



colégio curso
PLANCK

JULHO 2020

PLANCK

CARTA PARA PAIS

Percalços de uma pandemia



PREZADOS PAIS

Vamos trocar experiências sobre a crise e a possibilidade de transformação?

Compartilhamos a seguir uma reflexão sobre esse tema, pautada em nossas percepções, em nossas leituras e, também, na conversa com o Dr. Gustavo Giovannetti, médico psiquiatra e psicoterapeuta Mindfulness, com longa experiência de atuação na área de infância e adolescência.

Se nos dissessem que em breve metade da população do mundo estaria trancada em casa, que não poderíamos visitar nossos amigos ou familiares, que todos os comércios teriam as suas portas fechadas, que todos os entretenimentos como cinemas, shows, teatros, eventos esportivos teriam sido cancelados, teríamos rido muito, acreditando que nosso interlocutor estava louco. Tantas coisas ocorreram nesses quatro meses, passamos por muitas fases, conforme já conversamos anteriormente: a negação ("imagine se isso acontecer conosco!"), a raiva ("ninguém pode me obrigar a ficar em casa"), depois começamos a negociar ("ok, mas apenas por duas ou três semanas, no máximo"), e finalmente chegamos a entender e a aceitar a nova realidade: que nada será mais como antes e que temos que nos adaptar e entender o novo mundo que enfrentaremos.

"TODA SITUAÇÃO DE CRISE É UM MOMENTO DE TRANSFORMAÇÃO, MUDANDO O CURSO AUTOMÁTICO DAS COISAS"

O Dr. Gustavo Giovannetti exemplifica que no momento de crise começamos a pensar a respeito de situações que antes estavam automatizadas. A mudança estabelecida foi abrupta e isso proporciona diferentes situações nas pessoas: amadurecimento para alguns, tristeza e sensação de perda para outros. Nenhum de nós está imune a toda essa situação.

"A CRISE É UMA LENTE DE AUMENTO PARA A NECESSIDADE DE LIDAR COM OS DESAFIOS QUE SE APRESENTAM. O DESAFIO É COMPREENDER A CRISE COMO UM MOMENTO DE AÇÃO E TRANSFORMAÇÃO"

A sociedade da pressa, da hiperatividade e da urgência teve que parar em algum momento. O lugar que você ocupa na escala social, quanto dinheiro você tem ou qual trabalho realiza, já não importa mais. Neste momento você precisa parar, refletir e lidar consigo mesmo, ressignificando alguns sentimentos, reconhecendo e nomeando as emoções. Pela primeira vez, a parada não é desejada, mas forçada, imposta. É um momento delicado onde é preciso parar e olhar para o curso da própria vida e analisar qual passo é preciso dar, de peito aberto, lidando com os desafios que se apresentam constantemente.

Não sabemos como essa situação irá evoluir, o que o futuro nos reserva, quais mudanças haverá e como as pessoas mudarão de comportamento quando finalmente superarmos este momento. Esse novo modo de vida também nos trouxe muitos aprendizados. Aprendemos a valorizar mais a liberdade, as relações familiares e sociais, a vida cotidiana e até mesmo a rotina. Aprendemos obrigatoriamente a lidar com uma nova linguagem - a digital - com as lives, as video chamadas, as aulas on-line, os atendimentos médicos por telechamada, uma linguagem diferente, mas não substituta, e dessa forma aprendemos a descobrimos novas habilidades. A linguagem virtual foi a saída encontrada para nos manter saudáveis e protegidos da ameaça externa!

“MAIS IMPORTANTE DO QUE RESSALTAR O QUE FALTA, TALVEZ, SEJA REDESCOBRIR AQUILO QUE É POSSÍVEL NO NOVO”

Do ponto de vista emocional, acreditamos que estamos experimentando emoções intensas, nem sempre positivas, difíceis de entender e gerenciar. A administração de nosso estado emocional torna-se, portanto, um fator essencial não apenas para nós, mas, para as pessoas próximas a nós. Gerenciar emoções se

tornou fundamental porque nossas emoções são contagiosas e as transmitimos a outras pessoas, especialmente quando são amplificadas pelo distanciamento social.

O ser humano precisa de conexão, de contato e essa situação nos proporcionou uma condição única de necessidade de ouvir e ser ouvido, pois, dessa forma reconhecemos a emoção, a nossa emoção, se compreendendo, nomeando os nossos sentimentos. É necessário ouvir o outro, reconhecer o seu sofrimento, com uma escuta atenta, sincera, embasada na capacidade de se apoiar e reconhecer juntos. Uma intenção genuína de apoio é o ponto de partida para uma transformação. Precisamos ter paciência conosco e com os outros, praticando a tolerância, com intenção e disposição!

A crise pode ser uma oportunidade se ocorrer em um contexto saudável, em uma família ou em uma pessoa capaz de receber mudanças. Caso contrário, pode se transformar em uma fase difícil, com mudanças de humor, raiva e baixa tolerância a frustrações. Caberá a nós extrair dessa crise a capacidade de uma transformação positiva, tornando esse momento um período de reflexão e de recomeço.



APROVEITE O DIA

Gostaríamos de deixar o poema que inspirou o filme “A sociedade dos poetas mortos” de 1989, como uma proposta de reflexão e inspiração, de uma leitura que trará a sensação de alegria e positividade.

Aproveita o dia,
Não deixes que termine sem teres crescido um pouco.
Sem teres sido feliz, sem teres alimentado teus sonhos.
Não te deixes vencer pelo desalento.
Não permitas que alguém te negue o direito de expressar-te, que é quase um dever.
Não abandones tua ânsia de fazer de tua vida algo extraordinário.
Não deixes de crer que as palavras e as poesias sim podem mudar o mundo.
Porque passe o que passar, nossa essência continuará intacta.
Somos seres humanos cheios de paixão.
A vida é deserto e oásis.
Nos derruba, nos lastima, nos ensina, nos converte em protagonistas de nossa própria história.
Ainda que o vento sopra contra, a poderosa obra continua, tu podes trocar uma estrofe.
Não deixes nunca de sonhar, porque só nos sonhos pode ser livre o homem.
Não caias no pior dos erros: o silêncio.
A maioria vive num silêncio espantoso. Não te resignes, e nem fujas.
Valorize a beleza das coisas simples, se pode fazer poesia bela, sobre as pequenas coisas.
Não atraíções tuas crenças.
Todos necessitamos de aceitação, mas não podemos remar contra nós mesmos.
Isso transforma a vida em um inferno.
Desfruta o pânico que provoca ter a vida toda adiante.
Procures vivê-la intensamente sem mediocridades.
Pensa que em ti está o futuro, e encara a tarefa com orgulho e sem medo.
Aprendes com quem pode ensinar-te as experiências daqueles que nos precederam.
Não permitas que a vida se passe sem teres vivido...

Walt Whitman

Walter Whitman (1819 – 1892) foi um jornalista, ensaísta e poeta americano considerado o “pai do verso livre” e o grande poeta da revolução americana.

O primeiro semestre termina, fechando esse ciclo com as merecidas férias escolares... é chegada a hora de recarregar as baterias, de aproveitar o ócio criativo, de curtir os momentos em família. E mediante a este belo e inspirador poema, gostaríamos de propor um convite a todos nós, Família Planck: ao decorrer destes dias de descanso, pausa, desaceleração da rotina, que possamos realizar um propósito de gratidão por dia. Pela vida, por nossa família, pelo nosso lar... por tantas coisas boas e positivas que vivemos e que, às vezes, pela intensidade daquilo que é negativo, não paramos para saborear e agradecer os momentos simples e bons que nos acontecem todos os dias. Vamos juntos? Viva! Registre! Compartilhe! Espalhe gratidão!

Agradecemos a confiança e, sobretudo, a parceria que nos uniu nesse momento de incerteza, para juntos oferecermos o melhor para seus filhos, nossos estudantes. Até breve! Um grande e afetuoso abraço de toda a Equipe Planck ☐☐☐

