

Consumismo natalício

Apesar de ser considerada uma festa familiar e de valores religiosos, o Natal de hoje em dia está mais virado do que nunca para o consumismo. Será que os velhos valores foram substituídos pelos presentes mais caros?

“É um crime estimular a emoção das crianças para um consumo desenfreado. Elas reagem sem pensar. Têm uma capacidade de escolha em formação. Crianças e pré-adolescentes precisam ter uma infância e consumir mais alegria, aventuras, desafios, e menos produtos. Empresas, inclusive programas infantis, que massacram as crianças para consumir, têm uma dívida impagável com a humanidade”

AUGUSTO CURY



Texto **Dra. Isa Silvestre**
PSICÓLOGA CLÍNICA
CLÍNICA CAMPO GRANDE - HOSPITAL ST. LOUIS

Natal é uma festa anual emblemática e repleta de elementos simbólicos, como o Pai Natal, a árvore de Natal, as prendas, a ceia e o dia de Natal, que remetem para a própria infância. Além disso, é um tema comum para as crianças, transportando-as para um mundo da fantasia, permitindo tornar mais harmonioso o ambiente familiar e as suas relações. A repetição do ritual de Natal cria uma ligação com o passado e envolve valores e normas comportamentais, influenciando de forma positiva a autoestima.

A forma como encaramos o Natal está relacionada com as nossas crenças religiosas, com o modo como vivemos o Natal enquanto crianças e com as experiências de estar em família. Por esta razão, há pessoas que vivem esta época com um sentimento de paz e alegria, outras vivem com ansiedade, deprimem ou não atribuem nenhum significado especial a esta época festiva.

A festa do hiperconsumismo

A cultura do hiperconsumismo e das sensações imediatas, roubou o nosso tempo e a nossa capacidade de repousar e de relaxar. Este é um mal das sociedades modernas que, na maioria das vezes, nos leva a perder o bom senso sobre o que nos faz sentir bem no Natal e, ainda que lá no fundo saibamos que não, achamos que um presente poderá compensar “tudo”.

Um desafio que todos devíamos tentar executar: Que tal tentarmos substituir a importância material/física dos presentes, pelo valor emocional, onde o que realmente importa é termos tempo para estar com quem mais gostamos? Afinal, que significado tem o Natal para cada um de nós? O que é mais importante nesta altura?

Ao refletirmos sobre estas e outras questões, estamos a ajustar as nossas expectativas e, consequentemente, iremos adotar comportamentos mais saudáveis que nos vão ajudar a lidar com situações indesejáveis, como as que nos causam stresse, e permitir viver este período de acordo com os nossos valores e intenções.

Atualmente, a comunicação social aproveita esta época para incentivar a comprar, comprar, comprar. Por sua vez, as crianças não se contentam apenas com um presente pedido ao Pai Natal, mas fazem listas de brinquedos enormes e ficam frustradas quando não as recebem. Mas isso só acontece porque foi assim que as habituámos.

Como lidar com as crianças

No caso das crianças, a lista ao Pai Natal não deve ser uma lista de exigências, mas também é normal

que não exista um número limite de pedidos, uma vez que depende do número de pessoas que oferecem os presentes. O que é realmente importante é transmitirmos aos mais pequenos que a pessoa que oferece está a ter um gesto de amizade e de amor. Assim, estes gestos devem ser todos muito importantes mesmo quando são simbólicos (por exemplo, receber um par de meias quentinhas ou uma deliciosa caixa e chocolates).

O psiquiatra Augusto Cury, numa das suas palestras, referiu que “é um crime estimular a emoção das crianças para um consumo desenfreado. Elas reagem sem pensar. Têm uma capacidade de escolha em formação. Crianças e pré-adolescentes precisam ter uma infância e consumir mais alegria, aventuras, desafios, e menos produtos. Empresas, inclusive programas infantis, que massacram as crianças para consumir, têm uma dívida impagável com a humanidade”.

É provável que no início não seja fácil para as crianças entender porque entramos nas lojas para comprar algo que não seja para elas, mas é importante conversar e mostrar que não são só elas que gostam de brincar e de receber presentes.

Assim, a partilha e preocupação com o próximo deve ser ensinado às crianças desde cedo. O Natal pode ser encarado como um facilitador deste treino emocional, porque nos ajuda a estimular e a promover o nosso espírito altruísta, de partilha e voluntário. Podemos sugerir aos nossos filhos para selecionarmos em conjunto alguns brinquedos, roupas e calçado que estejam em bom estado e que já não são usados, para entregar numa instituição ou a uma família que necessite desses bens. A participação dele na entrega desses presentes às crianças institucionalizadas ou de famílias carentes será, certamente, um grande momento de aprendizagem, por isso, não as exclua desse momento.

A essência das festividades encontra-se na vida familiar, na partilha de afetos através de gestos simbólicos, no prazer de se estar próximo daqueles que amamos. Comem-se pratos tradicionais, oferecem-se presentes e organizam-se atividades para todas as idades, nomeadamente, para os mais pequenos.

Aproveite esta época para promover o seu bem-estar psicológico e físico, dedicando mais do seu tempo ao que gosta e precisa de fazer: Relaxar, ler um livro, cozinhar e divertir-se com a sua família e amigos. Há tarefas que podem ser distribuídas pela família, como ir às compras, ajudar a cozinhar, colocar a mesa, fazer a árvore e tratar das decorações, entre outras... Desta forma, não só promove a harmonia e o convívio familiar, como diminui o mal-estar provocado pelo stresse. ●