

---

## Nossas Vidas em Meio à Pandemia da COVID - 19: Incertezas e Medos Sociais

Sarah de Andrade Moretti

*Cognitiva Scientia*

Maria de Lourdes Guedes-Neta

*Instituto Neurológico de São Paulo*

Eraldo Carlos Batista

*Universidade Estadual de Mato Grosso – UNEMAT*

---

**Resumo:** A COVID-19 trouxe consigo consequências geopolíticas, sanitárias e psicológicas. A nova configuração de nossa experiência de vida, com o silêncio do mundo externo, trouxe à tona nossos ruídos internos e, assim, todo o nosso falatório mental emergiu com grande destaque. Neste novo delineamento, aglomeram-se casos de ansiedade, depressão, sensação de perda de sentido de vida, violência doméstica e avaliação de nossa própria história de vida. Ademais, os inúmeros rompimentos, de diferentes tipos, provocados pelo período de pandemia, trouxeram à superfície significativas questões tanto da esfera pessoal quanto coletiva. Para muitos indivíduos, a pandemia existente pode ser a primeira crise coletiva grave já experimentada. A incerteza e o medo têm sido companheiras constantes de grande parte da população, mas é fundamental destacar que nossa espécie possui uma incrível capacidade de adaptação e desenvolvimento. Posto que, possuímos a qualidade de ser e se fazer ser, isso nos instiga ao autoquestionamento sobre nossos modos de vida, nossos desejos, nossas necessidades, nossas conexões e nosso cuidado com o ambiente e com as outras pessoas.

**Palavras-Chave:** COVID-19. Pandemia. Resiliência.

## Our Lives in The Midst of The COVID Pandemic - 19: Social Uncertainties and Fear

**Abstract:** COVID-19 brought geopolitical, health and psychological consequences. The new configuration of our life experience, with the silence of the external world, brought out our internal noises and, thus, our entire mental chatter emerged with great prominence. In this new design, cases of anxiety, depression, sense of loss of meaning of life, domestic violence and evaluation of our own life history gather. Furthermore, the numerous disruptions, of different types, caused by the pandemic period, have brought to the surface significant issues from both the personal and collective spheres. For many individuals, the existing pandemic may be the first serious collective crisis ever experienced. Uncertainty and fear have been constant companions of a large part of the population, but it is essential to highlight that our species has an incredible capacity for adaptation and development. Since, we have the quality of being and making ourselves, this instigates us to question ourselves about our ways of life, our desires, our needs, our connections and our care for the environment and for other people.

**Keywords:** COVID-19. Pandemic. Resilience.

## Introdução

O ano de 2019 chegou ao fim, e muitos comemoraram o início de um novo ano, o tão esperado 2020. Como de costume, muitas pessoas fizeram listas de suas metas para o novo ano, e muitos sonharam com novas possibilidades para o tempo que iniciava. O ano de 2019 foi marcado por diversos acontecimentos que inquietaram a psique humana; muitos ansiavam pela troca do calendário, tal como quando trocamos uma roupa velha e desgastada por um novo vestuário. Contudo, 2020 revelou-se menos auspicioso do que os desejos que nele foram projetados.

Surgiu a notícia de que um vírus avançava em território nacional, mas não era um vírus qualquer, era um vírus com potencial fatal e contágio rápido. A notícia timidamente corria pelo boca-a-boca, mas era apenas um comentário passageiro e logo as pessoas trocavam de assunto. Começaram a ser transmitidas notícias sobre o começo de um novo e desconhecido modo de vida: o distanciamento social. E assim, o assunto corriqueiro da nova doença passou a ganhar cada vez mais espaço nos veículos de comunicação. Aos poucos, o que parecia ser algo tão distante de nossa sociedade, ia ganhando forma e ensaiava nos atingir. Gradativamente o vírus foi despertando em nós o sentimento de medo e muitas outras preocupações. Meses depois do conhecimento público sobre a coexistência do novo coronavírus com a população brasileira, o cenário tornou-se vertiginoso e assolador.

No mundo contemporâneo, repleto de avanços científicos, nos acostumamos a pensar, ou imaginar, que temos algum controle sobre a segurança social, sobre as doenças e a morte. É neste ínterim que irrompe o caos da COVID-19 e desvela nossas inseguranças e fragilidades. Por tanto tempo estivemos presos às nossas certezas, ou a personalidades que afirmavam saber tudo, que afirmavam conhecer a verdade sobre o viver e o morrer humano, que nos desconectamos de nós mesmos. Nossas certezas caíram por terra, as pessoas-símbolos de maior conhecimento, mesmo que revestidas por convicções fundamentais, não sabem mais dizer os próximos passos, temem que seus discursos estejam em desacordo com desdobramentos futuros e, por isso, calam-se ou limitam-se a poucas e silenciosas reflexões.

A sociedade contemporânea, de modo geral, parece viver uma eterna corrida contra o relógio, ironicamente, ao mesmo tempo em que pretende ser multitarefa, tenta ganhar tempo para realizar ainda mais enquanto busca ter mais tempo para si e para as

coisas que lhes são importantes. Contudo, agora foi necessária uma pausa. Percebemos, então, que erigimos um conceito de realização e sucesso que nos adoce, somente para sermos hipócritas e desacatá-lo quando nos deparamos com o sofrimento proveniente deste estilo de vida; onde, lamentavelmente, nos perdemos de nós mesmos.

## Um mundo Desconhecido

A COVID-19, doença causada pelo coronavírus, inquieta o mundo por seu caráter agressivo e seu ritmo de progressão rápido. Por mais que as nações tentem exercer algum controle sobre o domínio deste vírus, este escapa de suas mãos. O contágio da COVID-19 é impetuoso e foge do controle social, e isso nos apavora.

A atual sociedade, já tão acostumada à ação do homem sobre a natureza – com seus atos que a modificam e que se beneficiam ao máximo dela – espanta-se quando a situação oposta ocorre. Ou seja, quando o ambiente age sobre o homem. Esse fato contemporâneo é, no mínimo, algo desconcertante para a humanidade atual. Para muitos indivíduos, a pandemia existente pode ser a primeira crise coletiva grave já experimentada.

Sem aviso prévio, a forma de estudar, trabalhar e viver foi alterada e, muitos contratos não foram cumpridos ou tiveram que ser modificados. Além disso, esse novo modo de viver trouxe à tona a importância de levarmos em consideração a realidade de cada um, principalmente quando consideramos as questões de trabalho nos delineamentos de *home office* ou de estudo *homeschooling*. Outros trabalhadores perderam o seu emprego e encontram-se em sofrimento por ter que “[...] desaprender a dedicação ao trabalho duramente adquirida e o apego emocional duramente conquistado ao local de trabalho, assim como o envolvimento pessoal no conforto desse ambiente” (Bauman, 1999, p. 120),

Se antes raras vezes víamos pessoas se preocupando umas com as outras, atualmente parece que o medo coletivo despertou a empatia entre os indivíduos, principalmente quando se trata dos grupos considerados de riscos. Hoje, é importante saber como vivem crianças, adolescentes, adultos e idosos, para, assim, auxiliar em suas atividades laborais ou estudantis. Levando em conta a realidade econômica e social de cada pessoa, não as deixaremos com a sensação de que foram excluídas do mundo contemporâneo.

Um exemplo para que não haja essa exclusão é a quantidade de reivindicações relacionadas à falta de condições materiais para que as crianças realizem as atividades escolares ou mesmo continuem

matriculadas neste ano de 2020, tanto da rede pública quanto da rede privada, já que muitos pais ou responsáveis pela criança perderam seus empregos diante da atual situação. Dessa forma, observamos as tentativas angustiadas das escolas para que seus alunos não percam a oportunidade de estudar, para que, ao final do período de pandemia, possam retornar às suas atividades sem romper o vínculo com o ambiente estudantil. Nesse projeto, vemos os professores se tornarem “YouTubers” e os pais se sobrecarregarem com o gerenciamento do portfólio da escola.

Igualmente relevante é a aflição contida nos relatos dos trabalhadores que estão atuando em *home office*. Os profissionais que estão exercendo suas funções nesse formato narram suas dificuldades de lidar com a ausência de um ambiente adequado para a realização de seu trabalho. Todavia, aqueles que continuam trabalhando em seus locais de trabalho de origem expressam o medo que os acompanha a cada passo. Embora todos os cuidados necessários são seriamente tomados nesses locais de trabalho, é preciso destacar que em tempos de pandemia apenas se proteger da doença não é suficiente. Vale lembrar, como já mencionado, que estes trabalhadores, assim como a população geral, estão sujeitos a vários problemas de saúde mental em detrimento à COVID – 19. Ou seja, essas pessoas necessitam de atenção holística, pois:

Independentemente de as suas designações principais serem psicológicas ou orgânicas, a doença dirá respeito, em todo o caso, à situação global do indivíduo no mundo; em vez de ter uma essência fisiológica ou psicológica, é uma reação geral do indivíduo considerado na sua totalidade psicológica e fisiológica (Foucault, 2008, p. 16).

Nesse sentido, seja orgânico, seja psicoemocional, o que podemos definir é que o novo coronavírus nos trouxe inúmeros e significativos rompimentos. Sem muita cerimônia, a COVID-19 rompeu com a nossa conhecida rotina. Desde então, nossas agendas pré-programadas perderam o sentido. Nosso cotidiano, mentalmente organizado, sofreu alterações. E, neste novo cenário, incertezas e inseguranças foram acionadas ou intensificadas. Surge então, o medo e a desconfiança. Medo de ser contaminado, de adoecer e de morrer; medo de ter sua renda reduzida ou mesmo eliminada; medo de perder alguém estimado ou que este convalesça em sofrimento; medo de que o período de isolamento se estenda para além do qual o sujeito imagina que possa suportar. Seja qual seja a forma de medo causado pela COVID-19, este está sempre acompanhado de ameaças.

O medo real ou imaginado produz histórias, motivações e sentidos. Ele é parte de uma estratégia de sujeição e controle social que atravessa o tempo, classes e grupos sociais. O medo faz das relações e representações ameaças permanentes. A notícia do medo e da doença cumpre papel paralisante, desestruturador, dos diferentes sentidos e modos de existência (Moraes, 2012, p. 37).

Neste ínterim, nada mais coerente que a companheira do medo seja a desconfiança. Passamos assim, a nos olharmos com desconfiança; não queremos chegar perto uns dos outros, não queremos receber visitas e não desejamos visitar ninguém. Agora não é o momento certo para gestos físicos afetuosos, o companheirismo presencial fica para depois. É preciso lembrar que o medo nessas circunstâncias, não é condição ou resposta emocional e individual, como afirma Moraes (2012), ele é uma estratégia de sujeição e controle social que faz das relações uma ameaça permanente. Afinal, o vírus está circulando entre nós e ele pode ser fatal para muitos, se tornando real a pior das ameaças: a morte biológica. Parafraseando Bauman (1998), em um mundo fundamentado na promessa de liberdade para os poderes criativos humanos, a inevitabilidade da morte biológica é a mais obstinada e sinistra das ameaças sobre a credibilidade dessa promessa.

Eventualmente, alguns podem sentir-se tentados a voltar à rotina normal, tirando a ameaça do vírus de suas mentes. São muitos os anseios de voltar a vivenciar a rotina arquitetada e bem conhecida, mas, neste momento, isso não é possível e nem mesmo adequado. A COVID-19 trouxe consigo consequências geopolíticas, sanitárias e psicológicas. Passa a haver o estranhamento entre os Estados e Continentes, a escalada no número de infectados, os casos de óbito por consequência do vírus e os efeitos psicológicos da experiência atual. Ou seja, do ponto de vista dessa pandemia, seguimos em concordância com Moraes (2012), de que o mundo contemporâneo e as complexas redes relacionais e interativas não derrotaram o medo e a doença. Pelo contrário, a pandemia vivenciada com a COVID-19 revelou a fragilidade psicoemocional da sociedade pós-moderna.

A nova configuração de nossa experiência de vida, com o silêncio do mundo externo, trouxe à tona nossos ruídos internos e, assim, todo o nosso falatório mental emergiu com grande destaque. Neste novo delineamento, aglomeram-se casos de ansiedade, depressão, sensação de perda de sentido de vida, violência doméstica e avaliação de nossa própria história de vida.

Por um lado, podemos ter descoberto que a maneira como temos funcionado até então pode estar se revelando com um menor sentido para nós. Talvez tenhamos percebido que não precisávamos consumir tanto e, talvez, alguns relacionamentos tenham mostrado ter uma importância menor do que imaginávamos e, apenas talvez, nossas escolhas atuais pareçam ser esvaziadas de significado.

O medo de ser contaminado, o medo de ter a renda alterada, o medo dos noticiários e o medo de perder algo ou alguém devido ao vírus e ao isolamento, podem trazer certa ansiedade. Por outro lado, a angústia causada pela barganha da segurança versus a expansão das restrições limita o exercício da livre escolha, o que, por sua vez, gera sentimentos de medo e ansiedade generalizados nas pessoas (Bauman, 1999). Acrescenta-se ainda que, a solidão oriunda do distanciamento social pode acarretar em depressão. A avaliação da história de vida pessoal pode trazer uma sensação de perda de sentido de vida e açoiar o indivíduo com severas autocríticas.

Lamentavelmente, em tempos de pandemia, observamos o aumento de casos de violência doméstica e de pessoas reclamando por estarem coexistindo com seus familiares e de estarem experimentando sensações de incômodo por passarem tanto tempo junto com outras personalidades que não a sua – porém, faço nota de que, alguns indivíduos estão experimentando igual desconforto, ou até maior, por estarem vendo mais proximamente sua própria personalidade e alguns aspectos próprios.

### A Nova Realidade

Convivemos com a incerteza de como será o futuro. Contudo, a declaração de não ter uma visão exata e segura sobre o porvir é bastante sensata e lúcida, visto que, não temos acesso às informações do futuro e, portanto, não temos como realmente saber como ele será, tanto para nós quanto para os outros. O futuro é sempre um enigma. A antiga confiança “sólida” num futuro perfeitamente arquitetado pela razão foi substituída pela incerteza. Contudo, a advertência é que a insegurança do presente e a incerteza do futuro produzem e alimentam o medo mais apavorante e menos tolerável. Essa insegurança e essa incerteza, por sua vez, nascem de um sentimento de impotência individual (Bauman, 2007).

Em nosso imaginário, podemos até engendrar como será a nossa semana, nosso mês e até mesmo o nosso ano. Em nosso imaginário, podemos fazer isso. Entretanto, basta um único acontecimento inesperado para tudo mudar e nossas pré-configurações irem à

lona. Afinal, não podemos ter 100% de certeza, nem mesmo sobre os eventos que ocorrerão até o final deste dia.

Com isso, quero deixar claro que viver significa exatamente isso: não saber precisamente o que será o amanhã. Sempre passamos por isso, nunca tivemos certeza absoluta sobre o dia depois de hoje; só não tínhamos percebido isso com a profundidade que percebemos agora. A incerteza sempre foi a nossa realidade como afirma Zygmunt Bauman:

[...] se a ideia de 'sociedade aberta' era originalmente compatível com a autodeterminação de uma sociedade livre que cultivava essa abertura, ela agora traz à mente da maioria de nós a experiência aterrorizante de uma população heterônoma, infeliz e vulnerável, confrontada e possivelmente sobrepujada por forças que não controla nem entende totalmente. (2007, p. 13).

Sim, coisas ruins podem acontecer e, de fato, já aconteceram diversas vezes na história da humanidade. No entanto, não há razão para que se sinta perplexo ou paralisado. Na história da humanidade, houve eventos dramáticos, não se surpreenda com os infortúnios humanos. O que podemos fazer no momento é administrar nossas vidas. É importante ressaltar que, nunca antes nossa trajetória de sobrevivência foi tão organizada e facilitada como é hoje. Portanto, se você está se queixando por estar engordando enquanto morre de tédio em casa, é imprescindível pontuar que você já é um privilegiado. Isso não teria sido possível em outros tempos e ainda não é possível para muitos brasileiros. Bauman assevera que (2013, p. 28) “a luta pela sobrevivência exige nossa completa e total atenção, vigilância por 24 horas, sete dias por semana”. Alguns passam fome e outros convivem com todo o tipo de abuso em casa, e o tédio e o excesso de peso não são opções para eles.

Assim, se você tem o privilégio de estar entediado em casa, explore suas dimensões mais profundas, aproveite esta oportunidade. Caso você se sinta incomodado com algo a seu respeito, saiba que, identificar a razão do seu incômodo é essencial para que você possa compreender alguns aspectos em si mesmo que talvez possam passar por acompanhamentos ou tratamentos. Sob essa ótica ressalta-se que seu corpo possui a memória de tudo o que já ocorreu em nosso mundo; toda nossa história evolutiva está escrita em nós. Lembre-se de que somos constituídos por poeira de estrelas e que 97% dos tipos de átomos que possuímos são os mesmos dos astros que iluminam nosso espaço (Melina, 2010; Janek, 2014; SDSS/APOGEE, 2017).

Não obstante, carregamos uma tendência negativa

e pessimista em nossa herança evolutiva. Tal tendência, foi útil para nossos antepassados, os estimulavam a precaverem-se da fome, dos predadores e outras mazelas, mas nossa atual realidade é bem diferente e muito mais organizada.

Observe que o excesso de notícias, principalmente aquelas que mostram os piores cenários possíveis, alimenta a insegurança, o medo e a ansiedade. A OMS (OPAS, 2020), inclusive, classificou como infodemia o fluxo intenso de informações, confiáveis ou não, que inflamam a ansiedade humana. Tenha em mente que todos os estímulos que recebemos são uma espécie de alimento cognitivo, e escolha com sabedoria e comprometimento com o seu bem-estar, alguns dos estímulos que você irá consumir. Note que muitos dos estímulos que você tem acesso transmitem mensagens, ocultas ou não, sobre definições de felicidade, sucesso, aparência e assim por diante. Quando não nos identificamos com a definição postulada em seu cardápio mental, podemos nos entristecer e acreditar que há algo de errado com nós ou, que não temos as condições necessárias para sermos felizes agora. De outra maneira podemos dizer que uma das características da sociedade contemporânea é o valor supremo dado à busca de uma vida feliz. “Uma felicidade na vida terrena, aqui agora e a cada “agora” sucessivo. Em suma, uma felicidade instantânea e perpétua” (Bauman, 2008, p. 60).

Essa busca está sempre sendo aperfeiçoada pelo sistema sensorceptivo humano. Sensação e percepção combinam-se em um processo contínuo e fazem parte de nossos processos psicológicos básicos. A sensação trata-se da captação de estímulos, sendo a detecção de estímulos ambientais e sua codificação em sinais neurais. Já a percepção é a representação interna de estímulos, que se traduz na seleção, organização e interpretação de nossas sensações. Embora os processos de sensação e percepção sejam distintos, eles não são totalmente dissociados e podem ser acentuados ou prejudicados pelo direcionamento de nossa atenção. Esses dados nos levam a dois pontos importantes. A adaptação sensorial explora a questão de que a nossa sensibilidade para sentir um estímulo diminui com a sua frequência, sublinhando que o nosso sistema sensorial está sintonizado para detectar alterações, seja quando o estímulo é apresentado ou quando é interrompido.

Outro fator é nossa atenção seletiva, que indica que, em um determinado momento, concentramos nossa consciência somente em um aspecto limitado de nossa experiência total. Esses dados são importantes, pois esclarecem nossos meios de comunicação com o mundo externo. Assim,

dedicando atenção adequada ao que consumimos em nossa dieta cognitiva, poderemos verificar com maior precisão o que estamos absorvendo.

Nossa mente está sempre interpretando e reagindo ao que vemos e sentimos, sem perceber, muitas vezes agimos com base em nossos pensamentos automáticos. Então, de certa forma, nos tornamos o que pensamos porque nossos pensamentos influenciam nossas ações e nossas ações interferem em nossa qualidade de vida. Daí vem a importância de sermos diligentes em onde e no que concentramos nossa atenção. Pois, podemos inadvertidamente concentrar nossa atenção em algo que não é benéfico para nós.

Raramente damos atenção à quantidade e qualidade das informações que chegam à nós, e elas vem de todos os lugares. Recebemos informações de tudo o que lemos, assistimos e ouvimos. A qualidade das conversas que temos, as músicas que escolhemos ouvir, os programas que decidimos assistir, o tempo em que acessamos as redes sociais, os livros que lemos, os lugares onde escolhemos estar, tudo isso traz informações para a mente – e a mente responde à elas. Cabe ressaltar que em tempos de globalização a informação flui independente dos seus portadores e a mudança e a rearrumação dos corpos no espaço físico é menos do que nunca necessária para reordenar significados e relações (Bauman, 1999). Ou seja, não adianta querermos serenar a mente se não observarmos onde focalizamos nossa atenção.

A sugestão aqui é que você se conecte consigo mesmo, que se conheça e conheça seus desejos, seus valores e, acima de tudo, conheça o que lhe proporciona paz. Tenha em mente que existem diversas possibilidades que podem perturbar seu corpo e sua mente, mas você sempre pode aproveitar o momento presente ao seu alcance para lidar adequadamente com elas e ter a consciência necessária para recuperar sua paz. Lembre-se: haverá sofrimento. Não é uma questão de evitá-lo, mas de administrá-lo adequadamente, visando o maior benefício possível para todos os envolvidos. Gerencie suas questões em paz. Numa visão construcionista, podemos dizer que “[...] construímos o mundo no qual vivemos e, se mantivermos nossas tradições, a vida poderá prosseguir como de costume”. (Gergen & Gergen, 2010, p. 22).

Atente-se a viver momentos salutareis, ter pensamentos que sejam bons para você, ter relacionamentos positivos, e, se você tiver que viver um momento que não seja tão alegre e vivaz, tente vivê-lo da melhor forma possível e saiba que tudo isso é um cuidado que você tem consigo mesmo. Devemos fazer escolhas inteligentes em prol de nosso bem-estar; note que, observar as atualizações da situação

uma vez por dia é mais do que suficiente. É essencial escolher bem o modo como usamos nosso tempo.

Há muitas pessoas que levantam argumentos e queixas sobre essa necessária conexão. Alguns dizem que o foco em sentimentos positivos pode ser uma tentativa de encobrir sentimentos negativos ou de mascarar a realidade das dificuldades da vida. Mas não é disto que se trata. No início deste ensaio, foi advertida a importância de se ter um relacionamento sincero com nossos sentimentos negativos e nosso sofrimento. No entanto, é vital nos relacionarmos tanto com nossos sentimentos negativos quanto com nossos sentimentos positivos. Quando a relação se faz apenas com um dos polos, ela não lança luz à realidade vivida, apenas direciona a atenção para um único lado da balança. Isso não nos faz bem. É imprescindível ter a capacidade de equilibrar o direcionamento de nossa atenção, enxergando tanto o bom quanto o negativo. Vale lembrar que embora os eventos acontecidos sejam idênticos, a forma de descrever ou vivenciar os fatos depende da tradição de cada indivíduo (Gergen & Gergen, 2010).

Com o equilíbrio de nossa atenção e um relacionamento adequado com nossos sentimentos, podemos ter algum poder de ação mais eficaz na busca de nossa serenidade. Manter um relacionamento apenas com nossos sentimentos negativos obscureceria nosso mundo, contudo, ter uma relação somente com nossos sentimentos positivos acarretaria em uma visão míope e exageradamente positiva, e isto em nada nos ajudaria a lidar com a vida e com as atribulações, pois estaríamos sempre despreparados e nos sentindo surpreendidos diante de qualquer adversidade. Nesse sentido, faz-se claro que a conexão com nossos sentimentos positivos não se traduz numa perpétua sensação de maravilhamento, quer dizer que podemos alimentar nossa sensação de bem-estar com base naquilo que sentimos de bom. Assim, construímos nossos mundos, ampliamos nossos próprios horizontes, nossas apreciações e nosso potencial de vida (Gergen & Gergen, 2010).

Para tanto, novamente, remeto à necessidade de haver um reconhecimento das condições de felicidade que temos disponíveis neste momento. Em geral, as pessoas costumam ter mais motivos para se sentirem felizes do que alegam que precisariam para isso. Basta observar algumas das narrativas de pessoas que, por algum motivo, perderam algo ou alguém. Imediatamente parece que a pessoa tem um *insight* e descobre que ela já tinha motivos para ser feliz, apenas não os viam, não dava atenção e importância a eles até perdê-los. Nesse sentido, Freud assevera que o ser humano está a todo momento se esforçando para alcançar e preservar um estado feliz, o qual

segundo o autor se constitui por meio de dois vieses definidos de acordo com o que se deseja. Sendo assim, a busca pela felicidade, portanto, “[...] tem dois lados: uma meta positiva e uma negativa: por uma parte, [os homens] querem a ausência de dor e de desprazer; por outra, vivenciar intensos sentimentos de prazer” (Freud, 2004). Compreende-se então que o relacionamento com nossos sentimentos positivos se trata de permitir-nos sentir alegria e satisfação com o que sentimos de bom agora, com o bom sentimento do que vivenciamos e as condições atuais de felicidade.

### O Desabrochar de uma Nova Sociedade

Embora rodeados de incertezas e inseguranças, existem pessoas que são menos vulneráveis aos desafios que a vida oferece. Isso não quer dizer que saem ilesas, mas que apresentam uma maior capacidade de resiliência. Segundo Yunes (2003, p. 76): “Resiliência é frequentemente referida por processos que explicam a “superação” de crises e adversidades em indivíduos, grupos e organizações.”

Se olharmos ao redor, ou refletirmos, provavelmente aparecerá alguém assim em nosso pensamento. Alguma pessoa que passou por muitas dificuldades e, mesmo assim, conseguiu seguir sua vida adiante e obteve algum tipo de sucesso, mesmo após ter saído de um momento caótico em sua vida. Isso quer dizer que, a capacidade de um indivíduo ser ou se tornar resiliente diz mais sobre sua história de vida do que de um comportamento aprendido com alguma técnica ou teoria, mas isso não significa que a capacidade resiliente não possa ser desenvolvida (Yunes, 2003). O cenário de pandemia nos trouxe muitas inseguranças, mas também nos oferece a oferta ideal para treinar e exercer nossa capacidade resiliente. Enfrentar tantas mudanças que ocorrem ao mesmo tempo pode ou não nos levar a aceitar novas adaptações, além de lidar com as adversidades da vida.

Nessa mesma direção Sabbag (2013, p. 6) explica que a resiliência “Não depende de inteligência, nível educacional, classe social, idade, gênero ou nacionalidade. Está ao alcance de todos e de quem quiser”. Levando em conta a afirmação do estudioso supracitado, podemos alargar nossa lente de possibilidades e visualizarmos na instante conjuntura a oportunidade que o episódio está nos oferecendo para nos tornarmos mais resilientes. Isso quer dizer que, além de ser um momento de transformação pessoal, a pandemia pode nos tornar pessoas mais capazes a lidar com adversidades. Portanto, neste momento, existe a possibilidade de olhar para dentro de nós mesmos e levar em conta a mensagem ilustre

que Leonardo da Vinci nos deixou: “Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende”.

Por fim, é fundamental saber que nossa espécie possui uma incrível capacidade de adaptação e desenvolvimento. Por isso, o autoconhecimento é imprescindível, pois ele contém a chave para o pleno exercício da habilidade adaptativa, que, por sua vez, contém a expressão mais autêntica de liberdade e vivacidade.

É importante notar que o cerne da noção de liberdade traz consigo o conceito de estar livre de protótipos de vida, portanto, perdidos de padrões. Não há regras estabelecidas na vida livre; ela se faz entre as possibilidades e se refaz no mesmo contexto. Por esse motivo, a maioria dos indivíduos não sabe como lidar com a liberdade. Fato é que, ao mesmo tempo, em que afirmamos que queremos nos libertar disso ou daquilo, estamos constantemente tentando nos prender; sejam às pessoas, circunstâncias ou condições. Não se culpe por isso, a história evolutiva humana se encarregou de nos trazer esse senso. E nesse momento de pandemia, o conceito de liberdade, parece ter despertado nas pessoas mais atenção aos seus valores.

Um exemplo de mudança de percepção sobre os valores humanos pode ser notado nos períodos de quarentena durante a pandemia. Nos últimos tempos podemos observar que a maioria das pessoas parece viver presa a um eterno aprendizado, numa agonia de infinitas tentativas de ser uma pessoa mais calma, ser alguém mais flexível, ser mais realista, etc. Entretanto, essas pessoas parecem nunca atingir a mudança almejada. Assim, repetem sempre a mesma frase “Estou tentando ser melhor”, “Estou aprendendo a ser menos reativo”. Neste momento já alardeio: por mais que as pessoas desejem e tentem mudar seu comportamento ou pensamento, se a mudança não vier do interior do indivíduo, ela não irá durar. Por mais sincera que seja a aspiração de mudança, haverá pouco progresso se não houver uma mudança em sua visão e seus valores; e, para gerar uma mudança real em nossa visão e em nossos valores, precisamos mudar aquilo que consideramos ser vital e inestimavelmente precioso para nós. Desanuvia-se que aquilo que o sujeito considera como vital forma seu sistema de valores, elenca seus objetivos, traz o significado dos acontecimentos em sua vida e molda sua visão de mundo (Chopra, 2013).

Aceite uma verdade: iludimo-nos facilmente. Sem perceber ou nos questionarmos, concebemos ou adotamos ilusões sobre nós, sobre o mundo e sobre os outros. Avaliamos erroneamente nosso próprio valor e o valor dos outros, interpretamos erroneamente os eventos e as intenções alheias, nos dedicamos muito

a coisas que não são importantes para nós e deixamos de lado as que verdadeiramente são, subestimamos ou superestimamos nossas habilidades, as dos outros e os eventos, assumimos para nós conceitos que não são nossos e corremos atrás de sonhos que não são verdadeiramente nossos, nós nos enganamos (Parkes, 1998).

*“O talento educa-se na calma, o caráter no tumulto da vida”. (Goethe)*

Uma das nossas maiores ilusões é a ideia e tentativa de que o sofrimento possa ser evitado. Invariavelmente, a vida nos apresentará sofrimento. Não é raro observar que a maioria das pessoas responde a problemas como se eles fossem algo totalmente incomum na trajetória de vida, como se a civilização nunca tivesse se deparado com dificuldades, como se os problemas fossem algo inusitado (Hanh, 2016).

Aceite, querendo ou não, os problemas fazem parte da vida, dificuldades surgirão. Entretanto, podemos aprender a lidar com elas de modo adequado e, assim, podemos até alcançar desfechos positivos. Porém, ao administrar a dificuldade de modo inadequado, o contrário certamente ocorrerá, e os desfechos podem ser ainda piores do que as dificuldades iniciais. Tenha em mente que o modo como você responde aos seus problemas e dificuldades, podem tecer a tapeçaria de sua vida de um modo desastroso. As pessoas, em geral, não desejam ter dificuldades, elas sofrem e não gostam nenhum pouco de atravessarem por problemas. Não raro, percebem-se como vítimas dos outros ou vítimas da vida (Hanh, 2016).

O grande problema das ilusões repousa no fato de que nos apegamos a elas, resistimos a nos desfazer delas, pois elas se tornam parte de nós, do modo como conhecemos o mundo. De certa forma, algumas ilusões nos dão uma falsa sensação de segurança e de um mundo conhecido. Quando tentamos nos livrar das armadilhas ilusórias, o mundo que se conhece se torna desconhecido e isso nos traz insegurança. Contudo, se optarmos por alicerçar nossas vidas na falsa fundação da ilusão, nos encontraremos em uma existência com constantes conflitos, problemas e surpresas negativas (Parkes, 1998).

Por outro lado, optando por aguçar nossa percepção da realidade, os enganos provindos da ilusão são desfeitos e assim podemos ver a realidade dos fatos e eventos. Por esta razão, não devemos temer nem as dificuldades nem os problemas, seria uma preocupação desnecessária, uma vez que é provável que ocorram; mas devemos temer não administrar adequadamente a situação ou evento

apresentado. Há uma máxima budista que aborda de perto esta questão e resume bem o que foi exposto aqui, ela diz: “Paz não é a ausência de conflito. É administrar os conflitos em paz”. Quando problemas e dificuldades surgem, precisamos saber como lidar com eles sem nos deixar levar por nossas falsas ilusões. Assim, temos que administrar a situação com clareza e não ficarmos impressionados ou nos deixarmos dominar pela avalanche emocional e pelo sofrimento que nos trazem problemas e dificuldades, nem fugirmos desse sofrimento, porque, quando fugimos, apenas mantemos todo o fardo e sofrimento emocional (Hanh, 2017).

Quando estamos diante de situações que nos fazem sofrer, precisamos compreender suas reais causas. Pois, ao ter tal compreensão, a situação pode ser resolvida ou aliviada. Os neurocientistas Hanson e Mendius (2012) em concordância com Ekman (2011), relatam que, quando um sujeito entende o sentimento experimentado, esse sentimento deixa de ter tanto poder sobre ele. Então, quando entendemos, aceitamos e acolhemos nossos sentimentos, sofremos menos.

Podemos sair desse momento atual mais resilientes, mais aptos, mais tolerantes e mais empáticos; acima de tudo, podemos descobrir novas e vibrantes facetas nossas que até então eram desconhecidas. Podemos descobrir com quem verdadeiramente temos uma conexão, o que nos entusiasma, o que realmente queremos e quais são os aspectos maravilhosos de nossas vidas. Espero que dedique algum tempo para si mesmo e se pergunte: o que você vai fazer com esse momento?

Durante um período conturbado, tendemos a pensar que a felicidade pertence apenas a outro momento, imaginando erroneamente que nossas dores são tudo o que existe neste período. Por isso, compreender a situação corretamente ajuda a entender que podemos estar enfrentando dificuldades em uma área específica da vida, mas ainda existem outras partes que são boas e podem ser fontes de alegria (Hanh, 2016).

Quando não estamos no momento presente, quando nossa mente está tomada por ruídos, não temos serenidade e nos desconectamos de nós mesmos. Perdidos no passado ou no futuro, o fenômeno da ausência do presente nos rouba a possibilidade de felicidade e satisfação atual e dá origem à desconexão de nossos sentimentos (Hanh, 2017).

Podemos mudar essa perda de nossa vivência de tempo à medida que adquirimos maior clareza mental. Quando temos maior clareza mental, compreendemos que só podemos agir no momento presente. No entanto, isso não deve ser motivo para

lamentações, pois no momento presente você pode tocar tanto o passado quanto o futuro sem se tornar prisioneiro de nenhum deles. Você pode planejar seu futuro, mas estar no presente; pode ressignificar sua história de vida, atentando-se para o seu momento de vida atual (Hanh, 2017).

Em tempos de pandemia, outro ponto que podemos notar é a estrondosa emergência de questões relacionadas à solidariedade e auxílio ao próximo; questões estas que outrora não demonstravam ter, em faticidade, a mesma magnitude que possuem agora, tanto na esfera pessoal quanto nas relações de trabalho e estudo. Poderíamos facilmente verificar as pessoas agindo de um modo cada vez mais automatizado e irrefletido; estávamos testemunhando o nascimento e o desdobramento de uma individualização crescentemente corriqueira.

No cenário atual, a capacidade de empatia, ou seja, de se colocar no lugar do outro, precisou ser colocada à frente de questões relacionadas ao lucro e a produção de trabalho e estudo, pois passamos a vislumbrar mais profundamente a dificuldade de viver sem ter a colaboração constante de um colega, um professor e até mesmo daqueles que não fazem parte do trabalho ou do meio estudantil, mas nos proporcionavam um “bom dia”, um sorriso afetuoso e aquele velho bate-papo que nos afastava do estresse cotidiano por alguns momentos (Del Prette & Del Prette, 2005).

Agora, aninhados em nossos lares, somos capazes de refletir melhor sobre como era o mundo “lá fora” e quantas pessoas nos fazem falta. Apesar da comunicação constante por aplicativos e telefonemas, constatamos que nada se iguala a um olhar, um toque ou qualquer outra forma de contato presencial, contatos estes que deixam marcas e aumentam nossa capacidade de armazenar essas lembranças agradáveis.

Note que, nenhuma outra espécie possui a palavra “ser” antes de sua identificação. Não há uma menção de “ser” canino, por exemplo. Mas para nós, humanos, homens e mulheres, parece haver um perpétuo convite à reflexão sobre o que é ser humano. Posto que, possuímos a qualidade de ser e se fazer ser, isso nos instiga a nos questionarmos sobre nossos modos de vida, nossos desejos, nossas necessidades, nossas conexões e nosso cuidado com o ambiente e com as outras pessoas. Nesse sentido, se faz necessário a busca de constante equilíbrio como estratégia de superação em tempos de pandemia. Vale lembrar que a ambivalência faz parte da vida e o equilíbrio é a maneira racionalizada de enfrentar os extremos que a adversidade nos traz. Como afirma Frias (2004, p. 131): “[...] tanto o prazer que traz

alegria quanto a dor que leva à tristeza são estados que obscurecem a capacidade de raciocinar”.

### Considerações finais

Neste texto, buscamos refletir sobre as mudanças ocorridas na sociedade na época da pandemia do COVID-19, tanto nas relações sociais quanto na relação de estar consigo mesmo. A discussão teve como objetivo provocar uma reflexão sobre as incertezas e o medo social e os efeitos das consequências sobre as pessoas diante da magnitude da pandemia. O confinamento, visto como uma

privação de liberdade, mostrou que pode ser superado por novas formas de viver. Nesse momento, pode-se refletir sobre a busca constante da felicidade humana como condição de existência. Além disso, o texto traz algumas propostas de resiliência para enfrentar a pandemia.

Longe de ser uma cartilha de auxílio ao enfrentamento da pandemia, este ensaio visa contribuir com a reflexão social, sobre o momento atual que a humanidade está experimentando. Assim, esperamos que a leitura do texto possa instigar outros leitores e pesquisadores a aprofundar o tema.

### Referências

- Bauman, Z. (1999). *Globalização: as consequências humanas*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Bauman, Z. (1998). *O mal-estar dos pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Bauman, Z. (2007). *Tempos líquidos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Bauman, Z. (2013). *A cultura no mundo líquido moderno*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Bauman, Z. (2008). *Vida para Consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar,
- Bourdieu, P. (2009). *Coisas ditas*. São Paulo: Brasiliense.
- Chopra, D. (2013). *Supercérebro: como expandir o poder transformador da mente*. São Paulo: Alaúde.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, (2005). A. *Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes.
- Ekman, P. (2011). *A linguagem das emoções*. São Paulo, Lua de papel.
- Foucault, M. (2008). *Doença mental e psicologia*. Rio de Janeiro: Tempo brasileiro.
- Freud, S. (2004). El malestar en la cultura. En: Obras completas: *el porvenir de una ilusión; el malestar en la cultura y otras obras (1927-1931)*. 2 ed. Etcheverry. Buenos Aires: Amorrortu.
- Frias, I.(2004). *Doença do corpo, doença da alma: medicina e filosofia na Grécia Clássica*. São Paulo: Loyola.
- Gergen, K. J., & Gergen, M. (2010). *Construcionismo social: um convite ao diálogo*. Rio de Janeiro: Instituto Noos.
- Hanh, T. N. (2016). *Sem lama não há lótus: a arte de transformar o sofrimento*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Hanh, T. N. (2017). *Paz mental: tornar-se completamente presente*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Hanson, R.; Mendius, R. (2012) *O cérebro de Buda: neurociência prática para a felicidade*. São Paulo: Alaúde Editorial.
- Janek, V. (2014). *What Does It Mean To Be 'Star Stuff'?* Acesso em 20 de maio de 2020. Disponível em Universe Today: <https://www.universetoday.com/117494/what-does-it-mean-to-be-star-stuff/>

Melina, R. (2010). *Are We Really All Made of Stars?* Acesso em 21 de maio de 2020. Disponível em LiveScience: <https://www.livescience.com/32828-humans-really-made-stars.html>

Moraes, N. A. (2012). Doença e medo: charges, sentidos e poder na sociedade. In: Monteiro, Y. N., & Carneiro, M. L. T. *As doenças e os medos sociais*. São Paulo: Fap – Unifesp.

Parkes, C. M. (1998). *Luto: estudos sobre perda na vida adulta*. São Paulo: Summus.

OPAS – Organização Pan-Americana de Saúde (2020). *Entendendo a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19*. Acesso em 20 de maio de 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054>

Sabbag, P.Y. (2013). *Resiliência: competências para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional*. São Paulo: Elsevier.

SDSS/APOGEE (2017). *The Elements of Life Mapped Across the Milky Way*. Acesso em 20 de maio de 2020. Disponível em SDSS: <https://www.sdss.org/press-releases/the-elements-of-life-mapped-across-the-milky-way-by-sdssapogee/>

Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em estudo*, 8(SPE), 75-84.

*Sarah de Andrade Moretti*

Psicóloga, escritora, especialista em Terapias Cognitivas, pesquisadora científica em tanatologia e desenvolvedora de materiais terapêuticos.

E-mail: [sarahdeandrademoretti@gmail.com](mailto:sarahdeandrademoretti@gmail.com)

 <http://orcid.org/0000-0002-7464-1658>

*Maria de Lourdes Guedes-Neta*

Psicóloga, especialista em Neuropsicologia pelo Centro de Estudos em Neurociências-Instituto Neurológico de São Paulo

E-mail: [maluguedes25@hotmail.com](mailto:maluguedes25@hotmail.com)

 <http://orcid.org/0000-0003-2425-9837>

*Eraldo Carlos Batista*

Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica – PUCRS, Mestre em Psicologia pela Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Especialista em Saúde Mental pela Universidade Católica Dom Bosco – UCDB.

E-mail: [eraldo.cb@hotmail.com](mailto:eraldo.cb@hotmail.com)

 <http://orcid.org/0000-0002-7118-5888>

*Recebido em: 03/06/2020*

*Aceito em: 11/07/2020*