



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



UM OUTRO MUNDO EM CASA



Por Dr^a. Mariana Simões de Almeida
Psicologia da
Casa de Saúde da Boavista

A correria frenética do mundo dentro de casa

O mundo que corre sempre freneticamente foi obrigado a proteger-se dentro de casa. E quando, por um segundo, ainda estávamos a imaginar como seria parar de correr, a maratona cedo começou fazendo-nos correr outra vez, só que agora, num espaço bem mais pequeno. Num milésimo de segundo, a uma velocidade cibernética, começaram a aparecer as listas de tarefas para nos organizarmos dentro de casa, tabelas com horários e rotinas, power points a mostrar como ocupar o tempo, o que cozinhar, como brincar com as crianças, fichas, fichas e mais fichas e fichas de trabalhos de casa, querendo fazer parecer que as crianças, apesar de estarem em casa, poderiam fazer de conta que estavam na escola.

A razão para toda esta informação contínua parece ser a obrigação de termos de ocupar as crianças. Ou será que somos nós, adultos, que temos de nos ocupar? Será que é um medo que é nosso?

O de nos desocuparmos, nem que seja por um bocadinho. Será que somos nós que, perante a ameaça de um tempo que já é, e que vai continuar a ser, diferente, pensamos que a correria, já antes vivida, não pode, de maneira nenhuma, parar?

Parar é preciso... parar para pensar

Tenho a sensação de que correr a maratona, dentro de casa, é bem difícil. E custa-me entender por que motivo consideramos que numa altura única, vivida por toda a humanidade, temos de continuar a agitação, que sabemos ser tão lesiva em tempos de “normalidade”. Por que razão teremos de impor um ritmo a todos, como se todos precisassem sempre das mesmas fórmulas? Por que motivo não damos tempo aos pais, para poderem, verdadeiramente, processar o momento que estão a viver? Os pais também estão com medo! Têm as suas angústias, os seus trabalhos para manter, os seus pais e avós como preocupação e os seus filhos para segurar. E os filhos, crianças e jovens, estão cansados, angustiados, sem tempo para se adaptarem ao tempo novo, confusos e com saudades dos amigos.

Também não permitimos que os professores dispusessem do tempo necessário para se adaptarem a esta realidade. Não tiveram tempo para parar, alguns trabalham agora mais horas do que as que trabalhariam se estivessem na escola e a caixa de email já não tem capacidade para tantos emails das tanta fichas que se veem “obrigados” a enviar. Além de profissionais, muitos professores também são pais.

A escola, ainda sem data prevista para o início do terceiro período, provavelmente, vai precisar de ideias criativas e equilibradas para todos. É preciso ter em conta que os alunos não vão estar na escola, que não se vão lecionar as matérias todas. Parar é preciso. Parar parece essencial para repensar os passos seguintes.

“Vai ficar tudo bem”... com tempo e em segurança

É verdade que, enquanto Seres Humanos, quando apanhamos um susto, quando estamos perante uma ameaça, pomos-nos a correr. E talvez esteja nesta semelhança a razão que levou a tamanha correria e azáfama. Porém, e na verdade, se nos mantivermos neste desassossego, correremos o risco de manter as nossas crianças em constante estado de alerta. As crianças só vão sentir que “vai ficar tudo bem”, quando virem que os adultos estão calmos, fora de perigo; quando virem que os pais abrandam a corrida, para uma passada mais natural. Na circunstância atual, as crianças não estão na escola, os pais não estão bem nos trabalhos. Na circunstância atual, o que cada família precisa, é de tempo e de espaço – o tempo e o espaço próprio de cada um.

Aprender a ter e a dar tempo ou dar tempo ao tempo

Apesar dos grandes desafios sentidos, estes tempos de incerteza podem trazer, também, oportunidades únicas. Desde logo, pode ser uma oportunidade para “darmos tempo ao tempo”. Pode também ser uma boa altura para alguns pais poderem estar, atenta e serenamente, com os filhos. O melhor fermento para fazer crescer uma criança é fazê-la sentir-se amada e segura. A casa, o seu território mais seguro, pode significar, neste tempo, essa vivência de conforto e de segurança. Por isso, se a ocasião assim o exige, talvez possamos, para já, dar aos nossos filhos qualquer coisa de diferente, qualquer coisa que, certamente, eles nunca esquecerão.

