

Onde o vírus não alcança

Recursos para emergência

Por Piero Ferrucci

Nestes dias difíceis, as outras emergências mundiais pelas quais passei na minha vida vieram à mente. A crise dos mísseis cubanos em 1961, quando estávamos à beira de uma guerra nuclear. Eu estava no ensino médio e, quando cheguei à escola, notei que havia vários colegas de classe conversando preocupados: logo entendi que algo grande estava acontecendo e fui tomado por um sentimento de ansiedade. Todas as pessoas da minha geração se lembram do momento em que souberam que o Presidente Kennedy havia sido morto: um sonho morreu com ele (1963). Aconteceu então a invasão soviética da Tchecoslováquia (1968); eu estava no aeroporto de Atenas e vi americanos do B-52 realizando manobras, alarmados. Lembro da crise do petróleo no Oriente Médio e dos domingos a pé (1973). Após a explosão de Chernobyl, a nuvem radioativa se moveu aqui e ali pelo vento ameaçando nosso continente (1986). A Guerra da Bósnia, quando vimos os helicópteros Apache voando em direção ao leste (1995). E quem poderá esquecer o 11 de setembro de 2001? Então veio a segunda guerra no Iraque para “nos libertar” de “armas de destruição em massa” (2004). A crise econômica de 2008. Dois verões tórridos ultrapassando todos os recordes, nos quais nos sentíamos assando. Pensando nisso, houve também uma emergência positiva: 1989, a queda do muro de Berlim, o colapso de uma divisão no coração de todos.

Em cada uma dessas emergências (exceto pela emergência positiva), percebi que o grande desconforto que sentia não era só meu, mas de todos; eram ondas de angústia no inconsciente coletivo, fantasias de destruição, de guerras e epidemias, de ruína. Foi a “fome original” que levou as pessoas a esvaziarem supermercados; era a angústia diante de algo inevitável, imensamente mais forte do que qualquer um de nós. No presente caso, também há uma consternação diante de uma força impessoal invisível e incompreensível, que avança incansavelmente, pior do que um filme de ficção científica. Há também o desejo de encontrar o culpado imediatamente, a caça ao contaminador. São emoções que se movem nas profundezas do inconsciente da humanidade e que, quando emergem, são sentidas com todo o seu poder e se insinuam em cada vislumbre de nossa vida cotidiana.

Pensando em emergências próximas e distantes, percebo que esses momentos têm o poder de abrir uma janela para partes de nós mesmos com as quais geralmente não entramos em contato. Os aspectos primordiais de uma humanidade que, em sua história, passou por todo tipo de fome, guerra, praga, invasões. E essas experiências permaneceram na memória coletiva. Mas, como veremos, tendências generosas e criativas, as melhores de nós, também podem surgir.

A escola à qual pertencemos, a Psicossíntese, nos ensina a ver o momento presente como uma oportunidade de aprender e descobrir novos recursos. Somos todos estudantes da escola da vida.

O único fator, nas complexas interações da vida, que realmente temos o poder de mudar é nós mesmos: o que fazemos com a mente. Todo evento de cada dia é definido e colorido por nossa mente. Marco Aurélio: “Tudo é opinião, e a opinião está em seu poder. Desista quando quiseres da opinião, e como um marinheiro que circunda um promontório, encontrará a calma, a estabilidade em todas as coisas e uma baía sem ondas.”¹

Acredito que o melhor ponto de partida é reconhecer, honestamente e desapaixonadamente, dentro de nós nossas reações de ansiedade, angústia por nós mesmos e por nosso futuro, por nossos entes queridos e por nossa sociedade. Cuidado para não se identificar com essas ondas de pânico e

¹ *Meditações*, 12.22.

abatimento! Uma emergência muda nosso relacionamento com os outros, como nos sentimos em nossa pele, como vemos o futuro. E isso não é tão agradável. Mas é fato, e devemos estar cientes disso.

Feito isso, também devemos ver quais são nossas estratégias habituais para enfrentar as ansiedades de nosso presente. Os mais sinceros talvez sejam os fóbicos, sempre ocupados lavando as mãos e se desinfetando; depois, há os fanfarrões (“é pouco mais que um resfriado”), que se expõem mais que outros; os especialistas (“a taxa de mortalidade é 3,4”), que sabem tudo; o “deprimido” já se vê na sala de ressuscitação ou imagina os caixões empilhados; os “esperançosos” cantam e tocam nas varandas (“tudo ficará bem”); os “teóricos da conspiração” (“era a CIA”) têm muita certeza do que dizem; e os “profetas” veem isso como uma situação em que haverá maravilhosas transformações sociais. (Sinto-me em mais de uma dessas categorias.) Essas reações geralmente são justificadas e têm função própria, mas também são mecanismos de defesa que adotamos para nos proteger de emoções intoleráveis.

Depois de um olhar honesto dentro de nós mesmos, podemos encarar a parte mais interessante. O isolamento obrigatório nos coloca frente a frente com a nossa solidão. Penso que o maior desafio deste período é que somos levados a nos confrontar cada um consigo mesmo (lembrando que muitos já estavam sozinhos antes). Na solidão, várias descobertas ou redescobertas podem ocorrer, inclusive a interioridade. Essa dimensão é frequentemente maltratada no estilo de vida contemporâneo, sempre tão cheio de compromissos, informações e comunicações. Agora há uma oportunidade de recuperá-la, e isso é um grande bem, porque o mundo interior, nossos pensamentos, nossos sonhos, nossas intuições, é uma mina de ouro ao nosso alcance. Aprender a ficar sozinho significa aprender a ser mais forte.

Há também a redescoberta dos outros. Parece-me que, hoje em dia, amigos dos quais não tínhamos notícias há muito tempo aparecem para saber como estamos. Há necessidade de agregação, calor, participação; em alguns casos, há um desejo de ajudar e contribuir o máximo possível para o bem-estar de outras pessoas; há compaixão e bondade, o melhor da natureza humana. Por exemplo, em muitos condomínios, os jovens se oferecem para comprar coisas para as pessoas mais velhas. Depois, há os campeões olímpicos: médicos e enfermeiros que trabalham nas trincheiras e, além deles, todos os que trabalham em contato com o público. Por pessoas como essas, só podemos ter admiração e gratidão, porque expressam o melhor da humanidade.

Frequentemente, vemos em ação um fenômeno que vem sendo estudado a fundo recentemente: a reação de “cuidar e agir como amigo”, que ocorre em situações emergenciais. De acordo com esse ponto de vista, duas possibilidades opostas são ativadas em emergências. Uma é o da agressão: a testosterona aumenta e você se torna mais combativo; a outra é a de “cuidar e agir como amigo”. Nesse caso, a solidariedade e a sociabilidade são ativadas (e a ocitocina e a serotonina aumentam). É uma reação antiga que nos permitiu ajudar uns aos outros a sobreviver a muitas tragédias terríveis.

Agora vamos voltar ao mundo interior que, neste período, é a plataforma mais disponível. A Psicossíntese oferece muitas meditações e visualizações. É um bom momento para experimentar. Este é um exercício simples que pode ser útil a todos:

Respire fundo algumas vezes, com gratidão pelos pulmões, que fazem seu trabalho contínuo e silencioso.

Pense no valor que lhe é mais caro: por exemplo, a justiça que ansiamos por todos, fracos e poderosos, ricos ou pobres, e que transformaria o mundo; a beleza, que regenera nossas vidas; a amizade, feita de lealdade e fidelidade; a saúde, não apenas do corpo, mas também da alma; o amor, sem o qual não se pode viver. Escolher um valor não significa que excluamos outros. Há lugar para todos, mas um de cada vez por favor.

Imagine colocar esse valor no centro do seu ser. Depois pense por alguns minutos: como sua existência mudaria se esse valor a permeasse? E quais são as razões pelas quais esse valor é tão importante para você? O que esse valor promete?

Agora deixe emergir uma imagem que simbolize esse valor para você. Pode vir do mundo humano ou natural. Qualquer imagem é boa, basta ser significativa. Caso contrário, deixe outra emergir. O inconsciente fala com símbolos, é a sua linguagem. Aceite esta imagem no campo da consciência.

Finalmente, afirme com um ato de vontade interior o valor escolhido: a importância e a presença desse valor em sua vida, para que ele possa iluminar seus comportamentos e relacionamentos.

Por definição, os valores são regeneradores. Todos nós precisamos deles, mas os esquecemos facilmente. Alguns estudos demonstraram que basta pensar no valor que nos é mais caro e afirmá-lo dentro de nós para evocar uma reação positiva em todo o organismo.

Em nosso isolamento, podemos recorrer às imensas riquezas que parecem ter ficado à nossa espera com paciência há muito tempo. Agora talvez seja possível ler com tranquilidade: nossa leitura nesses anos talvez tenha se fragmentado, não estávamos mais acostumados à magia da leitura profunda, mas éramos levados pelo ritmo nervoso e em zigue-zague dos hipertextos e links. O mesmo pode ser dito da música e, nesse sentido, temos à disposição obras primas com um simples clique! Os grandes seres humanos que viveram em outras épocas ainda vivem entre nós e nos guiam.

A esse respeito, acrescentaria que é muito melhor ser ambicioso e escolher obras de arte imortais, capazes de nos elevar a um tal nível no qual os eventos atuais sejam apenas uma memória distante enquanto nos encontramos em uma esfera muito mais ampla e brilhante. Chega de conversas constantes sobre tudo o que nos distrai do essencial. Ler a *Odisseia*, por exemplo, ou as *Conversas consigo mesmo* de Marco Aurélio, ou a *República* de Platão, ou o *Bhagavad Gita*. Ouvir Bach, Mozart. E Beethoven: “A música é a maneira incorpórea de entrar no mundo do conhecimento superior”.

Mas essas são apenas possibilidades, e todos têm seus próprios gostos. Se você gosta de Ravel, ouça e veja Benedetti Michelangeli tocando o adágio do segundo concerto, apenas para dar um exemplo. Veja aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=penNqSSZTIIs>

Há também museus para visitar enquanto estiver em casa, sem a multidão com telefones celulares. Você quer ir ao Hermitage? <https://www.youtube.com/watch?v=49YeFsx1rIw>. Prefere a Capela Sistina? Nada poderia ser mais fácil: <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/musei/cappella-sistina/tour-virtuale.html> Ou ao Prado? Aqui está: <https://www.youtube.com/watch?v=4oDKeYsC2AI>. E assim por diante.

De acordo com a escola à qual pertença, a Psicossíntese, existe uma parte de nós, o núcleo que é chamado de eu, que não é tocado pelo fluxo psíquico e físico: sensações, humores, pensamentos, desejos que se alternam, que lutam e se perseguem dentro de nós em uma fantasmagoria contínua. Mas nosso centro, nosso eu, sempre permanece o mesmo. É para o Ser que devemos retornar, porque é a pedra angular de nós mesmos. Lá estamos seguros, protegidos, atravessando todos os eventos da vida humana. À custa de me expor a protestos ou ironias, eu diria: o vírus não chega lá.

Trata-se de encontrar e treinar a capacidade de se distanciar do fluxo de suas experiências. Ao nos identificar com a ansiedade, com o terror, com as fantasias mais negras, somos esmagados por elas. Ao nos distanciar, somos livres (para saber mais sobre esse assunto, basta consultar os vários livros sobre Psicossíntese).

Em um nível mais básico, essa capacidade foi demonstrada por vários estudos recentes. Um, por exemplo, é o que divide as pessoas em tipos de “velcro” e “teflon”. O velcro se apega, identifica-se com suas emoções e ideias e não se livra delas; os tipos de teflon são capazes de deixar ir e deixar tudo fluir.

Adivinhe quem está melhor?