

Em tempos de confinamento, quais os caminhos da nossa saúde mental?

Há cerca de 50 dias, começamos a ver o mundo apenas pela janela. Muros, mais muros e mais muros. Se, de início, eram só as escolas muradas; rapidamente, até mesmo os lugares abertos, agora proibidos, nos davam a sensação de estar murados. Em plena sociedade da conexão, do excesso, do ativismo, da produção e do consumo desenfreados, tivemos que parar, conviver com o medo, nos isolar e nos habituar a uma série de restrições na nossa liberdade. Quais as trilhas e rumos possíveis para nossa saúde mental nesse contexto?

O primeiro ponto que merece ser destacado é a mudança abrupta em nossas vidas juntamente com o excesso de informações e globalização. Na primeira semana, a maioria de nós (talvez, muitos até hoje) não conseguia se desligar dos noticiários. Acompanhamos a imprensa divulgar mortes, estrangulamento do sistema de saúde e lockdown em vários países europeus. E, logo, assistimos também, minuciosamente, o COVID-19 chegar ao nosso país e as mortes serem uma realidade brasileira. Paralelamente, na medida em que os muros se erguiam nas nossas cidades e a quarentena se configurava, nossas preocupações se multiplicavam e se transmutavam.

Se, de início, era com quem deixar as crianças ou como faríamos para trabalhar remotamente; de um dia para o outro, nossos receios se tornaram bem maiores. Medo de ficarmos impotentes assistindo a morte de muitos, medo de termos o mesmo destino da Itália naquele momento.

Aqueles que não podem trabalhar de casa ou que não foram dispensados, têm que se confrontar com a tensão de circular em ruas e praças vazias, comércio fechado, sentimentos de alerta e de desproteção. Já, aqueles que estão confinados em casa vivem o estresse do isolamento, da sobrecarga e/ou da escassez dos recursos que garantem a sobrevivência. Todo esse conjunto configura uma situação traumática, propiciando desconforto psíquico e o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão.

Então, o segundo ponto a ser destacado é que nós, seres humanos, somos essencialmente sociais. Nesses tempos de confinamento, os espaços estão murados, ou seja, restritos ou fechados. Entretanto, temos que estar atentos para não nos tornarmos também murados, ou seja, apartados das trocas sociais e afetivas.

Quando estamos murados, não temos disponibilidade para o contato com o outro (a alteridade), ou seja, não é possível visitá-lo internamente no sentido de querer saber como ele está, o que tem feito, o que tem pensado. Ficamos encarcerados em nós mesmos. Nossas casas, mesmo cheias, se transformam em solitárias. Nesse atual contexto, se nos muramos em função da elevada ansiedade, o único contato que fazemos é com as informações da mídia acerca da pandemia. Repassamos mensagens, não conversamos.

Um aspecto extremamente interessante, é que muitos de nós, pelas características da nossa sociedade, já estavam murados. Quando estamos murados, mesmo que circulemos pela cidade (no trabalho, na escola, na família) e encontremos pessoas, não há trocas. São caminhos murados, labirintos utilitaristas e estéreis afetivamente. Em tempos “normais”, as compulsões (como o consumismo ou o uso de psicotrópicos), o ativismo em excesso e os recursos de tecnologia, como as redes sociais e aplicativos de encontro, tendem a tamponar o sofrimento psíquico que advém dessa situação.

A ansiedade obstrui nossa capacidade de pensar. Estar murado nas relações, geralmente, é um reflexo de muros internos que também se erguem, nos deixando mais fragmentados/segmentados. Nossa saúde mental está relacionada à ativação dos nossos circuitos internos, ou seja, a possibilidade de fazer ligações. Ligações entre o que capturamos via nossos órgãos de sentidos, nossas memórias e nossa capacidade de pensar, ou seja, quais sentidos iremos construir a partir do que estamos vivendo. Temos conforto psíquico quando nossas ações são coerentes com essas conexões. Isso parece ser evidente e simples, mas não funciona bem assim. Somos seres complexos.

A Psicanálise, desde o sec. XIX, evidencia que não somos senhores na nossa própria casa. Ou seja, desconhecemos grande parte do que determina nossos afetos, atitudes e comportamentos. Na verdade, a nossa tendência,

defesa psíquica, é de isolar pensamentos ou afetos que podem gerar desconforto. Contudo, trata-se de um isolamento falho porque, se tornam desconhecidos, mas continuam influenciando em nossas vidas.

As relações interpessoais que envolvem trocas efetivas (de experiências, pensamentos e afetos) nos auxiliam a entrar em contato com nós mesmos. O afeto e a palavra precisam circular mesmo nesses tempos de pandemia e quarentena. Esse é um fator protetivo da nossa saúde mental e o terceiro ponto que deve ser enfatizado.

Felizmente, nos dias atuais, as ferramentas de tecnologia são relativamente acessíveis. Se os espaços estão murados e não podemos ter contato físico, as portas virtuais são de suma importância. Chamadas de vídeo com amigos e parentes são formas de continuarmos convivendo com aqueles que fazem parte de nossas vidas.

Em relação às redes sociais, um grande desafio para esses tempos de quarentena é fazer um bom uso delas, pois, geralmente, mais nos distraem do que propiciam trocas efetivas. São ferramentas que têm sua importância na medida em que permitem contato com pessoas que não fazem parte da nossa rotina. Viabilizam disseminar informações ao mesmo tempo em que temos notícias de pessoas queridas e podemos dar notícias também. Mas, geralmente, se encerra aí.

Por último, considerando os que não residem só, temos as nossas relações dentro da nossa própria casa. Cada casa tem suas histórias: laços, nós e solidões. Sabemos que nem sempre temos um lar e, nesses tempos de quarentena, os abafados descompassos se evidenciam. Então, para as famílias que estão confinadas juntas, como criar uma nova rotina e fazê-la funcionar? Adaptações, divisão de tarefas e do espaço. Essa organização é o primeiro desafio a ser superado e a base para recriarmos ou aprimorarmos nossa convivência.

Em muitas casas, o convívio estava sendo adiado há muito tempo por diversos motivos como mágoas, divergências ou mesmo indisponibilidade (interna ou externa). Agora, é o momento de depararmos com isso, nos abriremos

para estar com outro, seja cônjuge, filho ou irmão e entrar em contato com as divergências ou mesmo decepções (esse outro não é como gostaríamos). Tempo de pensar e ensaiar como transitar nessas relações, quais os meios mais seguros ou eficazes ou ainda como trilhar novos caminhos.

A imprensa tem nos alertado para o aumento da violência doméstica nesse período de quarentena. Sim, essa é uma realidade. Mas, existem também as experiências positivas. Cônjuges se casando novamente, ou seja, redescobrimo o parceiro(a); irmãos, que nunca brincaram juntos, estão brincando e; famílias, que tinham rotinas exaustivas, estão vivendo momentos únicos juntos por dividirem pela primeira vez a mesma rotina. A maioria dos dias não será fácil e a tendência é que os momentos negativos nos marquem.

Com tudo isso, temos que, no reinado do capitalismo, da globalização (em que todos estão conectados) e do individualismo, um ser microscópico veio para nos fazer refletir sobre a necessidade de verdadeiras relações. Relações em que saímos de nós mesmos, visitamos a alteridade (a diferença do outro) e quando voltamos para nós mesmos não somos mais os mesmos.

Para finalizar, de forma positiva, retomo os dizeres do psicanalista Leopoldo Nosek da Sociedade de Psicanálise de São Paulo, que, nesse momento tão traumático de isolamento, nos atentou que, mundialmente, somos quase 2 bilhões de pessoas em quarentena, todos juntos. Cuidar da nossa saúde mental sempre passa por manter nossa capacidade de pensar e sonhar vivas e ativas, circulando.

Fernanda Maria de Lacerda
fernandamaria.lacerda@gmail.com