Pandemia e a construção de sentidos

- *Professora Camila P. Farias*

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Nós estamos vivendo um momento de muitas perdas: da rotina, dos planos, das trocas afetivas presenciais... e precisaremos de tempo para aprender a lidar com essa nova realidade. Algumas pessoas podem inclusive passar por um processo de luto, por um período de grande tristeza. É fundamental que possamos acolher esse estranhamento e irmos nos apropriando dessa nova realidade com calma. Para isso, é importante buscarmos informações em fontes confiáveis e não dedicarmos todo o nosso tempo somente a isso. Em tempos tão desafiadores emocionalmente, o prazer torna-se ainda mais importante. Abrir espaço para momentos prazerosos é uma forma potente de cuidado consigo mesmo e com os outros. Rotinas rígidas ou com excesso de tarefas podem produzir ainda mais ansiedade. Além disso, ter disponibilidade de tempo não garante que tenhamos disponibilidade emocional para realização de muitas atividades. Isso porque estamos vivendo um momento que nos exige um intenso trabalho de construção de formas de lidar com essa nova realidade e com os diversos sentimentos que ela tem provocado.

Quando vivemos uma situação que altera abruptamente nossa rotina, nossos planos e ainda traz uma ameaça à vida, é esperado que sintamos estresse, angústia, medo, tristeza, desânimo, raiva, irritabilidade, entre outros. Esses sentimentos são inclusive importantes para que possamos construir possibilidades de enfrentamento. Para construir formas de lidar com esses sentimentos é fundamental primeiramente reconhecê-los, escutá-los e, se for possível, compartilhá-los com outras pessoas. Porém, se tais sentimentos se tornarem cada vez mais intensos, impedirem a realização de tarefas, passarem a ocupar os pensamentos de forma preponderante ou começarem a prejudicar as relações com os demais é preciso procurar ajuda especializada.

Vivemos todos uma pandemia e suas drásticas consequências, mas cada um de nós se encontra em uma situação específica: emocional, social, econômica, racial,

etc. Conversarmos uns com os outros sobre a situação de cada um é de grande importância para nossa saúde mental e de grande importância para construção de possibilidades coletivas de enfrentamento. Nem todas as pessoas têm o privilégio de poder ficar em casa, muitas ficarão em casa sem ter as condições mínimas de sobrevivência (terão suas vidas ameaças pelo coronavírus, pela fome, por diversas formas de violência...), muitas mulheres terão que arcar sozinhas com a responsabilidade de cuidado da casa, dos filhos, de outros membros da família e não conseguirão cuidar de si mesmas, para citar alguns exemplos. Não podemos esquecer a diversidade de experiências e sentimentos que estão ligados a esse momento que estamos vivendo. Isso é empatia: estar atento e buscar saber e compreender a experiência do outro. E empatia será fundamental para atravessarmos esse momento e as consequências que ele deixará!

“Construir sentidos para o que estamos vivendo: compartilhar histórias, sentimentos, dúvidas e inseguranças é muito valioso em termos de saúde mental, mas isso precisa ser feito sem que a gravidade da situação seja ignorada.”

Construir sentidos para o que estamos vivendo: compartilhar histórias, sentimentos, dúvidas e inseguranças é muito valioso em termos de saúde mental, mas isso precisa ser feito sem que a gravidade da situação seja ignorada e sem que a responsabilidade que ela nos exige seja deixada de lado. E para isso os avanços tecnológicos serão nossos grandes aliados!! Sigamos virtualmente juntos!

- *Professora do Curso de Psicologia da UFPEL e Coordenadora do Pulsional - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Psicanálise*

<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<