

Relações familiares e de convivência doméstica em tempos de distanciamento social

" É tão bonito quando a gente entende que a gente é tanta gente, onde quer que a gente vá. É tão bonito quando a gente entende que nunca está sozinho por mais que pense estar."
(Gonzaguinha)

Vivemos hoje um momento atípico, que nos conduz a novas experiências. A reorganização de nossa rotina em virtude de uma crise de saúde pública tem impactado em transformações não imaginadas em nossas vidas, convidando-nos a refletir sobre nossa experiência com o tempo, as relações dentro de casa e nosso espaço de convivência.

Para muitos, surgem agora sentimentos de angústia, medo e ansiedade. E ainda, descobertas de novas habilidades e de maneiras diferentes de ver a nós mesmos e aqueles que nos cercam. Ao estarmos tão próximos uns dos outros, podemos nos deparar com aspectos de cada um nunca percebidos, o que pode gerar tanto afetos positivos, quanto sofrimento. Nossa saúde demanda que reconheçamos essas partes de nós e dos outros que às vezes passam despercebidas. Esse reconhecimento é necessário para dar continuidade aos hábitos e sentimentos potentes que estão podendo ser cultivados agora, para reorganizar alguns aspectos de nossas relações, bem como para criar estratégias no enfrentamento daquilo que produz dor na dinâmica da casa. É tempo de experimentar!

Olhar para dentro de nós, para os outros e para as nossas relações pode tornar a convivência mais leve e funcional, de modo a se respeitar as limitações e valorizar as potencialidades – de nós, do outro, do nosso estar junto.

Conflitos, transbordamento de afetos e dificuldades em lidar com as diferenças podem se intensificar nesse período de distanciamento social. A aposta no diálogo, na escuta atenta, no respeito ao ritmo de cada um e na postura empática mostra-se um caminho possível e potente na construção de um ambiente saudável para todos.

Uma outra estratégia de cuidado com nossas relações consiste na alternância de atividades coletivas com momentos individuais possíveis e simples, conforme o contexto de cada um. Podemos nos lançar ao exercício de pensar: o que nossa família gosta de fazer juntos? O que gostamos e podemos fazer sozinhos? Que novos percursos podemos construir em família?

É importante perceber que estamos imersos em uma diversidade de sentimentos, de valores, de conexões e de ritmos dentro de nossas casas e de nossos corações. Não temos que estar bem o tempo todo e nem conviver sem conflitos. Mas não pode haver espaço para violências. Sempre que necessário, peça ajuda e/ou denuncie.

Se sentir necessidade de conversar mais a respeito, procure a equipe multidisciplinar do seu campus que está qualificada para realizar acolhimento psicológico e social. Os psicólogos do Ifes estão disponíveis para conversar, acolher e auxiliar na construção de alternativas.