



RENASCER DAS RELAÇÕES *PÓS PANDEMIA COVID-19*



Por Dr. Rui Moreira
Psiquiatria
Clínica for Happiness da CSB

As relações interpessoais em confinamento

O vírus SARS-CoV-2, durante este período pandémico, convocou-nos para a solidão e encontros confinados, limitando as relações frágeis que tínhamos com o outro. Passado este período, seria de esperar que esse tempo fosse profícuo e viesse dar uma nova pontuação às nossas vidas. Tivemos muito tempo para pensar, para nos questionarmos e, quiçá, mesmo para desenhar novas atitudes e comportamentos face ao outro. Ninguém parece ter dúvidas de que este longo confinamento, que tomou diversos formatos nas diversas faixas etárias, teve impactos negativos em muitos domínios da vida de todos. Desde os mais novos aos mais velhos, com implicações até na socio demografia.

A relação com o outro

A relação com o outro, na sua diversidade, funciona como um espelho que nos devolve imagens multidimensionais das nossas atitudes e comportamentos que, por sua vez, nos induz ao questionamento das nossas crenças e, em última análise, a mudanças pessoais, estendendo-se mesmo ao sentido existencial. Ao contrário de um espelho plano, que devolve a nossa imagem e pouco interage conosco (imagem do próprio-retoques). As pessoas devolvem-nos, não apenas pontuações estéticas, mas dúvidas e interrogações, assim como oposições que nos modelam, enquanto pessoa social. Quando as interações ficam confinadas à bolha familiar, como aconteceu no confinamento, estamos perante as mesmas pessoas, os mesmos conceitos e crenças, surgindo aumentos de tensão no sistema e aprendizagens mais deficitárias. Pelo contrário, quando as interações são múltiplas, seja no contexto de trabalho, vizinhança, lazer, solidariedade, cultura entre outros, proporcionam uma riqueza de aprendizagens que conduzem a uma construção identitária normativa da convivialidade social.

Reacender a chama da amabilidade

É expectável que, depois deste longo confinamento, se tenham amadurecido ideários e necessidades do outro, e dos outros, reacendendo a chama da amabilidade, da verdade, da solidariedade e do respeito pela vida própria e dos outros. Quando cada um respeita a sua saúde e tem cuidado consigo, isso tem repercussões várias nos outros. Quando se pretende estima, talvez seja bom recordar as devoluções de atitudes dos outros, as quais nos impelem à amabilidade e ao amor ao outro. Ao empatizar com o outro (meter-se na sua pele), começa-se a sentir a ambição de dar e ser solidário.

Cada um, neste tempo pós-pandémico, tem mais uma oportunidade de deixar germinar a verdade, ter mais saúde e ser mais feliz.