

COMO SE ENCAIXAR NO “NOVO NORMAL”?

HOW TO FIT IN THE “NEW NORMAL”?

DOI: 10.16891/2317-434X.v8.e2.a2020.pp497-498

Elton Marlon de Araújo Lima^a e Natalí da Silva de Oliveira^{*b}

Pós-graduação em Ciência de Materiais, Centro de Ciências Exatas e da Natureza, Universidade Federal de Pernambuco^a

Psicóloga, Pós-graduada em Sexologia e Sexualidade Humana^b
E-mail: oliveiranataly27@gmail.com

Tem se tornado comum ouvir nos noticiários e programas de TV, manchetes que remetem ao “novo normal” que todas as pessoas estão submetidas durante o atual cenário global da pandemia da COVID-19. Novos códigos de conduta e convivência tem sido exigido para o estabelecimento das medidas de segurança para tentar minimizar os efeitos avassaladores deste vírus. Porém, será que há mesmo uma normalização isonômica desta nova vivência que estamos enfrentando?

Difícilmente diante dessa questão não serão mencionados os diferentes contextos político-sociais que cada país, cidade, e até mesmo o microambiente dos metros quadrados que ocupamos em nossa própria casa. Em cada uma dessas esferas todos os indivíduos estão submetidos aos mais diferentes contrastes de comportamento, e isso tem reflexos individuais e coletivos. Portanto, fica muito claro que o novo coronavírus não é exatamente o único patógeno que precisa ser vencido.

Além de todos os impactos socioeconômicos é importante ressaltar que esse momento de incerteza afeta bastante a saúde mental das pessoas. Nos colocamos diante de novas vivências que irão gerar formas recém-adquiridas de experienciar essas mudanças. Talvez seja essa grande questão que todos nós poderíamos tentar refletir um pouco.

É preciso se permitir sentir todo esse conjunto de transformações está nos afetando, para iniciar um processo de autorreflexão. Primeiramente, não é apenas você que está num declínio na produtividade ou mesmo nos seus projetos ou sonhos, a humanidade está sentindo isso

também direta ou indiretamente. Autorize-se a conviver com esse infortúnio e que isso fogue ao seu controle. Uma vez tendo essa compreensão ficará mais fácil que você estabeleça um direcionamento para o que está ao seu alcance de ser feito. Logo, esses hábitos atuais possam ser tornar o seu normal.

Isolado ou não (quando por alguma razão plausível o indivíduo precisa abdicar parcialmente do isolamento) possivelmente seja preciso dar uma renovada na sua dinâmica seja ela de trabalho, de lazer ou mesmo de conviver.

Freud em o mal estar da civilização (1929) difere os seres humanos dos animais pela capacidade de escolha dentro da cultura a qual vivemos, a reflexão é ela por si o que nos afasta do conceito de instinto.

Subjetivamente somos constituídos em contato, com o meio a qual vivemos. Na quarentena além de estarmos privados de contato estamos primeiramente privados de liberdade. Cujas a única escolha a qual estamos sujeitos é a de nos cuidarmos e cuidarmos dos nossos coletivamente.

O reflexo de como temos nos constituídos enquanto indivíduos mora em nossas ações; cotidianamente estávamos envolvidos na cultura da compulsão, ansiedade, transtornos e suas comorbidades, onde fadados a rotina de nosso cotidiano pouco se parava pra pensar sobre nossos comportamentos, ligados no modo automático, conectados a praticidade, onde o olhar para o outro e um olhar mais profundo sobre nós mesmos e nossa saúde mental era evitado.

Voltar ao “novo normal”, não pode ser um processo de imposição a velar a subjetividade de cada indivíduo, dentro do contexto social. Sabemos

que não foram todos que puderam optar por se isolar. Voltar ao “novo normal” é estar em contato com uma nova realidade, o perigo continua eminente, precisamos pensar em estratégias de cuidado com aqueles que muitas vezes nunca tiveram contato com ajuda psicológica.

Os transtornos de depressão, ansiedade entre outros já estavam em alta em nosso cotidiano. Com a vulnerabilidade da volta em maior risco de contágio, a obrigatoriedade e a necessidade de voltar a este normal ainda desconhecido, nos atenta a olharmos para nossa saúde mental, dentro de um novo ritmo e ambiente de vivência diária, onde o imediatismo pede uma pausa para que as precauções necessárias sejam tomadas, como medidas de segurança. Este ambiente provavelmente continuará a potencializar a sensação de aprisionamento, falta de controle e vulnerabilidade de uma necessidade considerada básica ao acesso comum igualitário a todos: A saúde.

REFERÊNCIAS

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização (1929-1930). Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. 21, 1996.