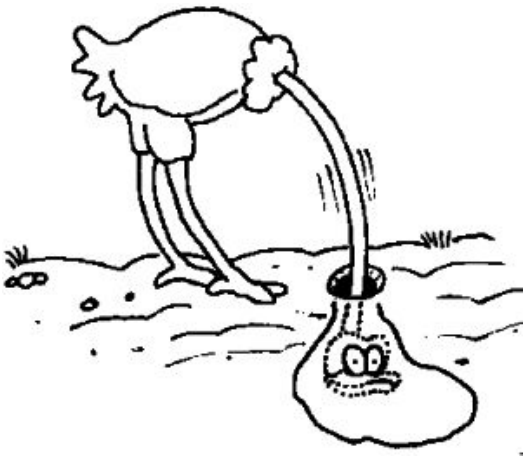
Revista Espaço Acadêmico - Nº 106 - Março de 2010
ANO IX - ISSN 1519-6186

Síndrome da avestruz? Ou técnica para viver melhor?

Eva Paulino Bueno*

Resumo: O texto examina as diferentes maneiras em que o mundo atual se apresenta a todos nós de maneira agressiva, através dos meios de comunicação e da pressão para que estejamos sempre "por dentro" das notícias, mesmo quando não nos dizem respeito, sobre assuntos que não podemos controlar. Em seguida, o texto propõe algumas leituras dos efeitos que este acúmulo de "más notícias" pode causar, e por fim, faz algumas sugestões de como qualquer pessoa pode se defender contra o estresse causado pelo ataque constante à nossa paz interior.

Palavras-chave: cultura de massa, psicologia, espiritualismo.



Você já teve um dia em que, ao ligar a televisão, ou abrir o jornal, ou escutar as notícias no rádio, você quis simplesmente desligar tudo, fechar os olhos, tapar os ouvidos? Às vezes eu me pergunto quantas pessoas estão começando a ter esta reação ao se deparar com o bombardeio constante de más notícias que recebemos diariamente.

Existem primeiro as más notícias locais, e cada um de nós sofre com a exposição constante aos acidentes de carros, mortos e feridos, crianças abandonadas e abusadas, ataques a pessoas na rua, roubos de casa, incêndios, brigas em bar. Cada cidade e vilarejo tem seus próprios sabores destes horrores cotidianos.

Depois tem as más notícias nacionais: quem é mais corrupto/a, mais sem-vergonha, mais ladrão ou ladra, quem participou e participa mais das muitas maneiras de oprimir o povo. Quem tem mais falcatruas, quem tem mais contas de banco, etc. e etc. Além destes desastres políticos, tem também os grandes desastres naturais e os feitos pela mão humana.

No âmbito internacional, tudo parece estar caindo aos pedaços também: guerras, ameaças de construção de mais bombas nucleares, cientistas avisando dos horrores que nos aguardam ali mesmo na esquina cósmica, com a subida progressiva ou imediata dos mares, o desaparecimento de muitas espécies, o derretimento da calota polar, e a falta de gasolina, etc. e etc.

Entre outras coisas, como vemos por esta rápida lista acima, vamos todos nos danar e muito rapidamente.

Aí, a gente desliga a televisão, abre a geladeira, toma uma cerveja e come uns salgadinhos. Melhor não abrir o jornal, porque pelo menos, enquanto está fechado, não está nos agredindo os

sentidos com fotos de mau gosto, histórias que poderíamos muito bem ir dormir sem ter lido.

E ainda tem os masoquistas que ligam o computador e vão ler as notícias na telinha! Com este, além de tudo estamos estragando nossos olhos, criando mais pés de galinha, nos expondo a raios que os cientistas do futuro vão explicar aos nossos descendentes como a causa de que nós todos ficamos feios, velhos, e com dentes manchados! E você que está lendo isto, não se salva, porque se sorriu da frase anterior, mostrou os dentes. E mesmo se não sorriu — saberemos no futuro — estes raios penetram a pele, e modificam a cor dos seus dentes, e você se for homem vai ficar careca, e se for mulher, vai criar ainda mais pés de galinha, além de rosácea e outros horrores dermatológicos, além da maldita celulite!!!!

Tem dias que a gente se sente, como dizia a música, como quem partiu ou morreu. Mas tem dias que a gente sente que o mundo está ficando extremamente complicado. Então os mais fracos entre nós — eu incluída — perguntam aos amigos o que eles acham. Este pode ser um passo deveras melindroso.

Um amigo uma vez me disse que tudo isto que estamos vendo é uma mera sombra do mundo real. A este adepto de Platão e sua alegoria da caverna, respondi que, pelamordedeus, se o que vemos é uma mera sombra, então eu certamente não quero ver o que existe de verdade. Uma amiga, mais tranquila, opinou que a gente tem mais é que curtir cada vão momento e aproveitar cada deixa que tiver: temos que sair, viajar, namorar, e nos divertir, já que não sabemos quanto tempo vamos durar. A esta adepta do *carpe diem*, lembrei que as contas vem no fim do mês e temos que pagá-las de um jeito ou de outro. Se houver um fim de mundo, as contas de luz, gás, telefone, ainda vão nos procurar do outro lado, se não tivermos pago direitinho deste lado. E depois tem aquelas amigas apocalípticas, que em tudo vêem "os sinais". Uma vive citando a Bíblia, e a outra Nostradamus, ambas dizendo que está escrito e previsto e que vamos todos nos danar direitinho. A que cita a Bíblia me urge que eu me arrependa de alguma coisa (ou muitas coisas), e a que cita Nostradamus não é tão específica no quesito arrependimento, mas me garante que vamos todos mesmo pro brejo.

Sim, mesmo sem estes amigos divertidos, estamos sendo cercados, até dentro das nossas casas, pela enorme quantidade de notícias de lugares que, talvez, nossos pais nem sequer sabiam que existiam. Isto leva que muitos de nós comecemos a somar todas estas coisas e achar que, realmente, este é o pior tempo pelo qual a humanidade já passou, e que temos mais cataclismos que nunca, e que nosso planeta está se virando contra nós.

Não sou partidária dos que acham que não temos problema nenhum com a natureza, e não acredito que, porque este inverno no hemisfério norte está sendo mais rigoroso que os anteriores, a nossa preocupação com o aquecimento global deve ser descartada. Por outro lado, às vezes eu me pergunto se eu preciso saber que houve uma enchente em um país que mal posso localizar no mapa mundi. Logicamente, sinto muito por todas as pessoas que perderam suas casas, seu ganha pão, suas vidas. Mas fico pensando se eu estou contribuindo para alguma coisa ao ter a minha pressão arterial aumentada, e o meu nível de estresse elevado ao saber destas coisas que não têm nada a ver comigo, e sobre as quais não posso fazer nada de concreto. Uma coisa é saber do

terremoto no Haiti e no Chile, e contribuir com a campanha para ajudar aos desabrigados. Outra é receber uma notícia que não tem uma continuidade, e que parece que apareceu no noticiário como uma maneira de pontuar uma notícia ruim com uma pior.

Eu ainda não fiz este estudo, mas gostaria de saber se alguém já fez uma contagem do tempo televisivo, e das palavras escritas, ou do tempo de rádio, que é gasto contando (e às vezes aumentando) as desgraças do mundo, comparadas com o tempo gasto noticiando coisas boas feitas para cada comunidade pelas pessoas da comunidade. Em geral, quando existe uma "notícia boa", ela é mais uma oportunidade para algum político chamar atenção para alguma coisa que fez, e pela qual quer ter méritos.

Uma vez um amigo que trabalha com jornalismo me disse que notícia boa não vende jornal. Será que é isto mesmo? Será que nós gostamos de saber mais das coisas ruins que das boas? Pode-se pensar que, neste caso, como é possível que as notícias ruins sejam as que mais vendem jornais, os jornalistas, por necessidade, se concentram mais nas notícias ruins. Ou talvez isto seja cinismo demais.

Qualquer um de nós se lembra da história da Poliana, a menina que só via o bem em tudo. E que história mais chata aquela! Nem seria este o caso, então, de só ver o mundo por um óculos cor de rosa, em que tudo sempre dá certo, os justos são sempre premiados e os maus castigados — ou, já que esta é uma história super positiva, eles são completamente recuperados e passam a ser cidadãos e cidadãs exemplares e a levar adiante o progresso, a ordem e etc.

Tentem imaginar as manchetes de tal mundo poliânico:

"A senhora fulana de tal plantou um gerânio no seu jardim. Os vizinhos aguardam o aparecimento da primeira flor."

> "Joãozinho perdeu seu último dente de leite. Aí vêm os permanentes!"
>
> "José lavou a louça do jantar para sua esposa. O casal é feliz."
>
> "Mariazinha tirou 100 na prova de matemática, e espera melhorar ainda mais."
>
> "Pedrinho fez dois gols no último jogo na escola. Não rasgou a camisa desta vez."
>
> "O nenê do apartamento dos Silva não tem mais cólicas noturnas. Vizinhos regozijam."

Seria bem engraçado este tipo de mundo. Mas logo logo seria também opressivo, chato, monótono. Nem tanto ao mar, nem tanto à terra.

Mas, voltando ao mundo real em que vivemos, será que é possível que, com tantos meios de comunicação se comunicando conosco praticamente 24 horas por dia, 7 dias por semana, uma pessoa possa encontrar uma hora de silêncio e paz em que não esteja agoniada por alguma coisa que aconteceu num lugar desconhecido, e que vai continuar desconhecido depois da notícia?

Como todos nós sabemos — e você que está lendo este texto deve estar pensando exatamente nisto — nós muitas vezes gastamos nosso tempo envolvidos e prestando atenção a coisas que não nos dizem respeito diretamente, muitas vezes nem nos interessam, das quais não gostamos, e com as quais não estamos de acordo, e acabamos sendo "engolidos" pela máquina das notícias, pela enorme quantidade de informação que nos é passada diariamente. Como fazer para escapar desta roda viva? Como esculpir na cara do tempo

veredas e bulevares de calma, onde possamos nos encontrar conosco mesmos, respirar, olhar à nossa volta e fazer uma reflexão sobre onde estamos e o que estamos fazendo?

Tem gente que pratica ioga. Tem outros que se dedicam a jogar xadrez. Já tem uns que pintam, ou bordam, ou rezam, ou cozinham. Estas são coisas que nos centram no momento, nos dão aquela oportunidade de parar, re-calibrar o nosso corpo, o nosso espírito.

O mundo lá fora vai continuar a trovejar, a bramir, a gritar e a exigir nossa atenção. Tem horas em que o mundo é demais para qualquer um de nós, e queremos mais é fechar os olhos, desligar tudo, esquecer, negar. Mas, a não ser que a gente queira se transformar numa avestruz e enfiar a cabeça na areia, temos mesmo que nos relacionar com este nosso mundo, nossas imperfeições humanas dentro de uma sociedade imperfeita, cheia de gente imperfeita, cada uma imperfeita à sua maneira, todos fazendo um conjunto de muitas imperfeições, mas que é o nosso mundo, quer a gente queira, quer não.

O que é necessário, então, é procurar este equilíbrio através da busca de uma harmonia interna, através destes momentos que passamos sós conosco mesmos. Estes momentos de pausa podem nos permitir recuperar-nos e curar a nós mesmos das preocupações e angústias que nos afetam no nosso mundo atual. Logicamente, não existe uma "receita" que sirva para todos: o que funciona para você, talvez cause ainda mais agonia no seu amigo, ou mesmo seu irmão.

Mas acho que, à medida que a tecnologia nos coloca mais em contacto com as notícias do mundo inteiro, e que mais nos deixa abertos e vulneráveis a tantas coisas que, embora não tenham que ver diretamente conosco, acabam nos afetando, mais necessitamos estas técnicas de repouso mental, e de recentramento psíquico.

Se você ainda não conhece uma técnica que sirva para você, pelo menos pratique sentar-se em silêncio, e passar cinco minutos respirando tranquilamente, tentando não pensar em nada, não resolver nada, não se irritar nem se jubilar com nada. Em cinco minutos — os *experts* dizem — sua pressão arterial terá baixado e você estará repousado. O mundo ainda vai estar rugindo lá fora, mas agora você estará mais descansado e provavelmente mais forte para enfrentar o que vier.

* **EVA PAULINO BUENO** é Professora de Espanhol e Português, Literaturas Latino Americanas, Brasileira, e Norte Americana.