

EM ISOLAMENTO MAS NÃO EM SOLIDÃO

Uma iniciativa do movimento Encontro Matrimonial

... porque o amor não está em quarentena



1. Um olhar sobre o casal

Preserve o seu espaço e respeite o espaço do outro. Partilhe momentos, jantar romântico, jogos de tabuleiro, ver filmes, que se podem tornar únicos. A coabitação forçada pode gerar desconforto, mal-entendidos e discussões. Por isso, crie objetivos partilhados para ajudar a suportar a crise e a garantir maior apoio mútuo. Sempre que possível, recorra ao diálogo e à escuta com o coração para manter a chama viva do amor. E respeite os silêncios e os momentos de afastamento: pensar, reflectir, descontrair no isolamento podem construir o caminho para fugir a pensamentos negativos e partir à redescoberta de si mesmo.



14. Encontrar os aspectos positivos

Numa sociedade que perdeu de vista o mais importante da vida, concentrando-se nos prazos a cumprir e nos compromissos a marcar, temos de aprender a aceitar que podemos parar e adiar. Por isso, reaprenda a organizar o dia-a-dia, dando-lhe um sentido e um propósito, transformando-o em oportunidades para descobrir o que mais o interessa. Aproveite estes momentos para reflectir e agradeça a todos os que não podem porque estão doentes ou empenhados em salvar vidas ou dedicados a cultivar, produzir e vender alimentos e bens indispensáveis para o bem-estar de todos.



13. Lidar com o medo

A emergência que enfrentamos nas últimas semanas despertou sentimentos de medo. É indispensável pensar em novos contextos, conversar sobre outros assuntos e fazer coisa diferentes. Isto não só nos permite estar o mais perto possível da vida quotidiana, mas também reviver aquelas emoções positivas que parecem esquecidas. Sermos positivos e inspiradores permite-nos evitar o túnel do medo e neutralizar os efeitos negativos da ansiedade.



12. Tempo para descansar

Juntamente com a atividade física e a nutrição, o descanso é um dos factores mais importantes na manutenção do bem-estar. Por isso, é necessário desligar das luzes sociais para descomprimir, pelo menos uma hora: um banho quente, um chá de ervas, algumas páginas de um livro ou um tempo musical relaxante para acompanhar um sono reparador, são essenciais para recuperar as energias e o sistema imunológico.

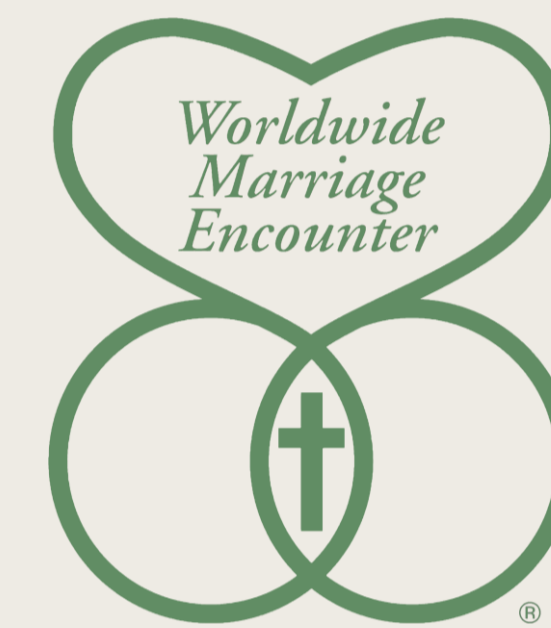


2. Gerir o stress e desenvolver resiliência

O stress é uma reacção de adaptação que depende da forma como encarámos a vida. A resiliência traduz a capacidade de lidarmos positivamente com eventos negativos, pelo que temos de adoptar uma atitude construtiva e estar abertos às oportunidades que a vida oferece. Neste sentido, podemos ver o lar como um refúgio em vez de uma prisão e o tempo como uma conquista ao invés de uma adversidade.

ROMANCE

Amor sem condições. Respeito pelas diferenças. Aceitação das imperfeições. Partilha de sentimentos. Harmonia nas três frentes da relação: diálogo, ternura e oração.



DESILUSÃO

Comportamento individualista. Diálogo difícil. Rejeição dos sentimentos do outro. Relação de desânimo e de sofrimento.

RECONCILIAÇÃO

Diálogo aberto e franco. Aceitação do perdão. Reconstrução da relação íntima e responsável. Amar é uma decisão.



3. Dando dignidade a todos os aspetos do dia

Enfrentamos corajosamente uma rotina diária completamente diferente e, na maioria das vezes, mais lenta. Parece importante dar espaço e tempo a pequenos gestos: o rito do pequeno-almoço juntos, o cuidado com o nosso corpo, o tempo passado com os nossos filhos, a leitura de jornais (sem nos expormos demais a notícias ansiosas), o coffee break, o aperitivo no final do dia, a preparação das refeições, a organização do tempo para dedicar a um bom filme ou à leitura de um livro, além certamente do tempo de trabalho. Neste momento, cada actividade readquire outra dignidade e o tempo ganha outra dimensão.



4. Gerir emoções negativas

Quando estamos agitados, a nossa percepção do risco muda significativamente. Uma boa forma de libertação da carga de sentimentos que compreensivelmente nos inquieta é, em primeiro lugar, reconhecermos a sua existência (por exemplo: sinto medo ou sinto-me triste) e depois libertá-los, sem os controlar ou esconder. Uma dica prática é tentar técnicas simples de relaxamento (como por exemplo concentrar-me durante 5-10 minutos numa respiração lenta e regular).



5. Aplicar o minimalismo digital

Nunca, como agora, uma dieta digital pôde calhar tão bem, como parar um momento para reflectir sobre o valor que as redes sociais têm para nós. O que é que elas acrescentam à nossa vida diária? O que é que tiram? Qual é o melhor uso que podemos dar para enriquecer nossas vidas? Sendo bombardeados com informações de manhã à noite porque olhamos compulsivamente para o nosso telemóvel, em vez de nos tranquilizarmos, corremos o risco de aumentar a carga cognitiva e, consequentemente, a sensação de estarmos sempre sob pressão. É melhor consultar fontes oficiais, evitar o boca-a-boca e atualizar-se uma ou duas vezes por dia sobre como a situação se está a desenvolver.



6. Trabalhar a partir de casa

Para aqueles que continuam a trabalhar a partir de casa é importante organizar o seu dia com limites e rotina. Separe ao máximo os ambientes de trabalho e de casa, mantenha horários definidos, cuide de si como se se preparasse para qualquer dia (nada é mais prejudicial do que o efeito fato de treino o dia todo), e aproveite para substituir a sanduíche comida ao almoço em plena velocidade, por uma refeição saudável e equilibrada.



7. Não se esqueça da atividade física

Algumas pesquisas mostram como o movimento tem benefícios na nossa capacidade de concentração, humor, sono e bem-estar psicofísico geral. Por este motivo, é útil: levante-se da cadeira onde trabalha a cada 50 minutos e dedique meia hora todos os dias a alguns exercícios corporais gratuitos.



8. Socializar

Este é o melhor momento para fazer uso das redes sociais, ligando para um familiar ou para um amigo (ou para organizar um aperitivo via Skype), para passar mais tempo com as pessoas com quem partilha a quarentena (quantas vezes pensou, tenho de arranjar mais tempo para estar com a família?). Confrontados com as actuais restrições, o impulso criativo está a gerar capacidades artísticas desconhecidas. Procure nos olhos e na voz do vizinho um pouco de descanso do isolamento.



11. Os idosos

As pessoas idosas constituem, sem dúvida, a categoria de maior risco. Devido às suas limitações, muitos vêm-se mais sozinhos e isolados. Assim, é imprescindível manter o contacto com a família e amigos, de modo que não se sintam esquecidos, ajudando-os a suportar a quarentena e a manterem a esperança. É também um novo momento para elas, pois precisam de aprender a fazer um esforço maior: lutar, para ficar em casa. Não esquecer o apoio material, na medida do possível, com gestos concretos de solidariedade.



10. Os adolescentes

Os adolescentes não podem estar entregues a si próprios. Apesar do vocabulário muito distante dos adultos, estão a aprender e a sentir a mesma experiência. É essencial conversar sobre o que se passa e partilhar as dificuldades e o sofrimento, escutá-los com o coração e estimulá-los a procurar fontes oficiais de informação. É importante incentivar a participação nos trabalhos de casa, adaptando-os às capacidades e talentos, de acordo com o programa familiar. Igualmente relevante é a manutenção de espaços virtuais privados, garantindo maior intimidade pessoal.



9. Ouvir as crianças

É importante explicarmos, particularmente às crianças, o momento por que estamos a passar. Sem mentiras, porque criam confusão e medo. As palavras e os meios devem ser adequados à idade da criança e respeitar os estádios de desenvolvimento. Palavras simples, imagens, jogos ou filmes podem ajudá-las a entender a situação. As crianças devem ser ajudadas a tirar partido destes tempos para continuarem os seus estudos, mesmo online, e a aproveitá-los para darem asas à sua criatividade.

Decido amar, sou feliz.