

## ATRAVESSANDO A QUARENTENA

Estar vivenciando a pandemia de um novo vírus tem sido uma experiência extremamente desafiadora, que pode ser resumida em dúvida, angústia e sofrimento. Tais sentimentos refletem os efeitos de passar por uma situação como a atual, nos levando a sentir quase como se a realidade estivesse, dia após dia, aos poucos nos “sufocando”. Isso ocorre não apenas devido a privação de liberdade proporcionada pela situação de quarentena, mas também pela própria natureza do Homem, de buscar dar para as coisas um sentido, pensar sobre si e a realidade em que habita, analisar com um olhar crítico as suas experiências. É a incessante busca por respostas – que, na situação atual, independentemente do esforço, profundidade e tempo investidos, não chegarão ao ser humano e a natural consequência de todo esse processo: a reflexão, o ato do filosofar. E refletir sobre o que aconteceu e nos levou a esse momento, o impacto do quadro atual nas nossas vidas e as infinitas possibilidades que apontam para um ainda incerto futuro, pode se revelar uma experiência extremamente torturante, fonte de imensa sensação de insegurança e impotência.

Em uma famosa citação do filósofo Friedrich Nietzsche, é dito que “Viver é sofrer, sobreviver é encontrar algum sentido nesse sofrimento”. A mensagem contida nessa frase é a de que a dicotomia entre vitória e derrota, alegria e dor, felicidade e sofrimento, consiste na verdade em uma definição de faces inseparáveis da vida; não é possível evitar o sofrimento, ele vem a ser fruto de quaisquer experiências às quais nos sujeitemos. Mas, para efetivamente “sobreviver”, física e psicologicamente, precisamos buscar ter uma noção clara do que de fato ele é, seu significado, quais condições nos levaram a tal situação, tirar de todo esse processo alguma forma de lição ou aprendizado e integrar essas experiências à nossa história de vida, na medida em que fazem parte indissociável de quem nós somos e constituem fator fundamental para a construção de quem seremos. Isso significa portanto que a vida é o sofrimento sem necessidade de justificar um sentido, que não seja a própria existência na sua essência; vida e sofrimento são estímulos de crescimento. É no enfrentamento desses impulsos que reside a oportunidade para expansão e evolução do homem. A reflexão proposta por Nietzsche pode então ser encarada como ponto de partida para uma forma de enxergar a quarentena e toda a angústia trazida que a situação que estamos vivendo trás: um momento de pura reflexão e mensuração do existir, uma oportunidade de mudança.

Desta forma, é possível dizer que é importante analisar o momento vivido como, apesar de toda a dificuldade que o acompanha, uma oportunidade para tomar todo esse sofrimento e desconforto que sentimos como impulsos, estímulos, de modo que isso contribua para a nossa aprendizagem e crescimento pessoal. Assim, para refletir sobre o contexto atual, a partir do cenário que estamos vivenciando, é necessário debruçar o pensamento sobre três perspectivas: Passado, Presente e Futuro.

A fim de iniciar a reflexão, pode-se destacar o passado como sendo a base para todo o pensamento, é o ponto de partida pelo qual se entende tamanho processo transicional de mudança e adaptação que estamos vivendo e pelo qual vamos passar. Nesse sentido, se olharmos para alguns meses atrás, é possível constatar que a

conduta que de modo geral determinava o modo do ser humano viver ia muito de embate à sua natureza admiradora, questionadora, curiosa, existia um conflito entre o Homem e sua própria singularidade. O mundo contemporâneo era caracterizado, em sua essência, pela ausência do "sentir". Nada mais era vivenciado, aprendido ou experienciado no sentido de viver e estar plenamente em um momento presente. O foco era sempre o futuro: a próxima festa, o próximo feriado, a próxima avaliação, o próximo objetivo material.

Vivia-se num intenso e constante sacrifício do hoje para projetar o amanhã. Em contrapartida, no momento de hoje, a forma de se enxergar e encarar a realidade passa por um processo de alteração, já que no contexto atual mais do que nunca se faz essencial a capacidade de frear a ganância e a vaidade tola, voltar o olhar para o presente e cuidar do AGORA, de nós e nossos próximos. A negação da vida em prol de um olhar que busca o futuro, a felicidade em um amanhã ideal, a busca por admiração, exclusividade, posses e "sucesso" de outrora, hoje se revela parte de um processo fútil e sem propósito, já que tudo isso não vale de mais nada; estamos cada um recolhidos a nossa primordial condição de indivíduo, definida pelo que SOMOS, e não pelo que temos ou projetamos ser. O vírus não tem preferência por etnia, classe, ou relevância social. Pensando nisso, se faz entender a ideia de como somos todos iguais enquanto humanos, e a importância de refletir sobre a nossa postura e forma de encarar a vida, passando a adotar um pensamento mais voltado para dar valor ao momento e saborear o que de fato é a vida, sem se submeter a objetivos, metas e idealizações que nos são impostos (às vezes até por nós mesmos) e acabam por governar o nosso modo de viver, tirando o controle e o sentimento de experimentar a vida das nossas mãos. De uma hora pra outra tudo pode mudar, se transformar, e o que nos resta é sempre quem nós somos, não quem nós projetamos ou nos foi imposto buscar um dia ser. A falta que as pequenas alegrias do dia-a-dia fazem na nossa vida é enorme, e estamos, mais do que nunca, sentindo isso na pele.

Partimos então para a análise do presente. Como corpo e mente reagem à nova forma de viver? Como lidar com a privação da liberdade, a luta diária para não se deixar levar pela angústia e incerteza? A verdade é que cada um está encontrando a sua própria forma de administrar tudo isso da maneira que julga melhor ou mais lhe convém, e daí vem o confronto entre a angústia do saber e a comodidade da ignorância. De certa forma, as pessoas que mais buscam a informação, entender o que está acontecendo e bater de frente com a assustadora realidade "do mundo exterior" (O que será que diria Platão, ao ver que depois de tanto tempo voltaríamos pra "caverna" do mito?) parecem ser as que mais estão sujeitas ao medo e ansiedade frutos de toda a incerteza e tragédia do contexto atual. A cada dia é um desastre novo, uma descoberta nova sobre o vírus, um agravamento natural da situação, e o contato diário e prolongado com esse tipo de conteúdo associado a escassez de respostas é fonte de profundo desgaste mental. Em contrapartida, existem também aqueles que "preferem" a ignorância, seja por falta de acesso a informação, um sentimento de negação da realidade ou até mesmo por pura vaidade ideológica. Essas pessoas, por um lado, não se sujeitam a toda essa neurose e paranoia dos "mais informados", mas também são os que mais expõem a si mesmos e aos que amam aos riscos mais banais e perigosos do momento: o próprio vírus e a falta de consciência sobre o que está acontecendo.

Vivemos em um mundo onde conseguimos chegar ao ponto de o valor/importância que uma vida tem ter virado motivo de discussões e debates puramente ideológicos, gerando conflitos entre as pessoas mesmo em uma época onde a união deveria ser o pilar fundamental de nossos esforços e esperanças; vale refletir, o que embates tão rasos podem vir a acrescentar ou contribuir para nós, em um momento tão crítico como esse? A reflexão proposta aqui é a de que, até que ponto vale sacrificar a sua sanidade mental em busca do esclarecimento, de fugir da ignorância? Até onde o ataque e enfrentamento de posições políticas diferentes vale a

pena, uma vez que ninguém parece disposto a efetivamente ouvir o outro lado e por ventura mudar de opinião, mas apenas em defender cegamente o seu ponto e atacar tudo aquilo que seja contrário a ele? Vê-se mais uma vez, como se faz importante o conceito de equilíbrio aplicado na nossa vida. Não existe informação que valha a sua sanidade mental, assim como não existe plenitude na ignorância. Dessa forma, pode se tirar a conclusão de que é importante se permitir vivenciar e aprender com a situação, sem se assustar ou subestimar a gravidade do que está acontecendo; é necessário sim, viver intensamente esse momento tão delicado, mas sempre respeitando a si mesmo. Se respeitar e conhecer seus próprios limites, suas qualidades e defeitos é o primeiro passo para aprender a respeitar os outros e suas limitações, é se conhecer para conhecer o outro; É a metafísica da filosofia em sua essência, aplicada na nossa própria existência.

Enfim, temos o pilar mais importante: o futuro e as inevitáveis reflexões sobre ele. Se deixar dominar pela angústia que cresce a cada dia, ou se amarrar na fé de que em algum momento surgirá perspectiva de melhora? O fato é que a reflexão sobre o futuro no momento é muito vaga e trás consigo mais perguntas do que respostas. E, por isso mesmo, mais uma vez se faz importante constatar a importância de que se permita VIVENCIAR o momento, apesar dos inevitáveis pensamentos sobre passado e futuro. A vida é muito curta para viver esperando ser feliz no futuro, mas é muito longa para viver como se não houvesse um amanhã; o amanhã chega, mas o hoje existe. De maneira objetiva, não se sabe como ou quando sairemos dessa situação. A importância de utilizar o momento como oportunidade de reconstrução, portanto, é fundamental. A vida no futuro depende do aprendizado tirado do momento; viver é sofrer. E sofrer é aprender. E é a partir do que se faz a cada dia, da forma como se vive e encara as situações que compõem a nossa história que teremos um esclarecimento sobre o futuro. Muitos pensam sobre a volta à normalidade, mas será que não deveria ser justamente esse o motivo de maior temor? Voltar a normalidade seria sair de uma prisão para entrar em outra; é sair da prisão física da quarentena para voltar para a prisão ideológica em que vivíamos. Será mesmo saudável voltar para um mundo marcado pela falta de empatia, desigual e tóxico como o de antes? Um futuro que aponta para o passado é um futuro vazio, e é alimentado por um presente que não sai do lugar. Fica evidente então a importância e esperança de que todo esse sofrimento que vivemos venha a ser para nós fonte de profunda transformação e evolução, como indivíduo, raça, e sociedade; é o primeiro passo de uma árdua caminhada para um mundo melhor.

Em resumo, a mensagem que essa narrativa tem o objetivo de passar é a de que o impacto que a nova realidade trás tem realmente sido algo muito difícil de se administrar, e os inúmeros fatores internos e externos que nos atingem são de fato fonte inesgotável de ansiedade. Porém, apesar dos pesares, o que nos resta é fazer nossa parte enquanto humanos e sociedade. Assim, nossa contribuição direta é zelar pela nossa saúde/bem estar e a dos outros, buscando passar por tudo isso juntos, seguindo as recomendações de quem tem estudo e qualificação para saber como lidar com a situação e tentar prover aos cientistas, biomédicos, biólogos e pesquisadores as melhores condições para encontrar soluções concretas para o cenário, proporcionando uma efetiva melhora da situação. Paralelo a isso, nossa única e fundamental missão enquanto seres humanos nesse momento é a reflexão, é recorrer à mais humana das ciências: A Filosofia. Talvez falte um pouco de Filosofia nos dias atuais. Em um mundo onde o homem tem cada vez mais o seu interior sufocado pela contemporaneidade, está ficando em segundo plano o ato do questionar. Tudo tem sido vivido no automático, não há mais tempo para reflexão. E isso cobra um preço. O ser humano sem Filosofia, não é ser humano. E o mundo moderno tenta a todo instante nos tirar esse nosso bem tão valioso; qual o valor do questionar? Será que, ao nos roubar o direito de perguntar, o tempo para refletir e os instrumentos para manifestar o produto das nossas reflexões em forma de argumento, a contemporaneidade não nos rouba quem nós somos? Não nos escraviza?

Enfim, considerando o que foi dito no texto, conclui-se que é possível enxergar a quarentena e toda a transformação pela qual o mundo passa como uma oportunidade. É uma possibilidade de retomar essa postura questionadora, tentar aprender com o que estamos vivendo e extrair o melhor possível de todo esse sofrimento, assim, dando ao que vivemos hoje o significado/condição de estopim para a transformação de cada um em alguém melhor, mais reflexivo, que busque mais o autoconhecimento e entenda a importância do equilíbrio em todas as esferas da vida. Vivemos em uma sociedade doente, e a cura passa muito pelo processo de se conhecer. Porém, como conhecer a si mesmo sem nem antes ao menos conhecer a Filosofia? Conhecer o que dá razão a nossa existência? Enxergar qual o lugar que ocupamos no mundo? Se atentar a refletir sobre isso pode ser a chave para a transformação da forma como hoje se enxerga o contexto em que vivemos e a nós mesmos, e o ponto de partida para resgatar a nossa singularidade e capacidade de atuar ativamente na realidade em que existimos. Por isso, apesar das dificuldades do momento, o que fica é a esperança de que, no fim, tudo isso seja algo necessário e tenha um propósito de mudança, de evolução, de forma que, no final, possamos tirar algum proveito de tudo isso, e, assim, acender a esperança da construção de uma realidade melhor. "Viver é sofrer, sobreviver é encontrar algum sentido nesse sofrimento."