

Estar longe de meu país e de minha família em tempos de pandemia

Muitas vezes precisamos deixar nosso lar familiar e viajar para outros lugares para realizar nossos sonhos. Tal é o caso de muitos de nós aqui no Brasil.

Faz dois anos desde que eu deixei a minha terra natal para vir estudar aqui no Brasil. Foi pela segunda vez que eu viajei para estudar no exterior, quer dizer que eu já conhecia a experiência de passar muito tempo longe da minha família. É uma decisão que deve ser assumida com muita convicção e responsabilidade, pois chegam tempos de desilusão. No entanto a determinação de atingir o alvo e uma boa comunicação com os nossos pode ajudar-nos a manter certo equilíbrio psicológico e social.

Esta situação me levou a pensar, antes da invenção do telefone, na sexta década do século XIX, quanto era difícil, até impossível se comunicar com as pessoas que viviam longe e quanto elas sofreram de nostalgia e tudo. Usavam-se cartas e telegramas alguns tempos depois, mas o tempo de chegada era passível de ser longo, pois faltavam os meios de transporte.

Hoje em dia, graças aos avanços da tecnologia, o mundo está no máximo da comunicação e está ficando em nossas mãos. Além da sofisticação do telefone, temos a internet que ainda nos facilita o prazer de uma boa conversa. O telefone se faz mais indispensável a cada dia; eu o considero como uma das ferramentas mais importantes e úteis da nossa época.

Estando separada da minha família, a comunicação tem sido e continua sendo imprescindível para nos acercarmos uns dos outros. Chegada a pandemia, a frequência das minhas conversas com eles foi aumentada, sobretudo no período do início. Minha irmã que mora na França me informou que o governo estava tomando medidas mais estritas contra as pessoas que não queriam respeitar a quarentena. Uma das minhas primas que mora no Canadá me contou que algumas de suas colegas foram infectadas no trabalho. E ela ficou com o medo de ser contaminada. Assim se desdobravam nossas conversas.

Sabendo a precariedade da situação sanitária no meu país, eu ficava com medo de uma grande onda de contaminação. Se tal coisa acontecesse, teria sido uma grande catástrofe. A população foi bem avisada, mas muitas pessoas não acreditavam na existência da doença. As autoridades não conseguiram convencê-las. Com cada pessoa que consegui falar, eu a aconselhei a ficar em casa e aplicar as medidas e barreiras. Felizmente, por uma razão ou outra, o Haiti tem sido pouco afetado.

Ficando na curiosidade de saber um pouco das experiências de outros com a doença, eu cheguei a conversar com uma amiga que mora nos Estados Unidos e ela me contou que, na cidade na qual mora, houve bastantes pessoas vítimas da doença.

Essa pandemia foi uma surpresa mundial, uma experiência inesperada que mudou quase completamente a rotina do nosso viver.

Nos momentos difíceis, precisa-se da atenção e do apoio familiar. Essa necessidade se intensifica mais ainda em quem se encontra longe dos seus. Porém, a comunicação nos alivia da preocupação, do estresse, da melancolia e de muitos outros sentimentos que poderiam desestabilizar-nos estando longe da família, e eu acho vital para crescer e fortalecer as relações humanas.

Os desastres naturais são situações às quais devemos nos adaptar independentemente do lugar onde estejamos. A pandemia me permitiu entender melhor quanto somos importantes uns para os outros. Com muita serenidade, eu consegui superar este período sem sequelas maiores. Agora a situação está melhorando e ficamos na espera de que tudo retorne ao normal o mais cedo possível.

—

Diário temático

Um novo inimigo para combater

Considera-se inimigo tudo que ataca a fim de produzir dano ou destruir totalmente. Para combater um inimigo é importante primeiro reconhecê-lo como inimigo e em segundo lugar identificar as estratégias dele. Porém, muitos inimigos não se manifestam de maneira discernível.

“Procrastinação” é termo introduzido num léxico internacional designando a tendência a adiar as coisas. Esta palavra apareceu no século XV e desapareceu gradualmente. No entanto, volta à utilidade no século XIX e, cada vez mais, até hoje. A palavra em si vem do latim *procrastinus*: *pro-* (à frente) e *crastinus* (de amanhã). Chama-se de procrastinador aquele que procrastina.

Em um procrastinador tem dois sentidos que interatuam numa perfeita concordância para fazer dele esse indivíduo pejorativamente tão particular. O primeiro, ele adia as ações; e o segundo, ele as evita. Para mim o segundo é o fundamental na construção desse temperamento e supostamente implica o primeiro.

Adiar em si não é prejudicial, mas sim o motivo do adiamento. A preguiça, a falta de interesse, irresponsabilidade e medo podem todos estar na base do comportamento do procrastinador. O preguiçoso tem pouca motivação; aquele que tem falta de interesse não acha nunca o porquê das coisas; o irresponsável se sente sempre obrigado a cumprir seus deveres; e aquele que tem medo busca sempre como se esquivar ou fugir de suas responsabilidades. Nessas atitudes, eles procuram só uma coisa: “a satisfação imediata”.

O procrastinador gosta de fantasiar. Em vez de enfrentar a realidade ou de racionalizar suas decisões, ele prefere se deixar cair num mundo que traz para ele o conforto que suprime suas frustrações.

Eu procrastinava sem me dar conta do que era em si, nem por que eu me comportava assim. Apesar de ter sido vítima uma multidão de vezes, não conseguia avaliar o peso da sua periculosidade. Pelo contrário, eu ficava me sentindo culpada pelas consequências da procrastinação, considerando-as só como erros de

irresponsabilidade. Eu chegava até a considerar que ela fosse inata em mim. Após ficar vítima de uma tarefa procrastinada, eu caía na frustração, na culpabilidade e até na depressão. Não deixava de me arrepender, mas os mesmos erros não deixam de se repetir.

Há pouco tempo é que eu descobri a famosa palavra “PROCRASTINAÇÃO” e sua definição através de um curso de idioma onde o termo foi debatido como um problema psicossocial que muitas pessoas estão confrontando. Daí, eu comecei a pegar conhecimento de verdade sobre este fenômeno e a relacioná-lo com experiências que eu tinha vivido no passado. Eu tinha percebido quantos danos eu poderia evitar e quantas coisas eu poderia lograr com maior êxito na minha vida se este inimigo não me tivesse vencido naqueles momentos.

Então, eu comecei a manifestar mais curiosidade por esse conceito e eu fui descobrindo pouco a pouco a enormidade da periculosidade da procrastinação. Muitas vezes, eu ficava aterrorizada só pensando em suas devastações no meu percorrer.

É um inimigo potente mas sutil e silencioso que não mata só de uma vez e que se aproveita da ociosidade das suas vítimas para apreendê-los. Ele as iludiu, oferecendo-lhes o conforto duma satisfação imediata.

Este inimigo não anda nunca sozinho, ele se alia a outros que as vítimas só conhecerão no fim de uma batalha. Como aliados consideram-se a decepção, a depressão, o remorso e outros que são verdadeiros monstros que podem destruir permanente e até definitivamente a vida do indivíduo.

Invencível não é a procrastinação, uma vez que a vítima descobre as verdadeiras características e estratégias desse inimigo. Quando decidi livrar-me desse destruidor, eu comecei a lutar contra mim mesma, pois não tinha estratégias. Eu queria que tudo saísse só de uma vez. Em vez de melhorar, eu me afundava na depressão.

Um dia, me subiu à mente esta frase: “O hábito é uma segunda natureza”, que me falou que o tempo é um denominador incontestável para chegar à vitória. Então, com paciência, comecei a aprender as estratégias do meu inimigo. Ele não se cansa de atacar, eu tampouco quero me dar por vencida. Eu me comprometi com toda a minha força, pois eu não queria mais ser vítima.

Dependendo da quantidade do tempo para cumprir a tarefa, a procrastinação pode ser de curto prazo ou de longo prazo. No curto prazo o tempo tem um limite, neste limite se acha um amigo muito ajudante que se chama “pânico”. Ele não tem nada de doçura, mas não deixa de alertar do perigo que espera as vítimas. Por enquanto, na procrastinação a longo prazo encontram-se alertas também, mas são de tão pouca intensidade que nem sequer se presta a menor atenção a eles. Tal caso seria quando investir em coisas que não nos fazem exigências no que diz respeito à nossa vida em si mesma (saúde, relações familiares, etc.). Por força de adiar, ficam fora para sempre da decisão de começar. Quando chegar o tempo de decidir, já terá sido tarde demais.

Sair da procrastinação fica como uma decisão pessoal acompanhada de muita determinação. É um comportamento que pode se tornar patológico até destruir psicológica e fisicamente quem não decida combatê-lo. Hoje, posso dizer que eu

ganhei algumas batalhas mas eu não deixei de ficar vigilante frente a esse inimigo que eu tinha reconhecido. Sinto-me livre, mas não invulnerável. Tenho caminhos para seguir e experiências para viver combatendo a procrastinação. A vitória é para quem persevera até o fim.

A Princesa e o Burro¹
comentários sobre o conto

O burro é um mamífero do gênero Equídeos (*Equus*). De tamanho médio, orelhas cumpridas, e a cor do seu pelo geralmente é cinzenta. Desde a pré-história até hoje, é utilizado como animal de carga. Chamado também “asno”, o burro é considerado como o símbolo da “Estupidez”. Assim, a palavra “burro” é muitas vezes usada para estereotipar ou ofender. Ignorância, pouca inteligência, pouco entendimento, falta de jeito, embaraço social são todas interpretações atribuídas ao conceito de burro.

Desde o início do conto, esse conceito do burro foi obviado pelo rei que nem queria ouvir aquela demanda da sua filha, de fazer entrar um tal animal no seu castelo. Porém a princesa, com muitas estratégias e ajudada pela sabedoria da sua tia fada, conseguiu entrar com o seu burro na corte.

Muitas vezes, as aquisições materiais criam um sentimento de autossuficiência que limita o desenvolvimento de certos valores humanos. Igual ao rei que precisava das pragas para aceitar o burro entrar na corte, às vezes precisa-se passar por algumas situações para cultivar algumas virtudes como a tolerância, a compreensão de outro, o perdão, para citar somente aquelas em jogo no conto.

De todas as espécies domésticas, esta é a menos compreendida, porque os criadores, quando não domesticam bem o animal durante o crescimento, aborrecem-se quando o veem a ser preguiçoso e tímido

De natureza, o burro é considerado estúpido porque ele é teimoso, mas relata-se que aquela característica não é própria dele. Eles gostam muito de brincar e trabalhar, mas é preciso que os criadores lhes deem muita atenção.

Diante do olhar fascinado da corte, o burro começou a zurrar, a dar coices, estirando as patas como se estivesse manifestando todas aquelas feridas que o tinham convertido nesse animal julgado por todos. Mas pelo amor e sob os carinhos da princesa, o burro se transformou sem guardar o menor rastro das suas características anteriores.

O sentido pejorativo do termo “burro” se usa também para designar um indivíduo desagradável e insuportável, que não dá muito gosto esfregar. Muitas são as causas que podem levar uma pessoa a que se torne “burro”. Um ambiente social violento, dissociação familiar, mau tratamento humano, negligência afetiva, etc., todos podem ser fatores geradores de amargura na alma que se expressa por esse

¹A princesa e o burro. In: HISTÓRIAS da Tradição Sufi. Rio de Janeiro: Dervish, 1993, p. 147-151.

caráter de burro. Mas um pouco de empatia e de amor podem nos levar até tal indivíduo e nos permitirem descobrir que atrás desse burro tem uma pessoa admirável.

O que você vê nessa gravura de Gustave Doré?



Num fundo lúgubre de floresta, as árvores entrelaçam-se na cadência de um ar vetusto, deixando vislumbrar entre seus passos uma vereda que desemboca na beira de uma corrente que flui com serenidade através de tal natureza. Aí, agachado, encontra-se um menino que deixa cair seu chapéu no chão na frente dele. Com o cotovelo direito apoiado sobre o joelho do mesmo lado e o outro joelho apoiado no chão, ele inclina-se para mexer na terra, procurando pedrinha com a mão esquerda que ele coloca no chapéu.