RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Jogando pensamento fora

GABRIEL NOVIS NEVES

Gabriel Novis Neves

As pessoas solitárias adquirem o hábito de jogar pensamento fora.

Durante a semana não tanto! Isso acontece pela movimentação da casa.

Durmo cedo e não dou espaço para o meu pensamento.

Mas nos sábados e domingos, mesmo que não queira, estou sempre lutando contra os meus pensamentos.

É ruim brigar com eles, já que não fomos preparados para fazer contabilidade emocional.

Sempre aparecerá o certo e errado.

Nunca me esforcei para saber o que é certo e errado no pensamento.

Com idade avançada, saúde, solitário, tenho a inconveniente situação de estar sempre pensando.

E no cordão dos pensamentos estou sempre a criticar tudo aquilo que fiz.

Às vezes discordo de uma decisão que tomei no início da minha carreira profissional, e hoje me arrependo.

Nesse momento, tal num tabuleiro de xadrez, presto a máxima atenção na próxima decisão.

Assim o tempo vai passando e o sofrimento aumentando de tanto rever meus pensamentos, que são muitos.

Conversando com uma colega psiquiátrica sobre o pensamento, ela concorda que ficar ‘ruminando-o’ produz sofrimento e mal-estar a saúde mental.

Tão diferente de jogar conversa fora, que é um tipo de lazer!

Você conversa, conta novidades, fala da vida alheia, participa de um lanche caseiro e até de umas pitadas de cigarro.

Jogar conversa fora é um ato de despoluição mental.

Já o pensamento é de uso exclusivo nosso, queiramos ou não.

O pensamento povoa fortemente a mente dos poetas, artistas, músicos e compositores.

No nosso cancioneiro quantas vezes o pensamento é lembrado em frases amorosas.

‘Eu amanheço pensando em ti, eu anoiteço pensando em ti, eu não te esqueço, é dia e noite pensando em ti.

Eu vejo a vida pela luz dos olhos teus, me deixe ao menos por favor pensar em Deus.

Nos cigarros que eu fumo, te vejo nas espirais, nos livros que eu tento ler, em cada frase tu estás.

Nas orações que eu faço, eu encontro os olhos teus, me deixe ao menos, por favor pensar em Deus’!

Assim é o nosso pensamento traduzido pelo cancioneiro popular.

Gabriel Novis Neves *é médico e ex-reitor da UFMT*