

EM MOMENTOS DE CRISE... MANTENHA A CALMA!

Uma das reações mais comuns à crise é o desespero. Algumas pessoas, ao saberem que algo não vai bem, são dominadas por esse sentimento e acabam piorando a situação. Há quem perca totalmente o equilíbrio emocional e entre em depressão ou em um estado de desesperança tal que todas as suas forças são minadas. E, obviamente, há aqueles que adoecem, até fisicamente, e acabam se rendendo à crise, totalmente sem forças para resistir.

Em momentos de crise, é necessário manter a calma. Mas, o que é calma? A maioria dos dicionários define essa palavra como 'tranquilidade, paz ou ausência de agitação'. Calma, de fato, tem esses significados. Mas, em momentos de crise, é muito difícil ter tranquilidade ou estar isento de agitação. Quando todos estão em pânico, é difícil simplesmente descansar. E é aí que vem à mente outro sentido para a palavra calma.

Se estudarmos a origem do termo 'calma', veremos que a palavra é originada do latim '*cauma*', que significa '*o calor do meio-dia*'. Esse termo do latim é originado da palavra grega '*kauma*' – calor – que, por sua vez, é originada do verbo grego '*kaiein*', que significa '*queimar*'. Segundo estudiosos, nossos antepassados sofriam muito com o calor do meio do dia e, então, descansavam nesse período, parando suas atividades e tirando uma famosa *siesta* – como dizem os espanhóis. Calma, portanto, está relacionada a uma parada estratégica para descansar quando a temperatura aumenta. E, em momentos de crise, isso acontece frequentemente. Pessoas ficam nervosas, o mercado financeiro perde o controle, relacionamentos são provados por problemas novos e a temperatura começa a aumentar. E quando a temperatura está bem alta, chega a hora da calma, a hora de parar um pouco, recuperar as forças e, dependendo do caso, o momento correto para fazer uma *siesta* para recuperar-se emocional, física e até espiritualmente.

Manter a calma é algo estratégico, nos ajuda a pensar enquanto a temperatura vai baixando. É momento de recuperar as forças e encontrar soluções. Momento de exercer a fé e buscar alternativas. E, então, renovados nas forças e no ânimo, continuarmos o dia, sabendo que a crise ainda poderá persistir, mas, pelo menos, estamos mais fortalecidos para enfrentá-la. O significado comum da palavra *calma*, que traz a ideia de '*ausência de agitação*', também pode ser utilizado, mas pensando em nosso interior. A calma depende de apenas uma pessoa: você. E quando você consegue manter a calma, interiorizando essa paz, então o ambiente no qual está inserido terá a oportunidade de baixar a temperatura e vivenciar momentos de paz que poderão amenizar a crise, dando a todos os envolvidos condições mínimas de enfrentá-la.

Uma parada estratégica e a busca da paz interior parecem ser os dois significados mais relevantes da palavra calma. Mantenha a calma. Faça suas paradas estratégicas e mantenha-se em paz. Somente assim você conseguirá atravessar a crise e contribuir para que ela dê lugar a momentos melhores.