

Natal: entenda por que essa época mexe tanto com as pessoas

**SUELI COMINETTI CÔRREA-
PSICÓLOGA**
(FACULDADE ANHANGUERA)

Quando se fala em Natal, as pessoas costumam pensar em presentes em volta da árvore, decoração especial com muitas luzes, às vezes a representação do presépio, a mesa farta e a família e os amigos reunidos para comemorar. Segundo a psicóloga e coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera, Sueli Cominetti Corrêa, há muito o que se considerar sobre a celebração, inclusive sobre a época em que ocorre.

"Dezembro é um período que já traz expectativas por conta das férias escolares e profissionais e que promove, pelo próprio contexto, proximidade entre as pessoas e alegria pela ausência das pressões diárias. As pessoas tendem a ficar mais disponíveis e entusiasmadas quando têm o 'dia para elas'. É também a época de fechamento de ciclos (ano escolar, metas, ano-exercício nas empresas ...) um período que encerra muita dedicação e que precisa de um "balanço", uma análise do que foi vivido, atingido, conquistado. Crianças



Representação do Natal é transmitida de geração para geração e que já faz parte da tradição dos brasileiros

'passam de ano e mudam de série', pessoas concluem compromissos... Por si só, é uma época, de reflexão", conta a especialista.

A docente também lembra que a representação do Natal é transmitida de geração para geração e que já faz parte da tradição dos brasileiros. Mas além do período, vem revestido de muito significado: enquanto termo, a palavra remete à ideia de nascimento/renascimento. Se fazemos reflexões sobre as conquistas e etapas vencidas, também é uma época que remete a um balanço interno, do que foi bom ou não.

"A data pode fazer as pessoas ponderarem sobre a própria vida, o sentido dela; o que é importante e se elas estão fazendo o que acreditam ser o certo e o que importa para serem felizes; se estão dedicando tempo para as pessoas que amam

e se têm demonstrado seu amor", explica a psicóloga.

É por isso que vemos pessoas mais introspectivas e outras, mais adeptas às festas, mais sensíveis e emotivas. Para a psicóloga, quando pensamos em tudo isso, entendemos o porquê as festas de fim de ano costumam ser, para muitas pessoas como um grande marco: de libertação de um ano difícil, a comemoração por conquistas ou então um chamado interno para mudança. "Por tudo isso, o Natal acaba sendo um momento em que as pessoas estão repletas de emoções, podendo agir de forma mais compreensiva, cuidadosa e até carinhosa", opina a especialista.

HÁ QUEM NÃO GOSTE DA DATA, E ESTÁ TUDO BEM!

Todo mundo deve se curvar às

tradições natalinas? A resposta é: não! Assim como "o Grinch", personagem conhecido na literatura e no cinema, que odeia o Natal, há aquelas pessoas que passam bem longe das comemorações e preferem a introspecção.

Para a psicóloga, isso pode ter origem na própria história da pessoa, nas suas referências e valores, ou até em experiências dolorosas ou tristes. Além disso, as condições atuais da pessoa, como problemas financeiros; situação amorosa e/ou profissional, podem remeter a um movimento interno mais de observação, silêncio e ponderação.

Quem não gosta do Natal não deve ser julgado, mas entendido. "Este é um momento de compreensão e as pessoas devem ser respeitadas em suas individualidades. Para que todos possam aproveitar a data da forma como melhor se sentirem bem, é preciso respeito e aceitação", finaliza a docente.

CULINÁRIA

BROWNIE SUPER FÁCIL

INGREDIENTES

- 1- 6 colheres (sopa) bem cheias, de margarina sem sal
- 2- 3/4 xícara (chá) achocolatado
- 3- 1/2 xícara (chá) chocolate em pó
- 4- 1 e 1/4 xícara (chá) farinha de trigo
- 5- 2 xícaras (chá) açúcar
- 6- 4 ovos
- 7- 2 pitadas de sal
- 8- 1 colher (chá) de extrato ou essência de baunilha
- 9- 1 tablete de chocolate meio amargo picado em

cubinhos

- 10- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas ou castanhas de caju granuladas

MODO DE PREPARO

Misture os ovos e o açúcar.

1- Em seguida, agregue todos os outros ingredientes até formar um creme uniforme.

2- Despeje em uma assadeira, forrada com papel-manteiga e leve ao forno médio por 40 minutos.

3- O brownie estará pronto quando a parte de cima estiver levemente corada

e, ao se espetar um palito, ele esteja levemente úmido (devido ao chocolate derretido).

4- Corte em quadrados ainda quente e sirva com uma bola de sorvete de creme, ou congele num saquinho para freezer.

5- Para descongelar, coloque o brownie num prato de sobremesa e aqueça no micro-ondas, potência alta, por 1 minuto.

