

É DIFÍCIL, MAS NECESSÁRIO EXTRAIR ENSINAMENTOS DO CAOS

IT IS HARD, BUT NECESSARY TO EXTRACT TEACHINGS FROM CHAOS

Paulo Roberto Miranda Veras¹

RESUMO

Qualquer situação limite que vivemos deve servir para nos ensinar e nos ensinar muito. Momentos de caos, na maioria dos acontecimentos, ajudam a dar mais equilíbrio e aprendizados para aqueles que a este caos se submeteram.

PALAVRA-CHAVE: Angústia. Medo. Comportamento. Caos.

ABSTRACT

Any extreme situation that we live in, should serve to teach us and teach us a lot. Moments of chaos, in most events, help to give more balance and learning to those who have undergone this chaos.

KEYWORD: Anguish. Fear. Behavior. Chaos.

De repente, tivemos que descobrir a nossa casa. Sobretudo descobrir esta casa como local de acolhida e aconchego, reavaliando inclusive como convivemos com os membros desta mesma casa ou com a nossa própria solidão. É normal que quando nos sentimos presos, a ansiedade, o medo e o estresse aumentam e não é o fato de não poder sair de casa somente que se agrava, mas o fato de não sair quando quisermos.

- “Vai passar.” Essa é uma das afirmações mais ouvidas nos últimos meses em redes sociais ou em todos os outros meios de comunicação. De dia para outro, todos fomos orientados a alterar a nossa rotina, os nossos hábitos e costumes, o modo como trabalhamos, como estudamos, como nos relacionamos e nos comportamos uns com os outros. Toda essa mudança, requer de nós o autoconhecimento, sempre tão importante em nossas vidas, em especial em um

¹Mestre em Educação, Psicólogo clínico e organizacional, Pedagogo, escritor e faz pastras, especialista em educação especial e inclusiva, especialista em docência do ensino superior. Docente universitário. E-mail: pauloveras@outlook.com.

momento onde a incerteza e o desconhecido se aliam à prisão doméstica.

Precisamos observar que os sintomas psicológicos vão se manifestando na medida em que vamos tomando conhecimento com aquilo que precisamos enfrentar. A mais evidente delas, deve ser notada com a mudança de estilo de vida. Novos comportamentos foram adquiridos e a capacidade de se adaptar foi a habilidade mais necessária. O medo de ser contaminado pelo vírus que é invisível é outra grande preocupação e assim, as dificuldades começam a surgir com a necessidade do distanciamento e do contato físico, até com a necessidade do isolamento social.

É importante não negar que a obscuridade existe e que é necessário enxergar nela as oportunidades e não somente as tragédias, deixando de lado a nossa dose diária de masoquismo e não vê-la apenas como uma piada ou um “meme” da internet. Precisamos entender que minimizar uma situação crítica e dolorosa que enfrentamos não ajuda em nada, pois em algum momento de nossas vidas, já vivemos – ou vamos viver – com tristeza e dor.

Entender que tragédias acontecem e afetam nossa saúde física e emocional, mas, por outro lado, elas possuem a missão de medir o nosso caráter e de nos permitir desenvolver os nossos mais profundos sentimentos de compaixão e de humanidade. É com o caos que aprendemos a construir a nossa armadura para a vida e é ele que nos faz refletir mais profundamente e fazer com que nosso comportamento mude e mude para melhor.

São nas situações limites que conseguimos mostrar a nossa verdadeira face: é quando o melhor ou o pior de nós é revelado. Quando saímos das catástrofes, sejam elas sociais ou as mais íntimas e solitárias, podemos sair engrandecidos e mais fortes, afinal, também são para isso que elas servem. A diferença é que isto depende da maneira com que cada um de nós interpreta cada situação.

É racional, por exemplo, sentir medo, como é racional também não esquecer que uma das funções que o medo se propõe é o de nos ajudar a sobreviver e sobreviver em dias de amedrontamento é mais difícil. Ele é ainda o mecanismo de sobrevivência mais antigo que usamos e é com ele que evitamos as situações que nos coloca em risco, gerando um sentimento de preocupação, de nervosismo, de angústia e até de desconforto, mesmo que estejamos dentro de nossas casas, com quem dizemos amar e relativamente seguros.

Esse sentimento que grande parte da população sente reflete na falta de controle sobre os acontecimentos atuais e seus possíveis desdobramentos. A essa conjuntura de sentimentos conflituosos, chamamos de ansiedade. Ela, a ansiedade, além de ganhar vida com a incerteza, é também contagiosa. A propagação da emoção de uma pessoa para outra é definida pela psicologia como contágio social e seus efeitos podem ir desde o exemplo visto em lavar as mãos com álcool em gel, como a negação da pandemia da Covid-19 e os inúmeros óbitos diários.

A ansiedade e o medo podem ser aumentados ou diminuídos, por exemplo, simplesmente conversando com alguém que está ansioso, ou com medo ou mal-informado, ou seja, a incerteza da finitude humana e o medo dela, fazem com que a parte racional das nossas escolhas se desliguem temporariamente.

Os sentimentos e emoções que vamos internalizando durante a crise enfrentada, ganharão formas e serão colocados em prática através de ações e comportamentos necessários para o enfrentamento da angústia e da dor gerados na nossa mísera capacidade de lidar com tudo isso.

Podemos escolher sentir pena de nós mesmos e até desejar morrer ou de mu-

dar o comportamento e fazer o que o momento de aflição pede; de ficar revoltado e bravo com o acontecido ou ser resiliente mudando hábitos aprendidos ao longo da nossa zona de conforto; de tornar-se apático e mais egoísta ou pensar no próximo, inclusive repartindo o que se tem em tempo de escassez.

Uma dica valiosa é que neste momento sejamos racionais evitando, assim, sentimentos desnecessários. Podemos escolher bons livros; ver bons filmes; montar quebra-cabeças; ouvir músicas; colocar a casa em ordem fazendo dela um lugar ainda melhor para se conviver; fazer trabalhos manuais com os que estão em sua casa, valorizando ainda mais essa convivência dentro do lar.

Sim, precisamos aprender que podemos crescer com o caos, com as perdas e com as crises. É o momento para aprendermos a ser mais flexíveis, mais resilientes e mais cuidadosos. Podemos aprender a construir uma nova rotina, saindo da tão conhecida zona de conforto, estabelecendo novos horários e novas regras. É o momento também para fazermos contato com aquelas pessoas que nem sempre mantemos contato, sejam elas amigos ou familiares. É hora de aproveitar as facilidades da tecnologia.

Por fim, seja leve com você mesmo. Não se cobre tanto e não se culpe se a sua performance não for a mesma que era antes da pandemia. Lembre-se que, neste momento, muitas vezes o mínimo produzido é melhor do que o nada. Não crie problemas além daqueles que já existem e que não podemos fazer muito. Filtre as informações que chegam até você. Cuide e valorize os seus idosos. Fortaleça as suas emoções; não faça da sua casa uma prisão e previna-se sempre. Se puder, faça terapia. Isso vai passar!