

Síndrome da hiper convivência em época de quarentena

George Mariane Soares Santana

Claudia Feio da Maia Lima

Pandemia da SARS-COV 2 (Coronavírus)

Vivemos um estado de nova pandemia, por mais uma virose de proporção mundial e tamanha agressividade, cujas consequências físicas, socioeconômicas e culturais são gigantescas. No início do século 20, entre 1918 e 1920, a humanidade foi surpreendida por uma virose causada pela influenza H1N1, conhecida como Gripe Espanhola. Em plena Primeira Guerra mundial, na qual o cenário era de condições sanitárias precárias, proliferação de microrganismos, fragilidade das instituições de saúde e comunicação mundial inimaginável para época. As medidas de quarentena foram refletidas após muito tempo de surto e constatou-se cerca de 500 milhões de infectados, além de 50 a 100 milhões de mortes no planeta, caracterizando uma imensa devastação social e um forte impacto mental nas pessoas.

Nos dias atuais, século 21, marcado pela globalização, comunicação ampla e características migratórias impactantes por diferentes cantos do mundo, um vírus dessa magnitude chega sem impor fronteiras geográficas e assume um lugar cosmopolita, determinando uma das maiores pandemias que a saúde já vivenciou. Agora, na contramão desta virose de um século atrás, medidas de quarentena já foram assimiladas pelas instituições sérias da saúde de muitas nações, podendo-se afirmar o consenso desta conduta no controle e proteção social dos sistemas de saúde globais. Entretanto, percebemos que essa lição não foi seguida à risca por outras, que vivem os reflexos desastrosos da ausência de medidas de isolamento social a tempo e, inevitavelmente, os sistemas de saúde entraram em colapso pela demanda de hospitalização, sem preparo prévio, a citar países como a Espanha, os EUA, o Reino Unido e a Itália.

Testes ainda morosos pela imposição do *time* da tecnologia molecular e o reflexo do desincentivo à pesquisa no Brasil são condições que agravam a sua situação de saúde. Temos a urgente necessidade de um teste rápido que consiga dar respostas precisas na presença do Coronavírus e da COVID-19. Ter consciência do número real de casos e promover um controle mais efetivo, de fato, minimizaria as hospitalizações em condições graves, tão dependentes de tecnologia pesada de saúde essencial

(ventilação mecânica). Ademais, ensaios de tratamentos específicos se encaminham, mas, até o momento, não tão concretos.

Voltando ao protagonismo da medida de isolamento social com a quarentena dos serviços não essenciais, como uma forma eficaz de proteção do sistema de saúde, incluíram-se também precauções para o controle de higienização das mãos e da relação interpessoal, como etiqueta respiratória e necessidade de autoproteção para promoção do cuidado com a saúde coletiva.

Quarentena e conflitos interpessoais

O fato de estarmos juntos e confinados em um mesmo espaço pela importante premissa da quarentena torna o ambiente propício a muitos conflitos interpessoais. O sistema de isolar-se em casa impõe a capacidade de estabelecer relações baseadas em tecnologias relacionais leves. Para tanto, requer o uso de valores humanos agregados ao longo de uma trajetória individual de autoconhecimento e prática coletiva.

Na perspectiva de pensarmos sobre o padrão de pessoas que trocam suas horas de vida em trabalho e trabalho em mercadoria, percebemos que as preocupações em transformar horas de vida em autocuidado passam a não ser a lógica de funcionamento e, assim, elas se tornam **Teres Humanos**, distanciando-se de serem **Seres Humanos**.

Lidar com pessoas que não se prepararam para conviver com outras e não trabalharam seu auto melhoramento, gera uma equação de conflitos interpessoais inevitáveis e muitos destes derivam dessa constatação. Em épocas de hiper convivência, esses enfrentamentos eclodem e consequências danosas na estrutura familiar passam a ser um ponto nevrálgico para a sua manutenção.

Nosso ego constitui-se de uma área consciente, na qual as condutas comportamentais se pautam no valor agregado que cada um conseguiu formatar, sendo bastante influenciado pela base de meta - modelo familiar. O valor junto do desenvolvimento do ego, ao longo de uma construção familiar, cria uma estrutura que pode ter qualidades diversas, condicionado às experiências pregressas de como se lida com os comportamentos relacionais. Algumas pessoas têm uma construção de si própria muito limitada e, em *práxis*, não se estruturam em perder nada que agregou. Assim, os conflitos aparecem, pois elas não querem perder a razão diante de temáticas da relação cotidiana e muitas divergências são reveladas, por conteúdo egóico acumulado.

Na direção do ego, entram em simbiose as características do caráter, sendo um conjunto de qualidades e defeitos de uma pessoa que determinarão a sua conduta e

moralidade. As teorias reencarnacionistas ampliam esse conceito, quando informam que o caráter vem de uma construção derivada de experiências anteriores. Assim, a pessoa já vem com uma base de caráter e, ao longo da existência atual, vai aumentando e modelando-o.

Sabe-se que o caráter traz consigo traços mórbidos de maneira resistente. Entendem-se esses traços como limitadores de uma convivência; podem ser exemplificados pela arrogância, prepotência, orgulho, inveja e ciúme. Logo, uma pessoa que traz muitos traços mórbidos do seu caráter vai, de fato, eclodir muitos embates interpessoais. Eles vêm de dentro e incomodam muito quem está ao redor, justamente porque, muitas vezes, a pessoa não os percebe. Todos os seres humanos têm traços mórbidos de caráter e se esses não forem trabalhados dentro da construção de seus comportamentos, proporcionarão uma base inequívoca de conflito.

Essa modulação está à custa da construção de base sólida de valores humanos que substituem os traços mórbidos do caráter por base de comportamento mais adequado. A citar, uma pessoa orgulhosa pode se tornar menos orgulhosa, à medida que trabalhe sua flexibilidade; a pessoa prepotente pode bloquear essa característica, por meio da amorosidade nas relações.

Nos momentos de quarentena, convivendo com uma pessoa de muitos traços mórbidos, sem ter feito nenhuma reflexão de sua condição, pode culminar com o aumento dos níveis de ansiedade e desencadear discordâncias banais e corriqueiras nos lares. Estas são geradas, pois alguém sempre protagoniza a razão do evento, que determina uma demanda a ser administrada. As pessoas que têm o hábito de reclamar, por exemplo, se ancoram na posição de saber fazer aquilo que foi objeto de sua reclamação e acha inadmissível a forma como o outro conduz a tarefa. Então, não quer renunciar a sua posição, pela convicção de causa do que está sendo falado.

Essa incompatibilidade vai aquecer e desencadear o conflito interpessoal progressivo. Na hiper convivência essa experiência pode se repetir, demasiadamente e como a tolerância não foi trabalhada, fica a arrogância e prepotência como norteadoras da experiência. Nesse caso, o conflito foi sim gerado e as consequências dele podem ser de um distanciamento ou afrontamento às vezes violento na dependência do arcabouço que essa pessoa carrega. Sem ter para onde ir, um mal estar geral se instala e prejudica a admiração e o amor que sustentariam uma relação.

Às vezes os conflitos ocorrem no casal com filhos e estes recebem os ‘respingos’, atrapalhando seu desenvolvimento psíquico e contribuindo para

desenharem, ambientalmente, uma visão distorcida da figura dos pais. As relações futuras serão comprometidas, pelo fato de terem vivenciado, muitas vezes, conflitos com temas parecidos e cotidianos, entendendo que o psiquismo humano aprende e se formata por repetição.

Na perspectiva das demandas que a casa tem de diferentes naturezas para cada um que nela vive, as tarefas devem ser divididas entre todos. Sabe-se que a habilidade em lidar com essas necessidades deve ser uma construção de aprendizado. Uma cultura machista, na qual as tarefas de casa são, historicamente, aportadas para as mulheres e desonera os homens de realizá-las, faz com que seja grande tema de conflitos entre os casais.

A hiper convivência, por sua vez, marca momento de disputa entre quem vai realizar certas atividades com a inabilidade de alguém em realizar as tarefas. Trabalhar de forma preventiva na elaboração da ideia de que os cuidados com a casa é dever de todos que nela residem e não determinar a sua tutoria a uma propriedade pode minimizar os conflitos. Nesse momento, se o aprendizado não fora elaborado, exigirá que se acolha a tolerância acumulada para a manutenção de uma convivência harmônica. A diminuição de eventos conflituosos que repercutem, desastrosamente, para a manutenção da família deve ser tomada de imediato, usando esse tempo para elaborar possibilidades de melhora de si e mediando uma convivência mais equilibrada.

O pensamento de que essa quarentena passará pode ser um bálsamo para as mentes humanas. Caso se fixe no real valor da presença dessa pessoa em sua vida, pode caracterizar um exercício de tolerância para melhor convivência. Usar esse momento para expansão caracteriza o valor agregado dessa condição que constataremos pós-pandemia.

Tolerância e amorosidade como efeitos pós COVID-19

Exercer um caminho de tolerância às diferenças passa a ser a fórmula imprescindível de uma relação de respeito, em meio à hiper convivência. Trabalhar o silêncio e recolhimento em uma profunda reflexão do seu papel e das consequências de seus atos para si e os demais, faz com que essa conduta se baseia em princípios de auto melhoramento como uma ferramenta factível de crescimento espiritual. Agora estamos empenhados em não apenas pensar na saúde individual, mas ampliar nossa solidariedade e pensar no bem comum, inevitavelmente, sairemos mais fortalecidos e

com grande capacidade de relacionamento, baseado no apreço à diversidade e valorização do que interessa.

Vimos realizar o divino em nós, não apenas nos preocuparmos em pagar contas, comer, dormir. Entenderemos que as doenças são despertadores, para apenas nos chamar a atenção sobre o que vimos fazer aqui de fato - amar o próximo e perceber a importância de cada um em nossa vida. Às vezes, os conflitos são oportunidades disfarçadas de melhoramento humano, portanto, aproveitá-los na condição da hiper convivência pode ser um remédio amargo, porém, muito eficaz!

Por vezes, os conflitos apontam para nossa fragilidade e precisamos de calma para compreender que metaforicamente somos como um lago, que possui uma porção de água cristalina e uma porção de lodo. Assim precisamos decantá-lo e deixar aparecer à água cristalina que possuímos. Sempre teremos o lodo com os resíduos dos traços mórbidos do caráter que nos constitui, todavia, se eles estiverem realmente decantados, a proporção de água límpida, onde aparecem as virtudes humanas, será maior e a convivência humana mais harmônica. Fortalecer a ideia de que devemos nos debruçar sobre o estudo dos valores humanos vai, contundentemente, nos fortalecer para uma base sólida e acumulada de aprendizado a ser utilizado a qualquer circunstância nas relações humanas.

Quem olha para fora sonha. Quem olha para dentro, desperta.
Carl Jung

Referências

BRENNAN, Barbara Ann. *Mãos de luz: Um guia para a cura através do campo de energia humano*. São Paulo: Editora Pensamento, 2017, 456 p.

CHURCH, Anthea. *Beleza interior*. 12 ed. São Paulo: Brahma kumaris, 2012, 75 p.

KWITKO, Mauro. *Terapia de regressão: perguntas e respostas*. 2 ed. Porto Alegre: Besouro Box, 2016, 232 p.

WILBER, Ken. *A visão integral: uma introdução à revolucionária abordagem integral da vida, de Deus, do universo e de tudo mais*. São Paulo: Cultrix, 2008, 232 p.