

Reflexões Sobre a Pandemia de Covid-19

Reflections on the Covid-19 Pandemic

Reflexiones Respeto a la Pandemia del Coronavirus

Eliana de Oliveira Francílio*

Resumo. Este relato objetiva expor as reflexões de autopesquisa da autora, tendo como laboratório a própria residência e as inter-relações com seus entes queridos durante o distanciamento social contra a pandemia de Covid-19 (ano-base: 2020), explicitando emoções, sentimentos e enfrentamentos grupocármicos.

Palavras-chave: Conscienciologia, tenepes, pandemia, Covid-19.

Abstract. The present account brings self-research reflections, having had family home and interrelationships with beloved ones as a laboratory during the social distancing against the Covid-19 pandemic, exposing emotions, feelings and groupkarmic confrontations.

Keywords: Conscientiology, penta, pandemic, Covid-19.

Resumen. Este relato expone las reflexiones de la autoinvestigación de la autora, considerando como laboratorio su propia casa y las interrelaciones con sus familiares durante el aislamiento social contra la pandemia del coronavirus (Sars-Convid-19), explicitando las emociones, los sentimientos y los enfrentamientos grupokármicos.

Palabras clave: Concienciología, teneper, pandemia, coronavirus.

INTRODUÇÃO

A proposta de trabalho do Núcleo de Parapedagogia, da Associação Internacional para a Evolução da Consciência-ARACÊ, veio ao encontro de antigo desejo latente meu: escrita e publicação de autopesquisa. Decidi empiricamente anotar sentimentos e emoções durante a pandemia (ano-base: 2020).

Considerava propício o momento para estudar meu comportamento em determinadas situações e fazer importantes descobertas sobre minha proéxis. “A proéxis é a programação existencial, evolutiva e pessoal da conscin, estabelecida na dimensão extrafísica, antes desta mesma conscin entrar no funil do restringimento da vida humana ou no renascimento na intrafísica” (VIEIRA, 2013, p. 612).

As primeiras anotações, de 23 de março de 2020, reconstituíram a percepção da mudança e o que viria até o presente. Quando me propus à atividade, ignorava a dimensão do experimento; aos poucos, percebi que colocara a minha casa numa condição de laboratório de autopesquisa constante, permitindo-nos avaliar comportamentos e pensenes.

* Graduação em Letras Licenciatura Plena e Pós-Graduação em Linguagens e suas Tecnologias; Bacharel em Direito e Pós-Graduação em Direito Processual do Trabalho. Voluntária da ARACÊ/Pelotas. eo francilio@gmail.com

I – RETROSPECTIVA

A doença identificada inicialmente em Wuhan, na província de Hubei, China, em dezembro de 2019, se expandiu para o mundo rapidamente. Quando começou a expansão, minha expectativa era de que não chegasse no Brasil até o Carnaval, pois tínhamos compromisso muito importante com a organização do Encontro de Voluntariado da ARACÊ, o Evolua-2020. Passamos 2019 envolvidos na organização e a apresentação seria no Carnaval, no *Campus* ARACÊ.

O evento aconteceu como esperávamos, sucesso total, conseguimos viajar tranquilamente na ida; porém, na volta, em 26/02/2020, começou a tensão no aeroporto de Vitória. Já havia algumas pessoas de máscara. Uma funcionária da Companhia Aérea justificou a seu colega o uso de máscara por ter sido confirmado, no dia anterior, um caso no aeroporto de São Paulo, o primeiro no Brasil, e havia a suspeita de outro no aeroporto de Vitória.

Receando contágio, quis voltar para casa, estar com minha família. O retorno demorou quase 1 dia. Saí do *Campus* ARACÊ às 9h30min, do dia 26/02/2020, e cheguei a Pelotas às 6h, dia 27/02/2020. Este foi meu primeiro contato com o problema.

Comecei a me informar. Notícias e informações chegavam a todo momento via *Whatsapp* e *Facebook*. A angústia crescia. Despreparada para enfrentar o problema lembrei-me de antigo sonho ou projeção semiconsciente onde me vi, com minhas duas meninas, me esgueirando na escuridão para fugir de algum lugar monitorado por guardas e holofotes. Era um sentimento de medo, desespero e desamparo, e essa sensação às vezes sobrevém, geralmente, ligada à alimentação, medo que enfrente a vida toda: ficar desabastecida. “*E se faltar alimento, como será?*”

II – CONTROLE DA COMPULSÃO DE COMPRAR ALIMENTOS

Entre meus familiares eu era motivo de zombaria, chamavam-me “rainha do supermercado”: se eu demorava a chegar, é porque passara no supermercado. Obcecada em comprar alimentos, queria encher despensa e geladeira. Amava ter armários com muitas “coisas boas”. Comprava sempre mais de um produto para não faltar. Meu marido criticava: não havia necessidade de estoque, moramos perto do supermercado.

Em razão de tantas discussões para melhorar essa atitude, considerada problema, ao gerar gasto bem maior que o necessário e muitas vezes desperdício, procurava melhorar esse comportamento; porém, as notícias de pessoas enlouquecidas, estocando alimentos, produtos de higiene geraram conflito íntimo: qual seria o meu comportamento? Querendo evitar aquele frenesi, do holopene consumista, controlei o impulso; porém, o conflito veio, temi errar: “*E se realmente esse era o momento de estocar?*”

Então, dia 16/03 veio a determinação de quarentena pelo governo federal. Saí da escola e passei no supermercado; apesar de ver pessoas com carrinhos abarrotados, comprei apenas o essencial, lembro-me que comprei 1 produto de limpeza, pois faltava álcool em gel e alguns alimentos que compunham minha dieta especial; só extrapolei na compra de 32 rolos de papel higiênico. Deixei para organizar com a família como enfrentaríamos a situação.

Foi uma decisão inédita, difícil; costumeiramente, eu decidia o bem-estar e o provimento das necessidades básicas; mas aquela certamente era uma situação nova, e como somos quatro adultos, decidi não fazer tudo sozinha. Também, porque não sabia como procederíamos; inicialmente, pensava que continuaríamos saindo para atender as necessidades básicas; porém, com a orientação de ficar em casa, decidimos não sair para nada, pois tínhamos pessoas consideradas mais vulneráveis em casa. Comprávamos sempre por tele-entrega. Alguns estabelecimentos se adaptaram rapidamente ao sistema

de entrega em domicílio: supermercados, padarias, feira de produtos agroecológicos, farmácias, tudo ao alcance do celular.

No início, a adaptação foi um pouco complicada, não conseguíamos escolher marcas e muito menos preços, intensificando sensações e sentimentos sobre a experiência. Acabamos superando isso, adaptando-nos bem à nova situação. Frequentemente, sentia rememorar experiência de vida passada (*déjà éprouvé*), na qual passei necessidades e fome; receava reviver isso.

Ao longo de 8 meses de isolamento social, fui percebendo, aos poucos, que aquela situação não se repetiria; atualmente, não sinto falta de ir ao supermercado, penso que reduzi bastante minha compulsão de comprar, pois, com as facilidades modernas, o supermercado, as lojas vieram-me pela internet; vivo fase melhor, diminuí bastante a compra de supérfluos, consigo comprar apenas o necessário para alimentação, pois entendo que roupas ou sapatos novos me são dispensáveis no momento; mas, é claro que viver com o “custo planta”, com o mínimo de gastos possível, gastar apenas com o necessário para o básico, requer outras modificações comportamentais.

Reconheço minha superação do medo de passar necessidade, porque lucidamente busquei resolver problemas; pode parecer tolice, mas eram situações fundamentais para mim: o sentimento era forte e impactante, a constatação de algo que vem comigo de outras existências.

Superada essa problemática, a questão agora era outra: enfrentei essa pandemia sem drama, mas, ... e os atingidos pela falta de dinheiro, trabalho e alimento? Tal preocupação bastante presente na minha vida, no início da pandemia, foi constante. Minha responsabilidade não deveria ser só sobreviver, esses sentimentos pareciam muito egoístas. Deveria ter um sentido maior? Qual é minha responsabilidade nisso tudo?

Fiquei mais aberta à possibilidade de ajuda material, buscando engajamento em grupo que desenvolvia projeto de produção e distribuição de 250 refeições diárias, em média, para as famílias carentes de uma determinada comunidade de Pelotas, no estado do Rio Grande do Sul, Brasil; porém, meu envolvimento foi apenas econômico, não me expondo ao público por recear contágio. Mas permanecia a sensação de só isso não ser suficiente para aplacar minha dívida social. Sentia que minha responsabilidade extrapolava a Tenepes (Tarefa Energética Pessoal) ou doação financeira: deveria me envolver mais; porém, naquele momento, foi a forma que encontrei de demonstrar solidariedade.

Em outubro de 2020, tive oportunidade de participar da campanha política eleitoral do meu marido como candidato a vereador. Tivemos contatos com as comunidades de bairro e esse contato serviu para aflorar cada vez mais minha responsabilidade com esse povo. Minha percepção foi muito forte: não é dinheiro, nem comida que devo dar a eles, é esclarecimento, para que possam sair da miséria social em que vivem. O desafio agora é criar projeto social de desenvolvimento, em que eu oportunize a eles esclarecimentos sobre educação cidadã, sobre ter projeto de vida.

III – REGULARIDADE DA TENEPES

A Tarefa Energética Pessoal (Tenepes) “é a transmissão de energia consciencial, assistencial, individual, programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores” (VIEIRA, 2011, p.13). O meu primeiro ano de Tenepes oscilou e, por diversas vezes, duvidei se realmente fazia Tenepes, mas permaneci firme no propósito de não desistir. Um dos entraves que eu encontrava era a questão do horário. Então, após várias tentativas, determinei o horário das 6h, que deu certo, pois inicio meu dia energizada e com a sensação de dever cumprido.

Nesta quarentena, fortalecida pela observação e análise contínua de sensações e emoções, estou mais atenta: incrível como nossas ações se ligam com o universo das múltiplas dimensões conscienciais, a multidimensionalidade, uma das premissas conscienciológicas.

Nos primeiros dias, queria estar consciente entendendo o processo todo. Então, eu disponibilizava energias com foco no equilíbrio e saúde mental e emocional para meu grupo de contato. Fiz isso durante vários dias, embora não conseguisse fazer por 50 minutos, pois ansiosa, queria estar no controle. Percebia que durante o dia tinha muita lucidez para entender e enfrentar conflitos na família, depois me tranquilizei. Nos meses de julho e agosto, eu iniciava a tenepes e logo adormecia. Quando retornava, já havia passado a hora inteira. Enfatizo que a tenepes marcou minha vida, tenho mais discernimento para resolver os problemas do cotidiano e me sinto mais segura e confiante.

Destaco algumas experiências obtidas durante as sessões de Tenepes:

EXPERIÊNCIA 1

Em 29/03/2020, iniciei a tenepes, exteriorizando energias para a família. A percepção foi a de aproveitar o momento pandêmico para acertarmos as afetividades. Em tela mental, visualizei a palavra **RECONCILIAÇÕES**. Fortemente sensibilizada, terminei a tenepes com os olhos cheios de lágrimas. Depois desse dia, aconteceram inúmeros conflitos, entre uns e outros. Entre minhas duas filhas, o relacionamento difícil acentuou-se com a pandemia, abalando-me. Foi trabalho constante na Tenepes e no cotidiano doméstico. Após vários enfrentamentos, no dia 24/09/2020, eu tive conversa firme com a caçula, a que estava mais inflexível. A partir desse dia, parece que limpou. Na atualidade, o relacionamento entre elas está mais saudável.

EXPERIÊNCIA 2

Na Tenepes de 02/04/2020, a energia exteriorizada expandia para o Planeta, a qual se transformou num líquido verde, parecia água cremosa; questionei-me se tinha a ver com clorofila ou álcool em gel. Essa ideia foi intuída quando eu buscava proteger as pessoas e o Planeta da Covid-19 e a relacionei com álcool em gel. Aos poucos, fui sentindo-me mais tranquila quanto à higienização dos produtos que comprava, pois antes vivia amedrontada, como se a limpeza não fosse suficiente. Com esse longo período de distanciamento social, eu e minha família flexibilizamos um pouco a quarentena, realizando alguns contatos com o mundo externo: saindo para ir à padaria, entreposto, farmácia, passeio dentro do carro no bairro Laranjal, saídas rápidas, cautelosas, sem aglomerações e com máscara e higienização. Constatei não ser apenas o isolamento social que nos protegerá, mas principalmente cuidado e higienização.

EXPERIÊNCIA 3

A preocupação com a forma como faço Tenepes é constante: quero fazer verdadeiramente e não só dizer que faço. Incomodava-me sobremodo disponibilizar-me e adormecer, acordando ao final, sem lembrança; muitas vezes, dormia depois, como que para repor energias. Mas o fato é que minha natureza controladora fora do comando me afligia: será que estou fazendo Tenepes ou apenas dormindo? Então, certo dia me disponibilizei, conversei mentalmente com o amparador e, como num *flash*, de repente se abriu uma porta e eu estava num lugar umbralino, várias pessoas deitadas no chão e eu sobre elas, mas sem pisá-las: veio-me o pensamento: “Hoje a assistência vai ser aqui!”; e apaguei novamente. Quando acordei rememorei a projeção da consciência e percebi que fazia, sim, Tenepes e apagava, porque possivelmente se estivesse lúcida não conseguiria fazer a assistência necessária.

A constatação é de que mantendo a rotina da Tenepes, no restante do dia passo muito bem. Apesar das ocorrências conflitivas, mantenho atenção e discernimento para tomar as medidas necessárias.

IV – APORTE CONSCIENCIOLÓGICO DURANTE A PANDEMIA

A decisão do Colegiado Gestor da ARACÊ de se apropriar das ferramentas de internet para manter os voluntários conectados via EAD neste distanciamento social foi fundamental e oportuna. Período em que me senti mais próxima de todos e as distâncias, barreiras pareciam inexistir. Até há falta de tempo para participar de todos os eventos e reuniões. A Instituição mobilizou-se, buscou os recursos de internet, organizou a agenda e oportunizou o contato e engajamento em eventos, dos quais em outros tempos não seria possível participar devido à distância. Essa movimentação mexeu conosco e nos tira cada vez mais da acomodação e da “zona de conforto”.

São finais de semana regados a estudo, conversas e boas energias. Esse aporte mentalsomático é subsídio para nos conduzirmos no enfrentamento da pandemia nos outros dias da semana.

Na primeira reunião em 21/03/2020, voluntários debateram a estruturação e programação de atividades no distanciamento social. Uma das propostas foi a escrita de artigo. Já inclinada a aplicar a Técnica do Autovivenciograma, decidi que no registro de minhas atividades, atitudes e sensações diárias no enfrentamento desta crise, eu me reconheceria consciencialmente. Esse pensar vigilante tem me oportunizado muitas recins (Reciclagem Intraconsciencial). Uma delas, logo após nossa imersão de 24 a 26/04/2020, comprovou que dedicação à atividade responsável atrai amparo. Segue-se relato.

V – SOBRE O AMPARO DE FUNÇÃO

Ao cozinhar, veio-me lembrança agradável de quando acontecia a 3ª Turma do Curso Autoconscientização Multidimensional (AMD), em 2016-2017, em Pelotas, na função de secretária do *Office* Pelotas, da ARACÊ, e, pela impossibilidade de outros voluntários, responsabilizei-me por recepcionar e acompanhar os docentes no sábado no horário de almoço. No domingo, sugeri irmos almoçar no Madre Mia, restaurante de comida saborosa, ambiente agradável e ótimas sobremesas. Caminhávamos, conversando e bem entrosados professores, voluntárias e alunos. De repente, tornei o epicentro do curso, à frente de todas as atividades e formou-se, para os alunos da turma, a falsa aparência de eu ser a coordenadora do *Office* (penso que até para os colegas voluntários. Tanto que, em seguida ao curso, me indicaram para essa função). Eu não tinha essa ideia, nem a pretensão, apenas cumpria a minha função de secretária, estava disponível.

Por outro lado, a então coordenadora, sentia-se excluída, porém só verbalizou tal sentimento 2 anos depois, em reunião: sentia-se desvalorizada, porque nunca fora chamada para entregar 1 livro sequer.

Na ocasião, já coordenadora, estranhei, achei aquele motivo tolo, pois se ela era a coordenadora era só ter se prontificado para fazer. No entanto, agora, realizando autopesquisa em laboratório permanente, rememorando aquela sensação agradável, vieram as lembranças e compreendi, pois, à frente da organização do EVOLUA 2020, tive algumas vezes a mesma sensação em relação a determinados voluntários. Muitas vezes, devido a comentários, sentia-me apenas um “mandalete”. Entendi que, assim como eu, eles tampouco pretendiam passar por cima de ninguém, é questão de “amparo de função”, se você está com o amparo para determinada tarefa, você faz! Essa percepção foi fundamental, pois entendi o processo anterior, prevenindo atitudes assediadoras minhas ou receber influência de assédio, devido a comentários inoportunos.

Então, após elaborar bem a compreensão do fato, decidi que, na próxima reunião do *Office*, eu faria o relato diante de todos. E assim ocorreu e fizemos ótimas reflexões e foi um momento bem importante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em 18/11/2020, depois de 245 dias de distanciamento social, ressalto meu desconhecimento sobre o que era ficar em casa um final de semana inteiro: parecia a mim uma missão impossível; porém, nas circunstâncias vivenciadas e sendo a proteção à vida da minha família, um bem inquestionável, nos engajamos todos os quatro no esforço para convívio harmônico em ambiente homeostático. Geralmente, temos conseguido manter o equilíbrio mental e emocional.

Nos primeiros meses de isolamento, revivi momentos de convivência da infância com minhas filhas, como tomar o chá da tarde todos juntos, assistir a filmes e séries, jogar, rodas de conversa, mas reconhecendo que são emoções momentâneas. Tenho usufruído desses momentos ao máximo, sinto-me privilegiada por ainda estar isolada com 100% do meu núcleo familiar.

Também por uma questão de saúde mental e emocional, tivemos de aos poucos realizar algumas atividades básicas do dia a dia. A expectativa é grande referente ao aspecto médico e científico do problema. Ainda não se sabe quando será disponibilizada a vacina (Dez/2020). Reconheço que esse período de quarentena oportunizou-me formar um holopensene qualificado de estudo e autocohecimento. Aproveitei esta oportunidade para entender melhor quem eu sou e o que almejo atingir enquanto consciência cosmoética e universalista. Muitas reciclagens intraconscienciais foram feitas e, como minipeça dentro deste maximecanismo assistencial, restam muitas outras a fazer.

Os aprendizados e conhecimentos obtidos com a Tenepes, atividades, reuniões e cursos embaçados na Conscienciologia propiciaram autocrescimento no período. A modalidade *on-line* possibilita expandir o conhecimento da Ciência Conscienciologia: o que existia em escala menor, agora é forma preferencial, e isto a torna mais acessível. Penso que a modalidade EAD chegou para ficar e a questão a pensar é estudar formas de conciliar com a forma presencial.

REFERÊNCIAS

1. Amado, Flávio; *Teáticas da Tenepes: GPC Tenepes-Porto Alegre*, 216p.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 79 a 82, 113 a 122 e 155 a 159.
2. Justi, Almir; Lascani, Amin; Rossa, Dayane; *Competências Parapsíquicas - Técnicas para o Desenvolvimento do Parapsiquismo Interassistencial*; 556p.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 106 a 109, 156 a 159, 236 a 238 e 333 a 336.
3. Vieira, Waldo; *Projeciologia: panorama das experiências da consciência fora do corpo humano*; 1.248 p.; 27cm; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs; 4ª Ed. rev. e ampl.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 149 a 151 e 153 a 155.
4. Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.088p; 40 seções; 100 subseções; 700 caps; 3ª Ed. rev. e ampl.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 399, 602, 604, 612 e 629.
5. Idem; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 772p.; 80 abrevs.; Ed. Protótipo-Avaliação das Tertúlias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2006, páginas 27, 62, 190, 548 a 553 e 615.
6. Idem; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 154p; 34 caps.; 147 abrevs.; 3ª Ed. Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011, páginas 13, 15, 19, 75 e 88.