Entramos em 2020 com uma nova situação mundial, mas não com propriamente um novo vírus. O Coronavírus já existia antes, na forma da SARS e da MERS. O que há agora é uma mutação deste vírus, por isso chamado de Novo Coronavírus (Covid-19, em Portugal). Esta conjuntura está mudando as nossas vidas de uma maneira que não imaginávamos que fosse acontecer.

As pessoas estão acostumadas a estarem estressadas com o colega do trabalho, com o trabalho em si, com os filhos, com os cônjuges, com o trânsito, enfim, com tanta coisa e de repente… tudo para. Tudo é deixado para trás.

As pessoas precisam ficar em casa, recolhidas, isoladas. Ruas desertas, comércio encerrado, escolas, faculdades, tudo fechado. Algumas correram para os supermercados para abastecerem-se de suprimentos que entendiam necessários ao isolamento impingido. Imagens de supermercados com gôndolas vazias circulavam pelas redes sociais.

Pessoas em suas casas ligadas aos noticiários contabilizando os casos positivos, os suspeitos e os que sucumbiram. Áudios assustadores transitando pelo Whatsapp. O medo cada vez mais a aumentar em toda a população. Ninguém nunca imaginou viver uma situação como esta.

No entanto, é importante que se pare, que se respire (há um ditado que diz: “não pira, respira”). Não digo de forma alguma que tudo isso não está acontecendo, que tudo isso não é real. Não. Não é isso que quero dizer. As pessoas devem se cuidar. Devem se precaver. Devem cumprir todas as regras de segurança, de prevenção, de higiene, de isolamento, de quarentena… todas! Tanto as pessoas quanto os governantes de cada um dos países. Mas o que venho aqui trazer é a necessidade de as pessoas se acalmarem (na medida do possível).

Todas as medidas preventivas já são conhecidas. Siga-as, mas não alimente o medo. Não fique assistindo aos noticiários que só ganham e enriquecem com o medo, pois com isso mais e mais telespectadores estão ligados e mais cara fica a publicidade de qualquer produto. E como estamos todos em casa, o horário nobre é a agora a qualquer hora. O medo vende e enriquece alguns, mas ao mesmo tempo deixa as pessoas doentes, com sentimento de impotência, com crises de pânico. Isso sim é assustador!

Afastem-se destas vibrações de medo, de pânico. Quer ter notícia, faça apenas uma vez. No resto do tempo, vá conviver com sua família, com jogos de tabuleiros, por exemplo (que tal

“desplugar” um pouco?), faça o que há muito tempo queria fazer e dizia que não tinha tempo, leia um livro novo, assista filmes alegres, dance, coloque-se à disposição de um(a) vizinho(a) mais vulnerável para poder auxilia-lo(a), faça um bolo… e exercícios também, faça meditação. (Re)Conecte-se com seu interior. Não foi à toa o retorno à casa.

Vamos sair da vibração do medo e do terror, buscando a alegria e a reconexão com a verdadeira fonte da vida, que nos traz a cura, que é interior. A verdadeira cura está na calma, na solidariedade, no Amor. Tudo passa. E isso também.

Imagem gratuita obtida em
https://pixabay.com/pt/photos/manh%C3%A3-nascer-mulher-silhueta-2243465/