No primeiro texto, publicado há poucos dias, apresentou-se a ideia de que a pandemia, se por um lado trouxe para muitos uma vida com restrições, para outros ela permitiu uma vida mais livre. Nas linhas que se seguem desenvolvem-se as quatro prisões subjetivas da vida pré-pandemia, e deixam-se algumas aprendizagens para o futuro.

A primeira prisão diz respeito ao tempo, recurso escasso nas sociedades avançadas. O leitor deve reconhecer uma vida vivida sem tempo para nada e sempre a correr. Passando a solução por conseguir distinguir entre tarefas essenciais e supérfluas, o facto é que a correria diária impede pensar sobre as tarefas, e não permite proceder a priorizações de tipo algum. A pandemia forçou as pessoas a interromper as suas rotinas e vidas aceleradas, obrigou-as a distinguir o essencial do supérfluo, o que levou muitas a cortar no excedente, e ficando com mais tempo para se dedicar ao importante. Atividades como o sono, o estar com a família, o exercício físico, a meditação, e a contemplação da natureza, foram recuperados durante os confinamentos.

A segunda prisão diz respeito ao modelo de funcionamento social e económico baseado no consumismo desenfreado, que confere a perceção ilusória de se ser livre. De facto, ao invés de liberdade, as pessoas são estimuladas desde muito novas a sentir uma multitude de necessidades sem sentido e artificiais, que apenas podem ser resolvidas através dos últimos gadgets, dos últimos modelos de telemóvel e de automóvel, do estar na moda, e do frequentar os restaurantes e os locais onde vão as celebridades. No processo, é removida a capacidade individual de reflexão, sobretudo se for centrada na crítica à ideologia invisível instalada. O ritmo de consumo tornou-se de tal modo hipnótico que criou uma fome constante do que se terá ou será ou fará no futuro, em vez de saciar com o que se tem, se é, ou se faz no presente. A pandemia suspendeu este ciclo consumista, destacando a saúde sobre o dinheiro, os bens essenciais sobre os não essenciais, e o viver o presente sobre o planear o futuro.

A terceira prisão remete para a tomada de consciência do outro. A pandemia trouxe liberdade para evoluir em termos éticos e morais, pois obrigou a refletir sobre o valor da vida. O egocentrismo e o egoísmo associados ao fundamentalismo consumista não deixam as pessoas olhar para além de si próprias e dos bens materiais que as prendem e aprisionam. A pandemia coagiu a olhar para os mais frágeis, os mais vulneráveis, os com menos posses, os mais em risco. E fez com que muitos se libertassem dos bens materiais opiáceos que cultivam apenas a Individualidade, para apreender os valores transcendentais que estão na

base da Humanidade. Os valores da solidariedade, da cooperação, da amizade, recuperaram posições no período em que as pessoas viveram “presas” atrás das máscaras e das paredes das suas casas. A saudade maior em 2020 e 2021 foi dos abraços, dos beijos, de estar com a família.

Por último, a liberdade interior ganha é maior entre os que refletiram sobre o sentido da vida durante a pandemia. Os constrangimentos exigidos foram muito semelhantes para toda a gente, mas enquanto uns se afundaram nas suas dificuldades e problemas, outros cultivaram a resiliência, a aprendizagem, e o crescimento pessoal. Como conclui Viktor Frankl no seu *O Homem em Busca de um Sentido*, “tudo pode ser tirado do homem, menos uma coisa: a última das liberdades humanas: escolher a sua atitude em qualquer circunstância, escolher o próprio caminho”.

Quais as reflexões a tirar, agora que muitos vaticinam o fim da pandemia? Quais as mudanças a consolidar, agora que se desvanece o medo e a ansiedade da doença?

Uma primeira aprendizagem é relativa à infinidade da ignorância humana. Todo o conhecimento acumulado pela ciência não foi suficiente para responder de forma pronta à capacidade destrutiva de um microrganismo. A lição pessoal é de humildade, perante a grandeza do pequeno. O ser humano é apenas uma parte de um sistema complexo; se agredir o sistema, este responde, de uma forma ou de outra, mais tarde ou mais cedo. A liberdade humana tem limites.

Outra lição importante é a distinção entre o supérfluo e o essencial. Quer no plano coletivo quer no pessoal aprendeu-se a trabalhar, a estudar, e a viver à distância. Compreenderam-se as vantagens (e desvantagens) da virtualização do trabalho e da educação, e agora, que se pode comparar com a pré -pandemia, será possível racionalizar as irracionalidades criadas para pessoas e sociedades, estimulando um melhor equilíbrio entre as múltiplas dimensões da vida.

A substituição do materialismo e consumismo como pilares de uma sociedade, pelos valores do humanismo e sustentabilidade, foi uma lição essencial, mas é também uma necessidade urgente, face às ameaças globais no horizonte. Interromper o círculo vicioso criado pelo consumismo cego não só é possível, como é indispensável, se se quiser preservar o planeta e o futuro das gerações humanas. Ao receber o Prémio Universidade de Coimbra 2021, o cardeal D. José Tolentino Mendonça afirmou no seu discurso de agradecimento que “ao

mesmo tempo que nos devolve a consciência do limite, a pandemia também nos impele a refletir criticamente sobre as formas atuais de habitar e organizar o mundo e a sondar novos modos".

Em quarto lugar, não é demais relembrar que o livre-arbítrio é largamente uma ilusão, pois qualquer decisão, por muito individual que pareça ser, terá impactos no sistema, hoje ou amanhã. Isto é um alerta para a responsabilidade que cada um tem sobre o todo. A preservação das gerações futuras deve começar hoje, pelas gerações presentes. A educação é o veículo para passar a mensagem entre gerações. A mensagem é a preservação da vida. De toda a vida, não apenas a humana.

Uma quinta aprendizagem prende-se com o viver-se o aqui e o agora, em vez de viver para o acolá e o amanhã. Aproveitar o momento, disfrutar dos pequenos prazeres, centrar-se no ser, em ver de no ter. Sempre, como se escreveu no parágrafo anterior, com a consciência da responsabilidade das decisões individuais sobre os outros e sobre o futuro.

O último ensinamento é o da liberdade interior. O especialista em comunicação Paul Watzlawick escreveu que "o problema não é o problema. O problema é a forma como se pensa sobre o problema". A pandemia foi mortífera e destrutiva, mas o fim da crise avizinha-se e adivinha-se. Com o fim das restrições e a reconquista da liberdade individual, resta a cada um decidir o que vai fazer com as experiências por que passou. Pode decidir retomar a vida que tinha antes, o tal regresso à normalidade apregoado por tantos, mas que, como se viu, é pejado de achaques e deformações. Ou pode decidir mudar, evoluindo para uma nova normalidade mais consentânea com os benefícios individuais e coletivos que a crise realçou.

A escolha, caro leitor, é sua.

Referências:

Foto descarregada gratuitamente de www.pixabay.com

Frankl, V.E. (1946). *O Homem em Busca de um Sentido*, Alfragide: Lua de Papel.