Quem canta seus males espanta

"A música tem sido um recurso interessante para atravessar esse momento"

Fabiana Guerrelhas (Terapeuta Analítico-Comportamental)

Ouvi dizer que dois dos sintomas da Covid-19 são a perda de olfato e de paladar e, consequentemente, de apetite. Acho que não contraí vírus algum, pois estou seguindo à risca o distanciamento social e todas as medidas de segurança, mas mesmo assim, a quarentena mexeu com meu apetite, por vários motivos. Não tenho muita vontade de me exercitar, de comer coisas gostosas, de beber, e de ler alguma coisa diferente de notícias relacionadas ao Corona.

Muito curioso esse fenômeno, já que essas atividades fazem parte do meu cotidiano e algumas delas são praticamente diárias. Atualmente, eu como, basicamente, para me alimentar, e bebo um pouquinho, já que, conforme canta Chico Buarque, "a gente vai tomando, que sem a cachaça ninguém segura esse rojão". Ler e malhar, quase nada, "necas de pitibiriba". Isso não quer dizer que eu esteja deprimida ou desmotivada. Me divirto com filhas e marido, continuo atendendo intensamente meus pacientes agora no sistema online , tenho me reunido com outros psicólogos para discutir os efeitos emocionais de toda essa reviravolta e intensifiquei meu contato com amigos próximos e familiares. Sem falar nas atividades domésticas, que, aliás, são uma forma de "malhação". Cozinhar, lavar, varrer e desinfetar devem consumir muitas calorias e fortalecer alguns músculos. Posso até dizer que tenho encontrado algum prazer nisso: prazer de tarefa cumprida, de deixar o ambiente limpo e agradável, de cuidar de quem está confinado comigo. E como podem ver, a vontade e o hábito de escrever, eu não perdi. Ufa!

Vivemos um período global de reflexão e revisão de valores. Depois que tudo isso passar, algumas coisas vão se manter e alguns hábitos nós vamos, simplesmente, abandonar. Vamos mudar nossos "apetites",

algumas coisas vão perder a importância e, provavelmente, vamos incorporar novas atitudes. Uma atividade que mantenho nesse período de quarentena e que, provavelmente, não irei abandonar nunca, é escutar música. Meu caso com a música é antigo e eterno. As canções sempre têm algo a me dizer e fazem parte do meu processo ininterrupto de reflexão sobre a vida e de autoconhecimento.

A música tem sido um recurso interessante para atravessar esse momento: apresentações nas janelas, "lives" de cantores celebridade, como a da dupla sertaneja Jorge e Mateus que durou 4 horas, teve mais de 36 milhões de espectadores e arrecadou 216 toneladas de alimentos. Até eu, que não curto muito esse gênero, assisti e até me emocionei. E hoje, domingo de Páscoa, o tenor italiano Andrea Bocelli, fará um concerto ao vivo na catedral de Milão, vazia, e que será transmitido pelo YouTube. Imperdível, não é?

Sabe-se também, que ouvir música ou cantar é bom para a saúde, já que libera hormônios responsáveis pelo bem-estar como endorfina e oxitocina, promove sinapses, melhora as funções cognitivas, diminui a pressão sanguínea, fortalece músculos faciais e abdominais, permite a expressão de sentimentos e incentiva a interatividade.

Algumas letras parecem ter sido feitas sob medida para ilustrar o momento. Deve ser a tal teoria do viés de confirmação, segundo a qual, nosso cérebro busca aquilo que já está contido em nossos pensamentos. E brincando com essa ideia, imaginei como seria uma troca de mensagens no whatsapp, entre alguns cantores brasileiros.

Rita Lee abre a conversa:

- "Como vai, tudo bem? Apesar, contudo, todavia, mas, porém".

Marcelo Flausino, do Jota Quest, foi o primeiro a responder:

- "Vivemos esperando dias melhores".

- "Meu caro amigo, me perdoe por favor, se eu não lhe faço uma visita" justifica Chico, educadamente.

Marisa Monte e Seu Jorge, como são adeptos do movimento "fica em casa", respondem quase ao mesmo tempo:

- "Hoje eu não saio, não, eu quero ver televisão, hoje eu não saio, não, não quero ver a multidão".

- "Hoje eu não quero sair, hoje eu vou ficar quieto, não adianta insistir, eu não vou pro boteco".

- "Atenção, tudo é perigoso [...] é preciso estar atento e forte, não temos tempo de temer a morte" adverte Gal.

Rita volta para a conversa e se queixa, meio brava:

- "Quero mais saúde, me cansei de escutar opiniões".

Os Titãs tentam consolar a senhora Lee, usando o bom humor:

- "Não posso mais viver assim ao seu ladinho, por isso eu colo meu ouvido num radinho de pilha".

- "Tenho sangrado demais, tenho chorado pra cachorro, ano passado eu morri, mas esse ano eu não morro" continua Belchior, mantendo o clima bemhumorado.

Marcelo Camelo, que já está cansado do isolamento, também reclama:

- "Faz tempo eu quero passear, estar por conta de viver, fazer o que quiser de mim, me libertar da vida".

Lenine, mais precavido e consciente de que deve manter o distanciamento social, fala:

- "Hoje eu quero sair só"!

Cartola aproveita e protesta:

- "Deixe me ir, preciso andar".

- "Volte para o seu lar, volte para lá"! - apela Marisa.

Benjor responde ao Lenine, que sair só, tudo bem, e vendo que não ia ter jeito de segurar o Cartola em casa, pede para ele usar máscara e "alcohol, só para desinfetar".

Lenine continua e diz que "enquanto todo mundo espera a cura do mal e a loucura finge que isso tudo é normal", ele finge ter paciência.

Martinho da Vila, Jorge Aragão e Beth Carvalho, com todo alto astral que o samba tem, entram na conversa e tentam animar a galera:

- "Canta, canta minha gente, deixa a tristeza pra lá, canta forte, canta alto que a vida vai melhorar".

- "Deixe de lado esse baixo astral, erga a cabeça e enfrente o mal, [...] é que em cada experiência se aprende uma lição".

- "O show tem que continuar"! "Reconhece a guerra e não desanima, levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima".

Gilberto Gil aproveita e conta como está enfrentando a situação:

- "Andar com fé eu vou, que a fé não costuma falhar"!

Lulu Santos, que estava quieto até então, entra no papo, meio reflexivo, já falando:

- "Nada do que foi será, de novo, do jeito que já foi um dia".

Chico o consola dizendo que "amanhã vai ser outro dia".

E para finalizar a conversa, que já estava ficando meio longa, entra Ivan Lins, resume tudo num "textão" e termina falando o que pensa do futuro, colocando o povo para pensar:

- "No novo tempo, apesar dos perigos, apesar dos castigos, estamos crescidos, estamos atentos, estamos mais vivos, pra nos socorrer, pra nos socorrer. No novo tempo, apesar dos perigos, da força mais bruta, da noite que assusta, estamos na luta, pra sobreviver, pra sobreviver. Pra que nossa esperança, seja mais que vingança, seja sempre um caminho que se deixa de herança. No novo tempo, apesar dos castigos,

de toda fadiga, de toda injustiça, estamos na briga, pra nos socorrer. No novo tempo, apesar dos perigos, de todos pecados, de todos enganos, estamos marcados. No novo tempo, apesar dos castigos, estamos em cena, estamos na rua, quebrando as algemas. No novo tempo, apesar dos perigos, a gente se encontra, cantando na praça, fazendo pirraça, pra sobreviver. Pra sobreviver".

E você, já pensou como será o seu novo tempo? O meu, eu não faço ideia.

No momento, assim como o Lulu Santos, mantenho "uma ponta de esperança", de que "quando menos se esperar [...] toda raça, então, experimentará para todo o mal, a cura".

Lista das músicas citadas:

1. Meu caro amigo Chico Buarque
2. Saúde Rita Lee
3. Dias melhores Jota Quest
4. Hoje eu não saio, não Marisa Monte
5. Pequinês e pitbull Seu Jorge
6. Divino maravilhoso Gal Costa
7. Soníferа ilha - Titãs
8. Sujeito de sorte - Belchior
9. Faz tempo Banda do Mar
10. Hoje eu quero sair só Lenine
11. Deixe me ir, preciso andar Cartola
12. Volte para o seu lar Marisa Monte
13. Alcohol Jorge Benjor
14. Paciência Lenine
15. Canta, canta minha gente Martinho da Vila
16. Conselho Jorge Aragão
17. O show tem que continuar Beth Carvalho
18. Volta por cima - Paulo Vanzolini (Beth Carvalho)
19. Andar com fé eu vou Gilberto Gil
20. Como uma onda Lulu Santos
21. Apesar de você Chico Buarque

22. Novo tempo - Ivan Lins
23. A cura Lulu Santos