



HUMANIDADE COMUM

Tinhamos planeado passar a Páscoa em Bragança, em família. Conhecer a priminha nova, visitar os tios com muita idade, e inevitavelmente abusar do foliar e das alheiras. A vida trocou-nos os planos, como acontece muitas vezes, mas nunca, como desta, de forma coletiva e absolutamente generalizada. Hoje vivemos neste sentir comum. Independentemente da forma como estamos a lidar com a situação, a preocupação e



CRISTINA QUADROS
PRESIDENTE
DA DELEGAÇÃO
REGIONAL
DO CENTRO
DA ORDEM DOS
PSICÓLOGOS

ansiedade é partilhada. E é natural, porque o profundo desejo humano de estar seguro e saudável está ameaçado. Não preciso descrever aqui os pensamentos e sentimentos que surgem na nossa mente quando pensamos nos que amamos, nos que estão nos hospitais, em Portugal e no mundo inteiro. E se conseguimos transformar este medo e preocupação, que nos contrai e faz doer, numa intenção que traduza o nosso verdadeiro desejo? Mais do que o medo

que aconteça algo de mal, desejamos todo o bem a essa mesma pessoa. Convido ao seguinte exercício: Traga ao pensamento uma pessoa que lhe é querida e repita algumas vezes, pausada e internamente "Que a/o...esteja segura/o e com saúde", podendo usar outra frase ou frases que traduzam melhor o seu sentir. Poderá depois alargar este pensamento para si próprio e repetir "Que eu esteja seguro e com saúde". E se lhe fizer sentido ir alargando este pensamento carinhoso aos que estão nos hospitais, à sua cidade, ao país, ao mundo... Como se sente agora? Se nos deixarmos guiar pela nossa natureza compassiva e confiarmos na nossa

força e resiliência, encontraremos formas de lidar com esta e qualquer adversidade. Que esteja seguro e com saúde. Poderá encontrar mais recursos em www.ordemdos-psicologos.pt



Independentemente da forma como estamos a lidar com a situação, a preocupação e ansiedade é partilhada