

A FAMÍLIA

em tempos de Covid



A FAMÍLIA

em tempos de Covid

Por
Julissa Reynosso Díaz

Tradução
Flavio Knopp

ATENÇÃO!

O conteúdo deste e-book não substitui o tratamento médico. Se você sente que necessita da ajuda de um profissional de saúde, como um psicólogo ou um psiquiatra, não hesite em buscá-la hoje mesmo. Se você já está em tratamento, siga todas as recomendações e continue tomando as medicações que o seu médico prescreveu.

Uma publicação de



Direitos reservados a:
Vivenciar.net
Sociedade Missionária Hora Luterana

Apresentação

Sempre existiram famílias saudáveis e famílias tóxicas, e o que as diferencia é o amor sincero e a preocupação com o bem comum. Mas quando as dificuldades aumentam, como agora, a tensão também aumenta devido à maneira como cada indivíduo é afetado. O estresse pessoal supera qualquer temperamento, dando lugar a comportamentos agressivos que geram ainda mais tensões. Entender o que acontece conosco como indivíduos pode ajudar você a encontrar maneiras de melhorar.

Introdução

Em casa é onde ocorre o ciclo de vida da família, ou seja, o curso de nossa existência. Com exceções, é ali que a maioria de nós vivencia o namoro, o casamento, a chegada dos filhos e sua educação, o ninho vazio, o reencontro e a morte ali. Cada um desses estágios carrega certas expectativas que são atendidas com diversos graus de satisfação.

Como as mudanças são uma constante nas famílias, as relações familiares são muito complexas: o que acontece emocionalmente com um de seus membros, na verdade acontece com todos. A diferença é que geralmente há alguém que representa o resto dos outros sintomaticamente. Quando essas relações são feridas ou rompidas, altera-se não só o equilíbrio dos principais envolvidos, mas também o do restante do núcleo familiar.

A família é o ambiente no qual desenvolvemos as competências que nos ajudam a enfrentar os desafios que a vida nos apresenta. É nela que aprendemos a comunicar ou reprimir nossas emoções, a reconhecer deficiências e compensá-las, a sofrer as feridas afetivas e a resolvê-las. A harmonia e a transcendência são os ideais a serem alcançados em cada uma das funções, mas nem sempre conseguimos isso. E, como já dissemos, o que acontece no desenvolvimento de cada indivíduo influencia todo o grupo familiar.

Os efeitos desta pandemia

“Ele sempre sorria, sempre estava alegre. Agora está retraído, sozinho com o celular...”

“A princípio nos adaptamos bem ao fato de estarmos trancados em casa. Mas, com o passar do tempo, está ficando difícil. Antes, eu passava o dia fora de casa, trabalhando. Agora que estou o dia inteiro em casa, é difícil aguentar minha esposa e as crianças.”

“Simplesmente, não aguento mais. E, além do mais, tenho que ensinar matemática para meus filhos?”

“Não aguento mais minha irmã me irritando o tempo todo.”

“Tantos anos vivendo juntos, e agora me dou conta de que não passamos de dois estranhos em casa.”

Essas são algumas das queixas que ouvimos em sessões de terapia nos últimos tempos. A pandemia tornou evidente algo que já existia, mas de que não havíamos dado conta. No começo do isolamento, a convivência se deu em um nível aceitável. Mas, agora, são muitos os que dizem que a Covid, de alguma forma, interrompeu seus sonhos futuros, deixando em seu lugar incertezas, angústia e uma sensação de estarmos estagnados.

Em geral, há o reconhecimento de que a família é um espaço de bem-estar, tranquilidade e proteção contra

as perturbações da sociedade. No entanto, nesta longa quarentena, a convivência que nos foi imposta gerou todo o tipo de situações, algumas muito lamentáveis. O Dr. Norberto Abdala, especialista em psiquiatria, faz interessantes reflexões em seu artigo publicado em um jornal digital. Ele escreve:

"A quarentena gera uma convivência que impõe, de certa forma, conhecer-se de maneira diferente, distinta, já que não há a possibilidade de um respiro ou de uma fuga, que permitia que nos afastássemos ao sair para atividades de várias horas fora de nossa casa... Mesmo em famílias harmônicas, que são obrigadas a conviver 24 horas por dia, sete dias da semana, o nível de estresse está aumentando muito, ainda mais quando se convive em espaços reduzidos."

Sempre existiram famílias saudáveis e famílias tóxicas, e o que as diferencia é o amor sincero e a preocupação com o bem comum. Mas quando as dificuldades aumentam, como agora, a tensão também aumenta devido à maneira como cada indivíduo é afetado. O estresse pessoal supera qualquer temperamento, dando lugar a comportamentos agressivos que geram ainda mais tensões. Entender o que acontece conosco como indivíduos pode ajudar você a encontrar maneiras de melhorar.

O que aconteceu conosco?

Quando eu era criança, costumava me divertir com meus amigos brincando de "Estátua". A gente definia um líder. Ele ficava longe de nós, de costas, e então começávamos a correr em sua direção até que ele gritasse "estátua". Todos tínhamos que parar imediatamente e ficar imóveis. O líder se virava e tentava nos provocar, para que nos movêssemos. Quem se movesse, saía da brincadeira. Quem resistisse e se mantivesse focado, ia para a próxima etapa, em que ele virava de costas novamente. Então corríamos mais um pouco até ele gritar "estátua" novamente. E assim por diante até que um de nós chegasse a encostar no líder.

Agora que somos adultos, somos levados por um turbilhão de atividades que, ao mesmo tempo que estimulam o nosso interesse, nos desviam do caminho principal, provocando novos desejos e modificando nossos objetivos. Por sua vez, os filhos querem cada vez mais que tudo esteja ao seu redor, enquanto os jovens começam a cortar os laços familiares com mais facilidade.

Tanto que, em alguns lares, as famílias perderam sua força nuclear, sendo apenas mais uma das fases da vida, presentes apenas até que a pessoa alcance a autossuficiência. Os laços familiares foram enfraquecendo ao longo do tempo, tornando-se cada vez mais descartáveis ou ambíguos, e esse ritmo

acelerado em que vivemos tem favorecido essa situação.

Em meio a essa realidade, de repente a pandemia chega até nós com um grande "PARE!" que nos imobiliza e nos confina, revelando aos poucos a verdadeira situação de cada um. Para ilustrar melhor como a pandemia afetou nossos relacionamentos, principalmente os familiares, vamos nos basear na teoria da psicologia do desenvolvimento, proposta pelo psicanalista Erik Erikson.

Essa teoria parte do fato de que a pessoa tem à sua disposição uma série de mecanismos físicos, afetivos e cognitivos que a ajudam a se adaptar e resolver as circunstâncias que ela enfrenta durante o seu crescimento. Trata-se de uma série de "crises necessárias" em que sua personalidade vai mudando ou se estabelecendo, seja acrescentando, subtraindo ou acentuando novos traços que, no devido tempo, serão transmitidos aos descendentes.

Erikson sustenta que, desde muito jovem até o fim de nossos dias, estamos em um processo contínuo de socialização, com certos desafios em certas idades, agrupados nas seguintes etapas:

1. Confiança x Desconfiança
2. Autonomia x Vergonha e dúvida
3. Iniciativa x Culpa
4. Produtividade x Inferioridade

5. Identidade x Confusão de papéis
6. Intimidade x Isolamento
7. Generatividade x Estagnação
8. Integridade do eu x Desespero

Estágio 1: Confiança x Desconfiança (0 a 18 meses)

- A criança começa a deixar a mãe sair de seu campo de visão sem ansiedade e raiva, pois para ela já há a certeza de que ela está perto ou retornará em breve.
- O grau de confiança ou desconfiança dependerá muito da qualidade do relacionamento materno. Se a mãe rejeitar o filho, não cuidar dele e tiver um comportamento inconsistente, o bebê desenvolverá uma atitude de desconfiança e ficará temeroso e ansioso.

Estágio 2: Autonomia x Vergonha e dúvida (18 meses a 3 anos)

- A criança inicia seu desenvolvimento cognitivo e muscular, controlando e exercitando os músculos que estão relacionados ao seu próprio corpo (treinamento esfinteriano). A criança pode decidir pela primeira vez.
- A criança quer tentar fazer as coisas sem ajuda, então fica chateada se houver insistência em ajudá-la. Essa frustração pode fazer com que a criança se sinta

desamparada ou insegura, causando constrangimento.

- Nessa fase é aconselhável promover a autonomia da criança, modificando-a à medida que avança. A força básica que vem da autonomia é a vontade, que implica na decisão de exercer o livre arbítrio.

Estágio 3: Iniciativa x Culpa (3 a 5 anos)

- A iniciativa se soma à autonomia (da etapa anterior) para atingir uma meta, planejando e mostrando-se ativa na sua realização.
- Seu desenvolvimento físico e intelectual é rápido. A criança é muito curiosa e também aumenta seu interesse em se relacionar com outras crianças, colocando suas habilidades e aptidões à prova.
- Se os pais reagirem negativamente às necessidades dos filhos por informações e ajuda, é provável que culpa e ansiedade sejam geradas nos filhos.

Estágio 4: Produtividade x Inferioridade (6 aos 12 anos)

- Nessa fase, a vontade de brincar e os caprichos são substituídos gradativamente pelo desejo de ser mais produtivo e atingir objetivos, por exemplo, na escola.
- Demonstram maior interesse pelo funcionamento das coisas e procuram realizar as atividades por conta

própria, com esforço próprio e utilizando os seus conhecimentos e aptidões.

- Nessa fase, o estímulo positivo na família, escola ou no grupo de colegas é muito importante. Os amiguinhos e amiguinhas passam a ter uma grande importância na sua vida social e de aprendizagem.
- Se no desenvolvimento dessa fase a criança não tiver reconhecimento suficiente, pode surgir um certo sentimento de inferioridade que a fará sentir-se insegura perante os outros.

Estágio 5: Identidade x Confusão de papéis (adolescência até 20 aproximadamente)

- O adolescente projeta sua aparência e forma de agir de acordo com o que observa nos outros ao redor. Ele experimenta.
- Está se tornando mais independente e se distanciando dos pais para passar mais tempo com os amigos.
- Começa a pensar no futuro: o que estudar, o que trabalhar, onde morar, etc.
- Começa a estabelecer sua própria identidade a partir de suas experiências. Não é estranho que, nessa fase, tenha dúvidas sinta-se confuso sobre seu papel e sua identidade.

Estágio 6: Intimidade x Isolamento (20 a 40 anos)

- O adulto busca alcançar uma intimidade satisfatória, reconhecendo o valor do compromisso na fusão com outro ser.
- A verdadeira reciprocidade sexual tem início, há uma troca física e emocional de apoio, amor, confiança e todos os outros elementos normalmente associados a relacionamentos adultos saudáveis que conduzem à formação de um lar.
- O isolamento, por outro lado, significa sentir-se excluído das experiências de intimidade como casal, de relacionamentos de amor mútuo. Isso é logicamente caracterizado por sentimentos de solidão que podem levar a problemas de caráter e personalidade.

Estágio 7: Generatividade x Estagnação (40 a 60 anos)

- Há necessidade de participar ativamente do ensino e orientação das futuras gerações. Generatividade é a capacidade e preocupação com o desenvolvimento da comunidade humana e o bem-estar das próximas gerações.
- Os resultados positivos dessa fase de crise dependem de contribuir positivamente e de forma incondicional para a família e a sociedade, embora também possamos ver isso como um objetivo pessoal.

- Ter filhos não é um pré-requisito para a generatividade, assim como ser pai não é garantia de que a generatividade será alcançada. O desejo de transcender é o principal motivador dessa fase.
- Nessa fase, o risco é a estagnação, que é uma extensão do isolamento. Quando isso acontece, a pessoa se volta para si mesma, resultando em sentimentos de egoísmo, auto-indulgência, ganância, desinteresse pelos jovens e pelo resto do mundo.

Estágio 8: Integridade do eu x Desespero (60 anos até a morte)

- Nessa etapa o indivíduo realiza um inventário de sua vida, avaliando o grau de satisfação e aceitação dos erros e perdas.
- O desespero pode surgir como resultado da falta de perdão ou resignação pelos erros cometidos, resistência à sua própria morte, bem como a perda de amigos e entes queridos e perda da sua própria autossuficiência.

As consequências desta pandemia

A pandemia produziu alterações nestes estágios de desenvolvimento pela impossibilidade do curso natural da convivência humana. A incerteza já está deixando sua marca na personalidade de nossos filhos. Embora já possamos ver mudanças para

melhor, tanto em nós como em nossos filhos, na realidade, enquanto estamos em confinamento, essas mudanças estão apenas começando. O impacto ficará evidente quando "retornarmos à vida normal".

Enquanto isso, quais são as mudanças que podemos perceber?

Nos estágios 1 e 2 (0 a 3 anos), a criança tem todo o seu mundo no núcleo familiar. O processo de desenvolvimento desse período, que abrange até 3 anos, pode permanecer relativamente inalterado pois não requer mais elementos na vida da criança além da mãe, do pai, dos irmãos ou quem mais constitua seu núcleo inicial de vida.

A presença constante daqueles que compõem o seu mundo pode nutrir e estimular a sua vida psíquica, permitindo a formação de um "eu" forte e alcançando bons alicerces para a sua confiança e autonomia.

Porém, se os adultos ou crianças mais velhas que compõem o mundo infantil nesses dois estágios forem afetados emocionalmente e criarem um ambiente hostil, eles podem gerar incerteza e angústia ao inibir seu processo de socialização. O impacto da pandemia nas crianças dependerá, então, do impacto que a pandemia teve nas pessoas que vivem com ela.

As crises a serem superadas nesta fase são a desconfiança ou a vergonha. Então, se o ambiente familiar que a criança respira for negativo de alguma forma, e isso se tornar normal no dia a dia, teremos

uma criança calada, com sorriso escasso, rebelde ou apático à convivência, com uma dependência a alguém ou algo.

As crianças dessa fase podem ser o oásis do lar. Nutrir suas vidas emocionais significa cultivar esperança para todos. É por meio delas que podemos dar ainda mais significado aos momentos que vivemos, por mais difíceis que sejam. Esses momentos são a pausa oportuna no meio da inquietação dos outros.

No estágio 3 (3 a 5 anos), começa a curiosidade e o interesse por outras crianças. É por meio de sua iniciativa que a criança consegue estabelecer a autonomia, recentemente descoberta em sua fase anterior, e sua aproximação com outras crianças estimula esse traço.

Esse é um período em que o medo do constrangimento não importa tanto (a menos que você não tenha se saído bem no estágio 2). Por isso, sua iniciativa é: você faz amizade com muita facilidade, não importa com quem. Se reprimirmos isso a criança facilmente se sente culpada, embora pareça que não tem nada a ver com ela. Por que isso acontece? Porque seu egocentrismo (a criança crê que o mundo gira ao seu redor) atingiu um nível muito evidente e faz parte do seu desenvolvimento mental.

Com essa explicação muito breve podemos entender como a pandemia da COVID-19 afeta crianças de 3 a 5 anos: a frustração de não poder viver com outras

crianças faz com que seus testes de “tentativa e erro” para socializar não tenham o efeito de aprendizagem social. Portanto, dependem totalmente do que têm em casa. Por isso é possível que haja um atraso nesse processo psicossocial.

Por outro lado, se os outros membros da família manifestarem os efeitos negativos do confinamento através de diferenças e hostilidades entre eles, a criança no estágio 3 tenderá a se sentir culpada e os relacionamentos tensos de seus familiares serão sua principal preocupação.

Entender que a criança precisa ser estimulada a ter iniciativas, mostrando receptividade quando elas acontecem, pode ajudar a resolver as crises particulares dessa fase. A má coexistência social, entretanto, deixa as possibilidades de um mundo externo no nível da fantasia. Cultivar a esperança é, sem dúvida, um antídoto para as angústias que podem surgir devido às limitações da convivência.

Uma criança no estágio 4 (6 a 12 anos) precisa coexistir com seus pares. Suas ideias, criatividade, necessidade de aceitação e pertencimento a impulsionam a buscar a companhia de crianças de sua idade. Por isso o confinamento desanima, pois a criança tem medo de ser esquecida pelos amigos.

Essa é uma época de ideias nascentes que precisam ser compartilhadas e corroboradas pelo pensamento de outras crianças. Portanto, quando o impulso criativo desta etapa é frustrado, surgem complexos de

inferioridade, inseguranças que acabam se manifestando por incomodar outras crianças, que neste caso, poderiam ser seus irmãos.

O estágio 5 (adolescência até 20 anos) inclui a puberdade, a adolescência, e talvez alguns adultos muito jovens. Esses são levados pela busca e afirmação de sua identidade a questionar todos os princípios aprendidos. Sua crise existencial ressalta as contradições e confusões até que encontrem suas próprias convicções.

A pandemia tende a afetar mais fortemente esse grupo, sem que isso signifique subestimar os demais. O tipo de crise vivida nessa idade envolve um grande choque existencial que pode se manifestar tanto em uma grande ansiedade por teorias da conspiração, quanto numa depressão por se sentirem sozinhos e incompreendidos.

Na medida do possível, esses jovens encontrarão refúgio no contato com outras pessoas através das redes sociais ou videogames. Encorajar um diálogo profundo com eles pode ser um catalisador para o ímpeto de seu espírito inquieto, abatido e ressentido com as limitações de coexistência que a pandemia lhes impõe.

As pessoas que passam pelo **estágio 6** (20 a 40 anos) procuram alguém para se relacionar e estabelecer suas vidas ou já estão em processo de criação dos filhos, ou seja, estão vivendo seu próprio ciclo de vida. O impacto da pandemia será proporcional à

responsabilidade que têm de cuidar de outras pessoas, pois o que lhes causa ansiedade é não ter a certeza de poder proporcionar bem-estar a essas pessoas.

É paradoxal que, estando nessa aparente “pausa”, eles se sintam tão cansados, mas é a mesma tensão emocional que os faz se sentir oprimidos. O estresse pode afetar seu caráter tornando-os impacientes, exigentes e rígidos, ou distantes, porque atingem seus limites e não conseguem resolver todas as suas preocupações.

Esse é o grupo que tende a liderar os demais, pois é aquele que está no centro dinâmico da produtividade e com as responsabilidades mais evidentes. Mas, como estão na fase de criar os filhos, sofrem mais em seu nível de ansiedade. É possível diminuir a intensidade das emoções focando em algo que fortaleça a sua mente e seu espírito.

Embora durante os **estágios 7 e 8** (40 anos em diante) as pessoas enfrentem diferentes crises psicossociais, algo que geralmente têm em comum é que passaram do estágio de maior responsabilidade na criação dos filhos. Desse modo, os seus interesses novamente passaram a ser mais voltados para si mesmos mas, dessa vez, com propósitos transcendentais.

Ainda assim, impotentes para lidar com a Covid, os medos podem se transformar em angústia. A solidão, o medo e a depressão ameaçam aprisionar sua mente e seu coração. Eles percebem que esse mal que afeta

o nosso mundo pode atingi-los, e alguns até se rebelam, desafiando as regras de confinamento e as medidas de precaução.

As mudanças causadas pela pandemia

"A adversidade tem o efeito de despertar talentos que, em circunstâncias prósperas, teriam continuado adormecidos."

Quinto Horácio Flaco

Já faz muito tempo desde que saíamos de casa e curtíamos o mundo na companhia de amigos, familiares e outras pessoas. Tínhamos uma gama de opções para escolher, muitas coisas para fazer e compromissos a cumprir. Nossa vida social era tão exigente que, ocasionalmente, chegamos a querer que o tempo parasse para diminuir as pressões. Agora, toda aquela agitação que nos pesava tornou-se um sonho distante para muitos. Que paradoxo!

Todos nós sentimos falta de coisas que fazíamos antes da pandemia.

Crianças confinadas em casa sentem falta de correr pelo pátio da escola, de ouvir o professor em voz alta, almoçar com os colegas, rir das piadas dos amigos, curtir um passeio escolar.

Os jovens anseiam por brincadeiras com os colegas, confidências, cumplicidades e passeios com os amigos, flertando, debatendo com os professores,

sentindo a competição na pele, seja por esporte, conhecimento, conquistas ou popularidade. Lá em casa parece que ficaram invisíveis, perguntando-se se alguém sente falta deles, se ainda se lembra deles.

Os mais velhos provavelmente desejam sair com os amigos, jogar seu futebolzinho ou correr pelos parques, tomar um café com os amigos, fazer aulas de ginástica, festejar, curtir a estreia no cinema com uma pipoca quentinha, beijar e abraçar muito.

A verdade é que há muitas coisas que queremos fazer porque muito da nossa vida pessoal está lá fora. E isso mostra as nossas carências.

Lá no início, quando começamos esse capítulo da nossa vida chamado de "pandemia", quando todos tínhamos que nos confinar em casa, evitar o contato direto com os entes queridos e limitar tudo o que significasse interação pessoal direta, nossa reação geral foi de perplexidade. De acordo com as nuances da personalidade de cada pessoa, houve quem desconfiasse das informações e da própria existência do vírus, enquanto outros começaram a ter ataques de pânico e a se perturbar com qualquer sintoma no corpo.

Com o tempo, e à medida que começamos a assumir uma nova rotina, aconteceu que as pessoas voltaram a se conhecer dentro de casa. As fases de que falamos anteriormente foram superadas e, em muitos casos, resolvidas favoravelmente. Mas é claro que as medidas tomadas para nos proteger da pandemia

afetam de forma diferente as pessoas, dependendo da situação psicológica de cada um.

A tolerância à pressão e à frustração de cada pessoa está relacionada à força psicológica que adquiriu conforme suas experiências. De acordo com especialistas em saúde mental da América Latina, Espanha e Estados Unidos, na primeira metade da pandemia e como resultado do isolamento, 40% da população experimentou sintomas leves de ansiedade e 23% de depressão.

Por outro lado, é curioso que alguns estudantes tenham sentido um grande alívio por terem que deixar de frequentar as escolas, seja porque sofriam com bullying ou porque o desenvolvimento interpessoal gerava neles um grande estresse. E, agora, encontram na reclusão um refúgio.

Mas em outros lares, o que deveria ser um refúgio tornou-se uma prisão, um centro de tortura, pois aquelas pessoas que se ressentiam das limitações econômicas e de espaço descarregavam seu estresse sobre os que estavam ao seu redor e que não podiam se defender. Quando uma situação se torna infernal, aqueles que não têm para onde correr tornam-se vítimas, e alguns deles até suicidas. Em suma, a COVID-19 é uma doença que acabou deixando pessoas saudáveis doentes de ansiedade social.

Os ensinamentos desta pandemia

"Cada adversidade, cada fracasso, cada angústia, carrega consigo a semente de um benefício igual ou maior."

Napoleon Hill

Todos nós, ao longo de nosso tempo neste mundo, passamos por uma fase após outra, e mesmo simultaneamente passamos por vários processos de desenvolvimento. Não é por acaso. Há uma mensagem nessa realidade: tudo tem uma ordem. Ter noção do caminho que seguem as etapas da nossa existência nos dá alguma segurança e confiança de que é possível estabelecer objetivos e projetos de vida.

A pandemia interrompeu a nossa ordem normal. Sofremos um impacto que afetou a sociedade em todo o mundo. Independentemente de raça, religião, cultura ou nível socioeconômico, hoje as famílias têm as mesmas preocupações, anseios, angústias e compartilhamos o mesmo motivo. Parece que algo nos unificou: a COVID-19.

Tivemos a oportunidade de conhecer melhor as pessoas com quem normalmente convivemos. Achávamos que nosso conhecimento sobre o outro era suficiente e, agora, percebemos o quanto estávamos errados. Acompanharmos uns aos outros no conhecimento dos limites da nossa paciência, e a forma como aprendemos a tolerar e compreender o

outro, tem nos ajudado a melhorar a convivência. Em lares onde esse aprendizado ainda não ocorreu, as consequências levarão a um estado de perda constante.

Se nós permitirmos, essa experiência pode trazer um crescimento significativo que resultará no bem de todos. Desde o início da pandemia, algo foi constante em nossa rotina diária: a preocupação com a higiene. Para irmos ao mercado, à farmácia ou a um shopping center, teremos que passar pelo álcool em gel e por alguém medindo a nossa temperatura, além das máscaras, é claro. Se visualizarmos isso como uma metáfora da nossa vida, podemos extrair um imenso aprendizado.

É preciso continuar com essas medidas higiênicas, mas de forma integral em nós. Temos que fazer uma limpeza emocional, largar as coisas do nosso passado que mancharam nossas relações com os outros ou conosco mesmo. Precisamos fazer mudanças, reconsiderar nossas prioridades, limpando tudo aquilo que estragou o nosso relacionamento com as pessoas mais próximas, seja porque fomos rudes ou agressivos, seja porque há muito a perdoar. As feridas podem ainda estar frescas ou podem estar muito velhas mas é preciso limpá-las. Limpar é "desinfetar", e desinfetar faz parte da cura.

Também precisamos cuidar da "temperatura" para que não haja variações e isso também é muito significativo na vida pessoal. A força interna nos ajuda

a não desistir, a não nos darmos por derrotados, nos desesperando ou deixando emergir o que há de pior em nós. É nessas horas que mais precisamos de serenidade e esperança. Mas como fazer para manter a calma?

As sugestões a seguir podem dar uma ideia de como fazer isso.

Sugestões práticas

Faça um inventário da sua realidade hoje

Podemos não ter controle sobre as crises, mas podemos ter controle sobre como lidamos com elas e como as resolvemos.

- Faça uma análise de suas prioridades e valores profundos e mude de rumo.
- Decida como você quer que seja o seu lar e determine quais ações você pode tomar imediatamente e quais você deve adaptar gradualmente.

Fazer um inventário é uma tarefa simples de começar mas difícil de manter. É uma tarefa que envolve força de vontade, comunicação, encorajamento e, acima de tudo, acreditar nos motivos que levaram a esse esforço.

Alimente sua fé e realinhe suas convicções

Muitas pessoas, até mesmo aquelas que afirmam não ter uma fé ou uma religião, estão dizendo: "Isso parece o Apocalipse!" De repente, muitos começaram a buscar a Deus e a se interessar por assuntos relacionados à fé, tentando encontrar aquele Deus desconhecido, como se fossem crianças em busca de "mais uma chance" porque se comportaram mal.

Quando há arrependimento é porque, no fundo, sabemos que erramos. É que excluir Deus por completo da vida, em algum momento causa uma ruptura na integridade do indivíduo, e isso aparece primeiro na vida familiar.

Se cultivarmos nossa espiritualidade, a nossa fé no único e verdadeiro Deus, a possibilidade de que o melhor de nós surja e dê frutos é muito alta. Para esse princípio básico, a seguinte passagem bíblica é apropriada: "Sem fé ninguém pode agradar a Deus, porque quem vai a ele precisa crer que ele existe e que recompensa os que procuram conhecê-lo melhor" (Hebreus 11.6).

Incentive a comunicação

A necessidade de privacidade e mais espaço pode explicar o fato de que, dentro de casa, cada um se isola em um canto. Somos seres sociáveis, mas a intimidade é primordial para reencontrar o equilíbrio, por isso ela é tão necessária.

No entanto, o confinamento impõe limites de várias maneiras e uma delas é o espaço que está disponível tanto para a convivência quanto para a “desejada solidão”. Isso pode ser resolvido com respeito e concordância. Realizar reuniões ocasionais para discutir assuntos familiares é uma forma de você identificar necessidades, compartilhar emoções, chegar a um acordo sobre soluções, unificar objetivos e fortalecer os laços.

- Faça uma reunião de família e decidam juntos as regras para que essas reuniões ocorram em paz, justiça e harmonia, e já escolham uma data para a próxima.
- Decidam juntos os espaços e os limites que cada membro da família deve ter e respeitar.
- Após a reunião, façam um delicioso lanche ou preparem algo para comer juntos.

A Bíblia tem conselhos oportunos. Aqui está um deles: “A resposta delicada acalma o furor, mas a palavra dura aumenta a raiva” (Provérbios 15.1).

Expresse o melhor de seus sentimentos

O amor é o vínculo perfeito, é o motor principal da vida, a cura que encobre as deficiências mais profundas e que não deve se limitar ao segredo ou ao silêncio.

- Expresse o seu amor em palavras.

- Cultive o seu amor fazendo algo pelos outros: perdoando, pensando no melhor para aqueles que você ama, aceitando e sendo paciente.

Claro, isso não significa perder a sua dignidade: amar as pessoas implica cuidar e respeitar a si mesmo. Na Bíblia há uma pequena passagem que diz: “Façam aos outros o que querem que eles façam a vocês; pois isso é o que querem dizer a Lei de Moisés e os ensinamentos dos Profetas” (Mateus 7.12).

Exercite o perdão

Estar em casa há tanto tempo, e sem escolhas, gera uma tensão emocional. Mais cedo ou mais tarde, a frustração, o estresse e o desânimo estarão presentes. É quando ocorrem discussões, reações violentas ou comportamento inadequado. Em algum momento isso vai acontecer, pelo simples fato de que a consistência do caráter irá variar de acordo com as circunstâncias e o estado de espírito.

Às vezes alguém vai nos machucar, às vezes seremos nós que vamos machucar alguém. Manter o ressentimento só aumentará a tensão, combinando ansiedade ou depressão e enfraquecendo a condição física de nosso corpo.

- O perdão implica uma resignação: pressupõe que o que já aconteceu não pode ser mudado e que talvez a pessoa também não mude. Mas o perdão é libertador, pois “deixamos para trás” o rancor e os

pensamentos negativos. E isso pode trazer paz e calma em meio aos momentos turbulentos.

- Reconheça a dor e aceite cada pessoa com suas limitações e diferenças. O resto... deixa pra lá. A paz que se alcança nesse processo é libertadora e regeneradora.

Sem dúvida, o perdão tem uma correlação muito próxima com o amor. Portanto, podemos compreender o que acontece quando não há perdão. O perdão é um presente, é uma cura para quem o dá e para quem o recebe.

A Bíblia nos fala sobre isso: “Eu afirmo a você, então, que o grande amor que ela mostrou prova que os seus muitos pecados já foram perdoados. Mas onde pouco é perdoado, pouco amor é mostrado” (Lucas 7.47).

Organize uma rotina

Rotina é algo previsível e metódico, por isso nos dá uma sensação de segurança e confiança, facilitando uma “normalização” dentro da situação única em que vivemos.

- Programe metas e atividades para cada dia de forma simplificada, ajudando a desarmar a tensão e diminuir o caos.
- Não desanime se, diante de uma boa ideia, os outros não ficam muito receptivos: é compreensível devido ao estresse causado pelas circunstâncias limitantes. Aos poucos, a colaboração de outras

peças vai crescendo naturalmente até que se adaptem.

O seguinte texto bíblico pode servir de encorajamento: "Irmãos, peço, pela autoridade do nosso Senhor Jesus Cristo, que vocês estejam de acordo no que dizem e que não haja divisões entre vocês. Sejam completamente unidos num só pensamento e numa só intenção" (1Coríntios 1.10).

Incentive a recreação conjunta

O tempo de lazer certamente está presente: talvez vocês assistam à TV, leiam, joguem no computador ou videogame, mas de forma isolada e em horários diferentes. Isso não é ruim, e menos ainda se você já organizou uma rotina. Respeitar os espaços de recreação pessoal é saudável e revigorante. Mas o que estamos falando aqui é:

- Organize momentos de recreação familiar ocasionais, em que possam assistir a um filme juntos, jogar jogos de tabuleiro, fazer exercícios juntos ou seguir a ideia de cada membro da família.
- Qualquer atividade que ajude a forjar novas memórias, em que piadas e risos fluam espontaneamente, alimenta a riqueza de nossa existência.

A Bíblia diz: "Não ajuntem riquezas aqui na terra, onde as traças e a ferrugem destroem, e onde os ladrões arrombam e roubam. Pelo contrário, ajuntem

riquezas no céu, onde as traças e a ferrugem não podem destruí-las, e os ladrões não podem arrombar e roubá-las. Pois onde estiverem as suas riquezas, aí estará o coração de vocês” (Mateus 6.19-21).

É fácil perceber que vale a pena priorizar as coisas transcendentais, aquelas que excedem o valor do conforto material e do dinheiro. A maneira como usamos nosso tempo define o grau com que nos importamos com a integridade de nosso ser.

Devocional familiar

Separar um tempo para buscar a Deus com a família, em que todos possam participar de forma simples, é uma experiência muito reconfortante. É a oportunidade de descarregar preocupações, compartilhar desejos e apresentá-los a quem nos entende melhor do que ninguém. A participação de cada um pode ser simples, mas será muito valiosa por fazer parte de um momento muito especial.

- Uma atividade espiritual em família, de forma regular, aumenta a sensação de pertencimento e permite alcançar objetivos de forma unida.
- Pode ser algo tão simples como ler uma passagem da Bíblia, orar e cantar.
- A edificação alcançada em uma atividade como essa resulta na construção de ideais e princípios sólidos.

Aquí vai um texto bíblico chave: “Portanto, ponham em primeiro lugar na sua vida o Reino de Deus e

aquilo que Deus quer, e ele lhes dará todas essas coisas" (Mateus 6.33).

Conclusão

Assistimos a acontecimentos surpreendentes: um grande mal se abateu sobre a humanidade na forma de um vírus, despertando pânico, preocupação e o desejo de novas oportunidades. É interessante como as coisas que nos assustam inicialmente se tornam comuns aos nossos olhos, e nos acostumamos com elas até que algo diferente nos perturbe novamente.

Mas, na realidade, o maior mal nos aconteceu muito antes, quando cobiçamos o que Deus nos limitou no jardim do Éden, desconfiamos dele e seguimos os nossos próprios caminhos.

Às vezes a humanidade é sacudida, como nesse caso com a Covid19. É então que temos a oportunidade de recuperar a sensibilidade e reordenar nossas prioridades de acordo com a vontade de Deus. Cabe a nós deixar que toda essa experiência seja uma perda de tempo inútil, ou fazer com que ela se torne a razão de nossa renovação para a construção de uma sociedade melhor. No final teremos crescido, seremos pessoas mais sábias e melhores.

Quando Deus está conosco, a paz ultrapassa qualquer entendimento. Jesus disse: "Deixo com vocês a paz. É a minha paz que eu lhes dou; não lhes dou a paz

como o mundo a dá. Não fiquem aflitos, nem tenham medo" (João 14.27).

Sobre a autora:

Julissa Reynoso é psicóloga clínica com pós-graduação em Avaliação do Desenvolvimento Infantil, diploma em Programação Neurolinguística e bacharelado em Aconselhamento Familiar Bíblico. Julissa gosta muito de escrever, principalmente poesia, cozinhar e dançar, além de passar o tempo e se divertir com seu marido Omar, seus filhos Alejandra e Andrés, e seus dois cachorros Cookie e Candie.

Referências

SHULTZ, Duane P. e SHULTZ, Sydney Ellen "Teorias da Personalidade": CENGAGE Learning, 2010.

"Introdução à Saúde Mental", Faculdade de Medicina da UAC, 2010.

Textos bíblicos extraídos da Bíblia Nova Tradução na Linguagem de Hoje – SBB - Sociedade Bíblica do Brasil.