



Alexandre Nunes
Gestor
Fotografias D.R.

Relações pessoais após covid-19

Todo o ser humano é biologicamente social, necessita de dialogar, de pertencer a grupos, de vivenciar experiências e de ter amigos com quem possa partilhar interesses e opiniões. Atualmente, perante o estado de quarentena, o individuo é obrigado a redefinir os seus valores, medos, ansiedades, crenças e rotinas.



O isolamento e o distanciamento social está a mudar a nossa forma de habitabilidade, desde o trabalho, o ensino, o abastecimento da casa, a ginástica, a sessão de terapia, os relacionamentos pessoais bem como outras formas de la-

zer, que intermediadas pela tecnologia protegem-nos e mantêm-nos isolados. De certo, a sociedade sairá diferente da atual crise, novos hábitos serão adquiridos depois de semanas e meses de isolamento. Novas plataformas na Web surgem e irão surgir cada vez mais para nos ajudar neste isolamento.

Vamos aprender muito, o desafio não é trabalhar em casa, mas sim desempenhar essas funções num ambiente psicológico adverso, no computador e com as novas tecnologias a pessoa tem de ter maturidade, confiança e senso de Intra empreendedorismo. O mundo em que vivemos encolheu muito rapidamente e momentaneamente

te, e hoje é a tecnologia que nos permite manter as nossas relações interpessoais. É estranho afirmá-lo, mas esta pandemia carrega um aspeto muito positivo para a humanidade, a reflexão sobre relações humanas, sobre afeto e ética. A importância de saber viver em coletivo de forma ética e sem egoísmos (vejamos recentemente as atitudes no consumo em supermercados e farmácias). Ultrapassado o receio da doença e da morte surgirá na maior parte das pessoas a vontade de proximidade dos outros, irá impelir o desejo da vida, do prazer e de alguns excessos procurando encontrar um equilíbrio entre o Id e o Ego da psique humana, este é o ponto em que tomamos decisões baseadas na nossa intelectualidade, pela lógica da racionalidade, bem como pelos conhecimentos que adquirimos ao longo de toda a nossa existência, valemo-nos das nossas emoções e sentimentos para avaliar as situações que nos rodeiam e consequentemente tomar as nossas decisões ao longo da vida.

É perante uma crise que o indivíduo se sente mais inspirado a elaborar condições para despertar o melhor que tem dentro de si, saindo de um estado de retraimento e experimentando um convívio amplo e coletivo. As populações vão encontrar-se mais, brindar mais e abraçar-se mais.

Os cumprimentos sociais com os cotovelos não vieram para ficar, no entanto algumas pessoas obsessivas, fóbicas, solitárias, viciadas nas aplicações irão manter uma maior tendência para o isolamento, para socializar apenas através das redes e saírem menos à rua. De um modo empírico, é fácil perceber que as relações conjugais estão a passar por um momento difícil, não podemos prever se daqui a nove meses haverá um baby boom ou se aumentaram as taxas de divórcio, este é um momento de reflexão para muitos casais.

Os cumprimentos sociais com os cotovelos não vieram para ficar, no entanto algumas pessoas obsessivas, fóbicas, solitárias, viciadas nas aplicações irão manter uma maior tendência para o isolamento, para socializar apenas através das redes e saírem menos à rua.

Muitos casais vão precisar de se reinventar e sobretudo comunicar, coisa que a maior parte não faz, estes poderão não resistir à proximidade em tempo integral.

É verdade também que os casamentos que sobreviverem à quarentena devem seguir mais fortes.

Cada vez mais jovens e sobretudo mulheres estão mais preocupados em investir nas suas carreiras profissionais do que constituir, manter ou aumentar a família.

Neste momento, em que a incerteza ocupa o lugar na forma em que o futuro é encarado, é a plasticidade do cérebro humano e a resiliência que advém de cada indivíduo que permite a criação de alternativas para ultrapassar a crise, e no final progredir.

O isolamento do mundo social, ao manter as pessoas dentro de casa, necessariamente as coloca numa convivência mais intensa e incomum na vida contemporânea.

O stress ao qual estamos submetidos durante este período, inevitavelmente, trás uma dose expressiva de ansiedade e em certos casos pode provocar reações mais intensas, como um pavor, em função das incertezas em relação ao futuro.

No caso da pandemia a melhor forma de limitar a ansiedade é viver o presente adotando medidas que nos dão a sensação de estarmos a contribuir para a solução, outras formas também podem passar por realizar algum exercício virado ao intelecto, produzir algum tipo de arte e manter as redes de afeto pelas redes sociais.

Todos somos promotores do bem-estar uns dos outros, precisamos de distanciamento físico, mas não de distanciamento de afeto.

Em todas as grandes epidemias da história há consequências comportamentais.

Após a Peste Negra surgiu o Renascimento e neste processo o ser humano foi revestido de uma dignidade e colocado no centro da Criação, e por isso deu-se à principal corrente de pensamento deste período o nome de Humanismo.

Podemos dizer que após esta pandemia irá surgir uma nova vontade de viver e de organização. O isolamento pode ajudar o casal na maioria dos casos sempre tão atarefado a reaproximar-se e a encontrar pontos de comunicação, no entanto se a relação “já não fluía” o período de isolamento pode revelar-se complexo e agressivo para o casal quer pelo desgaste associado ao isolamento quer pela incerteza associada ao futuro, pois hoje em dia os casais não estão habituados a partilhar tanto tempo o mesmo espaço.

O desespero piora a ação racional, os casais que consigam melhorar a comunicação tendenciosamente irão melhorar a relação.

O que destabiliza o ser humano é tudo o que evidencia a sua falta de controlo.

Teremos de acreditar, ter fé, confiar, reinventarmo-nos para percebermos que estamos todos no mesmo barco num mundo híper-conectado.