CSB360®
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

OS DESAFIOS DO **(RE) ENCONTRO**

Por Drª Patrícia Iglesias
Psicologia
Clínica for Happiness da CSB

Depois de um longo período de isolamento, sob diferentes formas, era de esperar que o reencontro fosse de entrega e com o objetivo último de recuperar o tempo vivido de outra forma.

No entanto, a realidade revelou-se diferente. Observou-se, ao longo deste período de reencontros, medos e ansiedades nunca antes vividos. Observou-se, ainda, uma imensa necessidade de reaprender a reencontrar.

A dúvida pairava e ainda paira, em muitas circunstâncias, sobre o modo como devemos agir. Como nos devemos comportar?
A dúvida e a insegurança, ora justificadas pelo próprio, ora pelo outro, levaram a que o reencontro se mantivesse na distância física, ainda que, no fundo, de (re)olhar direto.

Saudades de beijos e de abraços que parecem ter sido desaprendidos. Neste contexto, o desafio prende-se agora com o reaprender a abraçar sem medo.

E será seguro fazê-lo? E será possível fazê-lo sem medo? Quando?

Ao longo do «querido mês de agosto», vi muitos a regressarem às suas casas de família, depois de dois anos, onde alguns se perderam e outros reaprenderam. Assisti em vários momentos, a abraços de quem percebeu que, de facto, nada é garantido, nada é certo. E esses parecem mergulhar na ânsia fervorosa de viver cada instante. No entanto, e os outros que sempre cá estiveram, distanciados por parcos metros, como se reencontraram? Será que no isolamento se perderam de si, por falta de referência? O desafio, como sempre na vida, é o constante reencontro consigo, no seu contexto, para que se reencontre equilíbrio.