



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 74

Esperançar

Todo começo de ano é uma época de expectativas: como será este ano que está se iniciando? Será um ano bom? Minhas metas serão atingidas? Tenho controle sobre alguns fatores? Sobre o que eu não tenho controle? E as dúvidas se acumulam. Passamos recentemente pela época do Advento, aguardando o dia de Natal. Foi uma época de esperança por coisas novas, de renovação, semelhante ao ano que se inicia.

Para que as coisas aconteçam, é preciso ter esperança. Na realidade, é preciso esperançar, agir e não ficar esperando passivamente. Vamos aos significados das palavras:

Esperança – é um estado de confiar de que algo positivo pode acontecer. Emocionalmente revela uma expectativa positiva e ajuda para atravessar tempos de incertezas. A esperança ajuda a lidar contra a desesperança. Um exemplo: “tenho esperança de que serei promovido nos próximos meses”. Esperança é uma postura interna de confiança.

Espera – é um estado passivo, de aguardar que algo aconteça sem fazer nada diretamente. Esperar exige paciência, o tempo certo de as coisas acontecerem, pode indicar paciência, mas também resignação, passividade, impotência ou imobilidade. Um exemplo: “Gostaria que meu amigo resolvesse essa pendência burocrática para mim”. Esperar é uma postura passiva de aguardar.

Esperançar – é um verbo que indica uma ação para que a esperança se concretize. Significa agir para que o atingimento do esperado realmente aconteça, com responsabilidade e protagonismo. Um exemplo: “Para resolver este conflito vou convidar os envolvidos para uma reunião de negociação”. Esperançar é uma postura ativa de construir uma solução.

Viver é bom e belo, mas viver tem seus riscos. Nada garante que só coisas boas nos aconteçam. A esperança, a espera e o esperançar não são garantia absoluta de que o que esperamos de fato vá acontecer. Como diz o provérbio árabe, eu confio em Deus, mas amarro meu camelo. Ou seja, há coisas que dependem de nós fazermos. A esperança nos faz vislumbrar um futuro melhor, e se quisermos ajudar a construí-lo, devemos esperançar.

Se você vive momentos de incertezas, de conflitos, de desmotivação, que tal um papo com um psicólogo, para começar 2026 com sua saúde mental e emocional em alta?



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado na abordagem sistêmica. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas