

O AMOR EM TEMPOS DE CORONA

Posted on 23. März 2020

Como podemos pensar, sentir e agir na crise de tal forma que todas as nossas vidas se enriqueçam e a crise seja superada? Como é que encontramos a nossa saída do medo e do excesso de tensão?

*Um comentário de **Christiane Borowy***

Atualmente, as pessoas estão tão levadas pelo medo do vírus corona ou pelas consequências políticas e sociais correspondentes que quase parecem perder a cabeça. Quase brigas sobre papel higiênico e farinha no supermercado ou na fila na frente do caixa eletrônico são cenários que expressam esse medo. Por outro lado, há também muitas pessoas que são críticas e reconhecem um pânico politicamente desejado para tolerar restrições maciças das liberdades civis. Eles flutuam entre os extremos: ou se age irracionalmente por medo ou se age exclusivamente racionalmente e grita para aqueles que têm medo: "Basta verificar se tudo isso é apenas histeria e manipulação! Ambos os cursos de ação são o que o pesquisador de trauma de Munique Franz Ruppert chama de nascimento de uma cabeça. As pessoas permanecem em estratégias de sobrevivência tanto em seu pensamento como em sua atuação. É uma questão de vida ou morte. Ou morremos todos devido ao vírus ou à perda das liberdades civis.

No seu dramático discurso televisivo de 18.03.2020, a chanceler alemã Angela Merkel fala da seriedade da situação. O governo tinha chegado a esta conclusão através de um intercâmbio intensivo com especialistas do Instituto Robert Koch. Ela escolhe palavras drásticas e apela à população para que demonstre responsabilidade e solidariedade. Ao mesmo tempo, as avaliações do internista e pneumologista Wolfgang Wodarg sobre o vírus corona são intensamente discutidas e já a manchete no Die Welt de 19 de março de 2020 é: "Christian Drosten disseca Wodarg".

O monstro corona debaixo da cama

Por favor, não me interpretem mal: é importante ficar acordado e iluminado, informar-se e questionar tudo o que lhes é apresentado na mídia. Gostaria também de mostrar que não é um problema em si mesmo comprar alguns suprimentos. Também não é um problema em si mesmo questionar a rápida e repentina restrição das liberdades civis. Pelo contrário, ambos podem ser muito importantes.

No entanto, acho extremamente difícil, num momento emocionalmente chocante, negar as emoções que naturalmente decorrem disso e assim talvez uma abordagem sensata, mas não saudável, a uma crise possa ser adotada. "Não há verdade sem sentimento", diz o pesquisador de

trauma de Munique Franz Ruppert, com razão, o que significa que você tem que passar por sentimentos a fim de ter um comportamento saudável e levar uma vida feliz.

Neste momento, estamos a fazer a nível social exactamente o que os pais por vezes dizem aos seus filhos por ignorância quando não conseguem dormir debaixo da cama por medo de monstros. "Fique calmo, meu filho. Não precisas de ter medo. Não há monstros". Pode ter a certeza: A criança ainda está com medo depois destas palavras apaziguadoras. Mas ele aprende que o seu medo não é levado a sério e é julgado como inadequado. Então ele se adapta, suprime seus sentimentos e pensa que há algo errado com ele. Em algum momento, porém, esses sentimentos irrompem em outro lugar, por exemplo, através da violência e agressão a si mesmo e aos outros, sem que se consiga reconhecer a fonte.

Com a crise da Corona, isto é exactamente o que se pode observar: Ou as pessoas reagem inconscientemente como crianças e se tornam agressivas se o seu medo não for levado a sério. Aqueles que fazem fila demasiado perto da caixa são depois empurrados para longe. Ou as pessoas reagem desvalorizando todo o medo, igualando o termo medo com pânico e histeria e combatendo-o argumentando de forma particularmente racional e provando com análise de dados que o drama é completamente louco, porque o vírus não é tão perigoso que se tenha que temer mais pela vida do que com uma gripe normal.

Agora podemos discutir sem parar sobre quem está certo, mas antes de mais nada, não podemos determinar no momento quem está definitivamente certo. Isso não significa, contudo, que não devamos perguntar o que se passa. Mas como só saberemos a verdade quando os historiadores abordarem o assunto em algum momento, pode-se dizer que, de momento, não é relevante. A batalha por opiniões não tem basicamente nenhum histórico na crise. Simplesmente não traz nenhum bem, ou seja, nenhuma mudança na direção de uma melhor convivência. Em vez disso, a verdade está no sentimento.

Quando alguém tem medo, ele tem medo. Feito. Esta é a verdade e um facto neste momento. Só quando você perceber isso conscientemente, você pode até dar o próximo passo e ver o que é necessário para superar o medo - lembre-se, não o vírus! - não o vírus.

Enfrentar o medo com coragem

Ontem recebi um correio de um leitor em Viena que queria que eu escrevesse um artigo encorajador. Dizia ele:

"É preciso coragem para não evitar o que se experimenta como negativo."

Como exemplo, ele mencionou a coragem de pedir ajuda e de se voltarem uns para os outros e confiarem em outras pessoas, apesar da proibição da distância. Com isso ele entendeu duas coisas que são importantes para a coragem. Primeiro, é importante lembrar que a maioria das pessoas é de confiança. Esta confiança faz uma criança saltar sobre um riacho ou um obstáculo para os braços de um dos pais, por exemplo. Em segundo lugar, é importante estar consciente do medo, mas não se deixar levar por ele. Para ficar com o exemplo, antes do salto a criança percebe seu medo e hesita, mas eventualmente desenvolve uma confiança, seja em si mesmo ou nos pais, e salta.

Se você se deixar levar pelo medo, você pode ser dominado pela crise. Isto significa paralisia e paralisia. Nada muda numa boa direção. Talvez você fique doente porque se sabe que o medo enfraquece o sistema imunológico. A impotência e a solidão também podem ser uma consequência. O convite para evitar contatos sociais intensifica até mesmo a sensação de estar sozinho - e muitas pessoas se encontram em tal situação, às vezes mesmo antes da crise da coroa.

O desafio é perceber que você está com medo e não evitá-lo. É uma questão de consciência. É uma questão de notar a hesitação ou o sentimento de vergonha ao pedir ajuda. Mas isto pode ser superado para se ter uma experiência bonita e amorosa com outras pessoas no final.

Vale a pena ter coragem porque, completamente independente da mídia e das opiniões, faz as pessoas seguirem novos caminhos e pensarem e fazerem coisas que nunca viram antes.

A coragem traz a força para superar obstáculos e superar crises - e com um pouco de sorte até mesmo para fazer uma experiência de nova comunidade e solidariedade.

Encontrar o medo com amor

O medo não pode ser "meditado longe"(...). Rezar "Tudo vai ficar bem" para si mesmo sem olhar para o medo em si é apenas um mecanismo de repressão e uma pseudo-silêncio, porque se você suprimir o medo, é como uma bola que você empurra para debaixo d'água: em algum momento ela salta de volta à superfície com força total.

No entanto, admitir o medo só é possível se você não se desprezar ou se desvalorizar por ele. Se gostamos de nós mesmos mesmo quando temos medo, é muito mais fácil enfrentar o medo, analisá-lo e finalmente dar-lhe o que ele precisa. Aquele que semeia amor, colherá amor. A

primeira semente de amor é plantada em nosso próprio coração.

Muitos conhecem as reacções típicas ao medo e ao terror, como o congelamento, a fuga e o ataque. Estas são reacções muito saudáveis que podem assegurar a sobrevivência. Só se torna perturbador quando uma situação aguda e concreta termina e o endurecimento, a fuga e o ataque continuam a ser um padrão de comportamento.

Na situação actual, há muitas razões para ter medo. Diz-se, e mostra-se nos meios de comunicação de massa e repete-se constantemente, que é "sério". Talvez seja realmente uma questão de vida ou morte, então você já pode estar lidando com o medo. Além disso, uma pessoa é - com ou sem opinião - realmente obrigada a manter uma distância social, a não se tocarem, a visitarem-se mutuamente e assim por diante. Como o homem é um ser social, ou seja, dependente de contactos sociais, também é possivelmente uma questão de vida ou morte. Lá você pode ter que lidar com o medo.

Por isso, há boas razões para estarmos sobrecarregados. Então vamos pensar novamente na criança que está com medo. Neste exemplo é importante dar conforto, estar presente até que a criança tenha superado o medo em seu próprio processo.

Portanto, se você olhar o medo com amor e carinho, o amor é, antes de tudo, uma união e estar lá um para o outro.

A empatia e a empatia são construídas originalmente no ser humano, e agora é especialmente importante não esquecer isso, enquanto é apresentado na mídia, o quão dramático tudo parece ser.

Como é que é exactamente o medo? Eu conheço este meu medo? Quando o tive da última vez, como lidei com isso? O que ajudou? - Estas são perguntas que se pode fazer a si mesmo quando se quer perceber e investigar o medo.

Assim, o encontro corajoso com o medo leva à superação do medo através do amor.

O amor, por sua vez, é a nossa força mais curativa e mais forte. Através dela é possível lembrar que a vida é bela. O italiano Roberto Benigni, em seu filme "A vida é bela", no final dos anos 90, percebeu artisticamente e quase poeticamente o quanto a busca incondicional pelo belo pode fortalecer e ajudar, mesmo nos momentos mais difíceis. Sua história de um pai judeu que é deportado para um campo de concentração durante a Segunda Guerra Mundial e que está determinado a preservar para seu filho a idéia de que a vida é bela, ainda hoje se transforma em

lágrimas.

Então, quando Angela Merkel, em seu discurso à nação, fala sobre o fato de que uma situação como a que temos hoje não existe desde a Segunda Guerra Mundial, o olhar amoroso para o medo ajuda a superá-lo.

O famoso monge Thich Nhat Hanh diz: "Não basta sofrer". Afundar-se no medo e no sofrimento não é uma arte. No entanto, é manter um olhar amoroso para si e para os outros com medo e sofrimento.

O que você pode fazer: sugestões e ideias

Quando se supera com coragem e sensibilidade a impotência paralisante de um medo não refletido, mesmo em situações de crise, as pessoas vão pensar em coisas que não poderiam ter pensado antes.

Há numerosos vídeos na Internet sobre como a Itália lidou de forma criativa com o toque de recolher. Nas varandas foi feita e cantada música juntos e esse impulso já está sendo imitado em todo o mundo. Depois há muitas outras actividades diárias de fortalecimento ou meditações para as quais se pode tomar providências.

Fortalece o sentimento de união quando se sabe que, ao mesmo tempo, em lugares diferentes, as pessoas estão fazendo a mesma oração, cantando a mesma canção, tendo uma vela na janela ou tomando um café juntos.

O facto de já não se poder moldar a vida livremente na mesma medida pode ser contraposto pela própria criatividade e, por exemplo, pela escrita de poemas, textos, meditações ou canções próprias. Se está feliz por ter uma varanda ou jardim, pode deitar-se e desenhar uma cama nova e colocar algumas tulipas floridas ou narcisos em frente à porta do seu vizinho.

"Quando a crise chega, você não precisa se preocupar, nós podemos prover para você", uma família pode dizer a uma amiga que já é velha ou que simplesmente não tem espaço para suprimentos em seu pequeno apartamento.

Na família você pode desenterrar jogos antigos e jogá-los ou inventar jogos novos. Você pode até experimentar que é bom não ver as crianças pouco antes de ir para a cama e que é maravilhoso sentir sua vitalidade. Os seus próprios sentimentos e a sua vida interior podem atingir dimensões

completamente novas.

Você pode até começar a pensar em algo que eles nunca pensaram antes, ou finalmente escrever o livro que eles sempre quiseram escrever. Pode até acontecer que você pense além de si mesmo e se pergunte como poderia ser um mundo melhor e o que faria parte dele para você. No entanto, orientar-se a si próprio e aos seus próprios pensamentos para algo positivo e criativo, só é bem sucedido no segundo passo, se tiver superado previamente o medo de uma forma saudável e não opressiva.

Tenho a certeza de que muitas ideias virão até si. Portanto, por uma vez, não há links no final deste artigo, porque temos mais do que suficiente informação da mídia no momento. Ao contrário, desejo-vos muita alegria na busca das vossas fontes interiores e no novo encontro convosco e com os outros.

+++

Obrigado ao autor pelo direito de publicar o artigo.

+++

Fonte da imagem: Elnur / Shutterstock

+++

KenFM esforça-se por um amplo espectro de opiniões. Os artigos de opinião e as contribuições dos convidados não têm de reflectir a opinião da equipa editorial.

+++

Gostas do nosso programa? Informações sobre outras possibilidades de apoio aqui:

<https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

Agora você também pode nos apoiar com Bitcoins.



BitCoin endereço: 18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK