



**PSICANALISTA
PATRÍCIA LINS**

Siga-me nas redes sociais



<http://patricialins.org> | patricialins@patricialins.org

Ideias para o isolamento social

Patrícia Lins de Paula

Psicanalista

| Não fugir ou negar a realidade

Informar-se e tomar as precauções recomendadas pelas autoridades competentes, agindo com prudência e responsabilidade, cuidando de si mesmo (física e psicologicamente) e dos outros (no ambiente familiar e no contexto social). Optar pelas fugas psicológicas ou negar a realidade neste momento pode significar atentar contra a própria vida e dos outros.

| Acolher o medo

Seria patológico se, em meio a uma pandemia, alguém pudesse se sentir absolutamente seguro, mas isso não implica perder a calma e a serenidade. É igualmente natural não conseguir se manter sempre “pensando positivo”, mas há também bem estar possível, mesmo num cenário angustioso, que faz discernir ter medo de estar apavorado – o que poderia ser paralisante e atormentador.

| Buscar o prazer, aliviar a tensão

Freud (1938) reafirma que a elevação das tensões psíquicas é sentida como desprazer, portanto, é importante buscar desenvolver novos métodos para se comunicar, estar informado sem alarde, interagir, trabalhar e também se divertir, buscando não



PSICANALISTA
PATRÍCIA LINS

Siga-me nas redes sociais



<http://patricialins.org> | patricialins@patricialins.org

reprimir, mas aliviar a tensão psíquica. Falar sobre como se sente pode ser terapêutico.

| Fazer o que é possível ser feito

Aceitar que não temos o controle de tudo, sobretudo com respeito ao comportamento alheio, reconhecendo o que é possível fazer (a nossa parte) e sermos agentes de mudança para uma nova cultura. Contudo, reconhecer que os hábitos levam tempo para serem modificados.

| Um dia de cada vez

Manter-se no tempo presente e criar uma rotina adaptada às novas necessidades mais urgentes, incluindo pausas e momentos de prazer, é viver um dia de cada vez, evitando pensamentos ansiosos. As especulações, probabilidades e estimativas podem ser diferentes. É importante ser prudente, mas a vida não deve parar, e sim continuar de outra forma.

| Independência e interdependência

Cada um sofre a pandemia de forma subjetiva, muito particular. Contudo, a igualdade perante a dor e o compartilhamento da angústia pode ser uma chance de suscitar a solidariedade. Reconhecer a necessidade além dos limites individuais é admitir que temos uma independência, contudo vivemos com interdependência.