



Data: 06.03.2021

Título: "Será muito difícil crescer sem esperança no futuro"

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;22;23



O mundo de amanhã
**"Será muito difícil crescer
sem esperança no futuro"**

Helena Águeda Marujo, especialista
em psicologia positiva



Área: 1439cm² / 51%

Tiragem: 72.253

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7077969

Sociedade O mundo de amanhã

“Será muito difícil crescer sem esperança no futuro”

Helena Águeda Marujo Acredita que, apesar dos problemas de saúde mental com que nos confrontamos, por causa da pandemia, há coisas boas que vieram para ficar, como a atenção ao outro e a nós mesmos

Entrevista

Barbara Wong Texto
Miguel Manso Fotografia

Foi precursora, ao lado do marido, Luís Miguel Neto, da corrente da Psicologia Positiva em Portugal. É a responsável pela cátedra da UNESCO para a Paz Global Sustentável em que procura promover “abordagens de esperança, optimismo e harmonização para que a paz global cresça na experiência individual e colectiva”, diz ao PÚBLICO.

A professora associada do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSIP) da Universidade de Lisboa – onde coordena a pós-graduação em Psicologia Positiva Aplicada; e mestrados e doutoramentos em Políticas de Desenvolvimento e Recursos Humanos – é também responsável por estudos sobre a felicidade e o bem-estar e defende que, nessas investigações, o que já pandemia virá mostrar é que já estávamos despertos para a necessidade de fazermos algumas mudanças na forma como vivemos. Embora reconheça que às gerações mais novas não foi ensinada a resiliência, olha para o futuro com optimismo.

Esta pandemia revelou-se não só uma doença física, mas também mental, porque nos tem vindo a afectar a todos, tenhamos ou não contraído a covid-19. Como vamos ficar, quando tudo isto passar?

Estamos progressivamente a reconhecer a dificuldade de viver desta forma. Como sabemos nos estudos da felicidade, o maior preditor quer da felicidade, quer da saúde são as relações interpessoais. Portanto, esta mudança no formato das nossas relações com os outros é difícil para as pessoas que não têm recursos psicológicos,

emocionais ou sociais alternativos. **Para os que estão mais sós?**

Não necessariamente. Temos toda uma dimensão das emoções associada à incerteza em relação ao futuro, a constante pressão da comunicação social relativamente aos dados da pandemia, um sentir permanente de medo em relação ao futuro. O sentimento de controlo é qualquer coisa de muito importante para os seres humanos e, quando ele falha, a sensação de ausência de controlo traz, muitas vezes, ansiedade, tristeza, depressão. Quando vivemos muito focados no medo do que vai acontecer, como vai ser possível voltar ao que conhecemos, tudo isso tem um efeito, do ponto de vista fisiológico.

Ficamos doentes?

Quando não estamos bem, não estamos serenos. Quando as sensações negativas nos ganham, começam a ter efeitos no nosso sistema imunitário. Por isso, é fundamental termos acções de muita higiene, clareza mental, purificação de tudo o que são pensamentos que nos levam a realidades que não conhecemos, que nos assustam e que podem nem sequer vir a acontecer. É importante sermos capazes de desenvolver acções que nos tragam, no nosso dia-a-dia, experiências emocionais positivas, e sermos também capazes de recriar relações interpessoais, mantendo os contactos de todas as maneiras.

Como, se estamos confinados?

É importante continuarmos a fazer parte de comunidades, ter grupos de suporte, pessoas que nos apoiam. Ter uma lista de amigos e de familiares a quem ligar. É importante saber que podemos crescer com experiências de trauma, que podemos evoluir, que podemos ser melhores pessoas, desenvolver competências que não tínhamos antes.

Mas conseguimos ser criativos nestas circunstâncias?

A criatividade tem estado a emergir como uma saída para muita gente. Algumas famílias fazem actividades como jogos, cozinhar em conjunto ou rezar o terço pelo Zoom, e esse é o ponto alto da sua semana. Há grupos de jovens que ajudam os mais velhos. A dimensão social é o primeiro preditor de saúde, longevidade e bem-estar. E a nossa capacidade de recriar relações é fundamental para a nossa saúde mental.

Tudo o que tem acontecido do ponto de vista de solidariedade, de fraternidade deveria ser dado a conhecer porque, para muita gente, essa é a única relação que têm com o mundo. A comunicação social, em vez de aumentar os níveis de stress com notícias, deveria trazer sinais de esperança que alimentem o optimismo.

Ajudar os que têm menos recursos psicológicos a encontrar microesperanças e a acreditar que em breve tudo vai melhorar, porque nós temos a capacidade humana de encontrar saídas e de nos reinventarmos. Já vivemos tantas situações dramáticas, noutros momentos da história, que fomos superando e transcendendo. **É verdade que os nossos pais ou avós passaram por outras situações de crise mais graves. Até que ponto fomos tão protegidos que não temos resiliência para viver esta pandemia?**

Já tínhamos alguns sinais de que não estávamos a preparar, nomeadamente, as novas gerações com as ferramentas psicológicas para lidarem com a frustração, dor, sofrimento, incompletude. **A culpa é dos pais que andaram muito preocupados com a felicidade dos filhos?**

Se calhar não soubemos fazer as duas coisas ao mesmo tempo, porque a preparação para a felicidade inclui, tem de incluir, o diálogo permanente com experiências negativas. Nesse sentido, de facto, poderemos ter



Já tínhamos sinais de que não estávamos a preparar as novas gerações com as ferramentas para lidarem com a frustração, dor e sofrimento

Quando as sensações negativas ganham, começam a ter efeitos no nosso sistema imunitário

tido uma geração de pais hiperprotectores, que teve dificuldade em ensinar que a felicidade se faz também com a capacidade de superar a infelicidade. Para ser mais maduro emocional e espiritualmente preciso da experiência de confronto com a dor. Um dos papéis fulcrais da educação e da psicologia positiva é ajudar a desenvolver a resiliência. Perante as dores e frustrações, a questão que se coloca sempre é: como é que eu sou capaz de abraçar esta experiência negativa e transcendê-la, não me transformando na dor? **Como é que se ensina a ser resiliente?**

As novas gerações precisam de adultos que são uma referência na sua capacidade de gerir emoções, de passar uma imagem de esperança e confiança no futuro – porque será muito difícil crescer sem esperança no futuro. É fundamental conseguir ajudar as novas gerações a ver que não há só



dramas à sua espera no futuro. É difícil imaginar que alguém tenha vontade de crescer se aquilo que tem à sua frente são apenas tragédias antecipadas. Nesse sentido, a construção de desejo associado a tudo o que é esperança tem de ser feito pelos adultos, porque viver sem esperança é trágico, sobretudo para quem deveria ter um horizonte pela frente quase infinito, porque está no início da vida.

O futuro foi sempre qualquer coisa incerta, imprevisível, com dimensões muito grandes de ausência de controlo, mas depende do que fizermos hoje, em termos de capacitação individual e colectiva, e, aqui, poderão entrar algumas dimensões, como as sociais, transcendentais e espirituais.

Tem a percepção de que as pessoas estão a virar-se para a espiritualidade?

Aquilo que tenho notado é uma crescente necessidade da dimensão transcendental, mais espiritual.

Como é que eu me conheço melhor? Como é que consigo estar mais alinhada com os meus propósitos? Como é que posso ter mais tempo de autoconhecimento, reflexão, meditação, de apropriação de mim para depois tomar decisões mais enraizadas? É extraordinário sentir que o ritmo, os valores de materialismo e consumismo que tínhamos, de alguma forma, estão a ser repensados, e quão interessante e rico isso é, essa procura de uma maneira mais elevada de viver. Há muita gente a descobrir que não precisava de tanto para viver. Ou a descobrir a importância do contacto com a natureza, uma fonte de vitalidade que está a ser mais desfrutada, saboreada, apreciada. Temos muita coisa complexa a acontecer, mas está a emergir muita descoberta e mudança que, espero, seja cultivada quando voltarmos ao nosso futuro próximo.

É mais fácil para nós, sentadas nas nossas casas confortáveis,

ter esperança no futuro do que para quem está a viver uma situação de desemprego?

Absolutamente, mas também quanto mais a situação é desafiadora, mais eu preciso de ter recursos para a enfrentar. Se alguém está numa situação económica muito difícil, se se deixar afundar no desânimo, terá menos capacidades para activar recursos. Não é por acaso que se fazem programas de promoção de resiliência emocional para desempregados, porque sabemos que essas pessoas terão menos capacidades de serem criativas na construção de soluções. Contudo, há uma dimensão de flexibilidade intelectual que pode estar presente em pessoas que vivem situações terríveis e não noutras que estão no conforto de uma vida que tem tudo para ser digna. Todos, independentemente da situação em que se encontram, precisam de ver accionadas em si capacidades de manter um olhar construtivo sobre si mesmos; de ter formas

alternativas de expressar as suas emoções, de aliviar a tensão. Para algumas pessoas pode ajudar escrever, desenhar ou simplesmente falar ao telefone com alguém.

Há muitas pessoas que já se acomodaram, que gostam de trabalhar a partir de casa, de não andarem nos transportes públicos, de não interagirem com outros, gente para quem vai ser difícil desconfinar.

Muitas pessoas descobriram lados bons nestas mudanças impostas. E isso pode ser sinal de adaptação a novas realidades, de flexibilidade, até de capacidade de foco positivo e gratidão perante o que têm agora — ou seja, não é necessariamente algo mau essa vontade de manter o melhor destas mudanças. Podem ter descoberto mais serenidade, menos correria e menos stress, mais poupança económica, mais e melhores práticas de protecção ambiental, mais paz e recolhimento, menos necessidades externas e materiais, mais proximidade das famílias e a descoberta do conforto do lar, até mais eficiência no trabalho e mais tempo para si... O que não será bom é se o fazem por medo, se isso as fecha ao mundo, se as isola, se as razões não são saudáveis nem construtivas. Nesse caso, o convite deverá ser ajudá-las a não ficarem num casulo de receios e autoprotecção passiva, mas a tirarem partido de uma situação de maior equilíbrio, de uma harmonização entre esse desejo de estarem longe do mundo e a necessidade humana fundamental de terem vínculos sociais.

Desta experiência que estamos a viver, o que é que veio para ficar?

Uma capacidade de cuidado, de sermos atentos ao pormenor, da maneira como nos cuidamos, do ponto de vista físico em particular, porque aprendemos novos rituais de proximidade com os outros. Veio para ficar o sermos reactivos à proximidade física de alguém, porque aprendemos que temos de estar distantes. Há uma nova consciência relativamente à maneira como nos relacionamos fisicamente.

Veio para ficar uma consciência da nossa vulnerabilidade. O ritmo de vida que tínhamos, os valores da competitividade, do sucesso, do desenvolvimento a todo o custo não nos deixavam ter muito tempo de paragem, de observação, de atenção a nós. Creio que há uma busca nova de uma interioridade, de um tempo de silêncio, de um tempo de paragem que muitos estão a descobrir e que pode ter vindo para ficar. Ser capaz de ter alguma ponderação nas tomadas de decisão, usar mais tempo para viver a vida.

Veio um reconhecimento muito grande da importância do cuidar, ao reconhecermos a nossa vulnerabilidade e percebermos a facilidade com que alguém adocece. Trouxe-nos uma dimensão de maior consciência da humanidade que não estava muito presente, porque vivíamos num ritmo de grande superficialidade.

Mas isso também pode ser mau?

Sim, se eu passar a viver obcecada com a preocupação que posso adoecer e aí transforma-se numa doença. Ainda sobre a questão do cuidar, está a recair muito sobre as mulheres a acção de cuidar e gostaria que ficasse um sentimento maior de partilha do cuidado mútuo e que houvesse menos diferenças de género naquilo que é resposta ao apoio aos mais frágeis. Há uma atenção maior à importância do que é cuidar de nós e dos outros. O cuidado com a alimentação, a higiene mental.

Veio para ficar o regresso à manualidade, há muita gente a reaprender e a fazer coisas de mãos como o *tricot*, cozinhar, acções de criação que ajudam a superar ou a encontrar nichos de bem-estar e automotivação.

Veio para ficar a maneira como consumimos a cultura e o contacto com a natureza. Espero que tenha vindo para ficar a dimensão espiritual e o reconhecimento de que o materialismo e consumismo não são instrumentos de felicidade.

Quais são esses instrumentos?

O investimento nas relações com os outros, que é o mais importante para a felicidade e no cuidado e respeito por nós, nesta relação de autoconhecimento. Não precisamos de tantas coisas para estar bem. Espero que estes aspectos tenham vindo para ficar com um reconhecimento profundo que a relação com os outros seres humanos é o coração da vida em sociedade e, por isso, precisará no futuro de ser muito protegida. E isto também no contexto das organizações. Observo nas empresas um cuidado crescente com os seus trabalhadores, a sua saúde física e mental.

Está optimista?

Sim, tenho visto coisas extraordinárias a acontecer!

Nos 31 anos do PÚBLICO, entrevistamos sete personalidades que nos vão ajudar a vislumbrar o mundo que iremos construir após a maior crise das nossas vidas

Amanhã: Jaqueline Goes de Sousa, biomédica do Instituto de Medicina Tropical da Universidade de São Paulo

Com o apoio de:

