



Medo, esperança e adaptação em tempos de Covid-19

Iniciamos o ano de 2020 assombrados com a epidemia na China de um tal vírus chamado Covid-19 ou [Coronavírus](#).

Inicialmente parecia que apenas a China iria passar por tal situação crítica de saúde pública. Porém, logo passou o mês de fevereiro e tivemos então a triste e real notícia de estarmos vivendo uma verdadeira pandemia, que atravessou os oceanos e continentes.

Várias teorias surgiram, muitas informações, fake news, discussões técnico-científicas e econômicas e, assim, o mundo se viu diante de uma situação nunca antes imaginada: o [isolamento](#) social; a quarentena; o retirar-se de cena. Em meio aos que defendem o isolamento total e aqueles que são a favor do isolamento parcial, estamos todos tentando tecer uma opinião sobre o que é o melhor, o que é o ideal, o que é o certo.

Medo e Esperança caminhando juntos!

O certo que é que estamos vivendo a era do [medo](#). O “fique em casa” nos apresenta uma situação quase de pavor. Existem medos reais, como a possibilidade de adoecer; o achatamento dos recursos financeiros; e claro, o medo de morrer.

Porém, além destes existe um medo que me parece ainda maior, o medo de perder o controle. Já vou explicar o porquê.

Neste primeiro momento, quero falar sobre o que está em alta neste momento, um sentimento tão conhecido pelo brasileiro: a esperança. O fato de adoecermos não necessariamente nos leva à morte, a esperança da cura existe e esta é real, é possível. Até mesmo idosos, principais integrantes do dito grupo de risco, estão se recuperando e deixando os hospitais em todos os cantos do mundo, inclusive na Itália, país que sofreu muito e viu os números de óbitos subirem a cada dia.

Outro medo é o de ficar sem dinheiro. Medo também real e justificado, afinal empregos podem ser excluídos e rendimentos caírem pela metade. No entanto, o ser humano – usando toda sua capacidade mental e de algo que falarei daqui a pouco – inventa e se reinventa. Novas formas de “ganhar dinheiro” estão surgindo e a esperança mais uma vez se torna a protagonista desta situação. O medo e a esperança são sentimentos. E como sentimentos fazem parte do rol de emoções do ser humano. O **medo** tem várias definições, mas sucintamente podemos afirmar que *é um mecanismo de proteção que nos afasta do perigo, é um sinal de alerta*. Já a **esperança** *é um acreditar emocional, acreditar e esperar possibilidades de resultados positivos relacionados a eventos e circunstâncias da vida*.

A esperança exige uma certa perseverança, afinal, podemos dizer que esperança é acreditar que algo é possível mesmo quando há indicações do contrário; e por fim, esperança é olhar para o futuro, é sonhar, fazer planos. Para [Lacan](#), o medo e a esperança caminham lado a lado, como duas faces de uma mesma moeda, duas emoções que se complementam.

Enquanto a esperança é a expectativa de algo muito bom, o medo é a expectativa de algo ruim, ou seja, ao mesmo tempo que espero que algo bom aconteça, sinto medo de que o meu objetivo não seja alcançado.

Perder o controle: que medo é esse?

Ao falar sobre medo de perder o controle não me refiro à possibilidade de perder as faculdades mentais e enlouquecer, mas sim ao medo de perder o controle de gerenciamento sobre a própria vida. E imagine, este é um dos medos mais prevalentes que existem e, nos dias atuais nunca esteve tão em alta.

A rotina transformada, a ausência de pessoas queridas, a perda da autonomia e [liberdade](#) de decidir ficar ou não em casa e, principalmente, a grande incerteza que o mundo está vivendo na atualidade, tem gerado o medo de que, se não conseguir controlar o resultado de eventos futuros, algo terrível poderá acontecer.

Toda essa [angústia](#), gera diversas sensações, mas que tem em comum essa ausência de poder de escolha. Com o “fique em casa”, não podemos usufruir do direito de ir e vir. Não podemos mandar os filhos para a escola e “desligar” um pouco do barulho que as crianças fazem dentro de casa. Não podemos programar aquela festa de aniversário que vínhamos sonhando há um ano atrás.

Enfim, quem decide sobre nossas vidas? Será que somos cada um de nós ainda? Ou tivemos que delegar essas decisões a um vírus, que após alcançar o pico de contaminação naturalmente irá regredir? Estou no controle do que penso, sinto ou faço? Estes questionamentos têm gerado ansiedade e graus elevados de [estresse](#), que se não controlados podem transformar-se em transtornos mentais mais graves e severos.

Adaptar para controlar

Com essa nova realidade, a capacidade de adaptação nunca foi tão necessária, e ao mesmo tempo o maior desafio para o ser humano. Uma de nossas características é sermos seres de hábitos, e a rotina reduz a incerteza e traça parâmetros para a realização de toda e qualquer atividade. Se perdemos a rotina, perdemos nosso leme. Mas eis que também somos capazes de nos adaptarmos, e muito bem.

Adaptar-se é um exercício de perspectivas, é mudar o jeito de fazer. Mudar pode ser assustador, no entanto também pode ser muito bom, pois a adaptação aumenta a velocidade de raciocínio, ajuda na tomada de decisão e nos torna mais resistentes à frustração. Adaptação faz as pessoas saírem da zona de conforto, estimulando a capacidade criativa.

Diante da necessidade criada pela situação de pandemia, a grande maioria das pessoas não ficou paralisada, mas enxergou possibilidades em campos antes pouco explorados. O home office; atendimentos psicológicos e outras terapias [online](#); aulas virtuais e até vovôs e vovós aprendendo a usar as redes sociais para se comunicarem com os filhos e netos, são adaptações percebidas

e que trouxeram soluções para um momento em que parecia que o caos iria tomar conta.

Desta forma, precisamos neste momento nos empenharmos para minimizar as faltas e alimentar as alegrias. Sabendo que tudo está “dentro na nossa cabeça”. Achar algo positivo nas mudanças e intercorrências da vida, gera tranquilidade e afastamento de pensamentos negativos, tornando a passagem por turbulências mais amenas.

<https://blog.psicologiaviva.com.br/adaptacao-em-tempos-de-covid-19/>

Texto escrito por: **Josiane De Oliveira Machado Porsch** (psicoterapia breve dinâmica, também conhecida como terapia focal)