, vivendo dentro de prisões emocionais.

Essas prisões também têm outra conotação. Lembra-se de alguém que perdeu uma grande oportunidade na vida porque era nervoso demais e acabou insultando alguém ou partiu para a agressão física? Essa prisão seria a consequência de não vigiar os sentimentos. E quantos há que, hoje, vivem em prisões emocionais nos relacionamentos por isso. Casamentos acabados, amizades destruídas, demissões precipitadas. Novamente, os sentimentos sem controle produzindo efeitos terríveis.

Só existe uma maneira de escapar dessas prisões emocionais: tratando dos sentimentos. Levando a sério as emoções com a mesma atenção que é dispensada ao corpo. Uma pessoa que adoce constantemente do mesmo mal, por certo, procurará tratamento, pois perceberá que isso não é normal. Se alguém vive constantemente sofrendo pela falta de controle emocional e se torna escravo de seus próprios sentimentos precisa se tratar, levando a sério seu estado e se negando a viver dessa forma tão prejudicial a si e aos outros.

A pior prisão que existe é a que construímos e, voluntariamente, habitamos no mundo pessoalíssimo dos sentimentos. Se você não está bem emocionalmente, não deve negar seus sentimentos. Pelo contrário: deve reconhecê-los e, a partir daí, libertar-se para seu próprio bem e de seus semelhantes.

Por Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez  
prgimenez@prgimenez.net  
www.prgimenez.net