

## **A pandemia e o sentido da vida**

Elizama Rios Ataíde Costa

Nos últimos dias, o mundo foi atravessado pelo novo coronavírus – a COVID-19 –, uma família de vírus responsável por desencadear desde resfriados comuns a síndromes respiratórias graves. Ninguém imaginava, mas uma pandemia estaria prestes a se instaurar e, desde então, a luta pela sobrevivência tem sido o foco. Com a pandemia chegou também o cerceamento das liberdades individuais, o excesso de informações, a necessidade de ressignificar a realidade e de encontrar novas estratégias de proteção. Uma pausa no corrido mundo pós-moderno fez com que o externo desse lugar ao interno, como resultado do isolamento social, medida adotada na tentativa de conter o avanço da doença.

Talvez, o isolamento social não faça muito sentido para algumas pessoas. Abrir mão de tanta coisa a fim de quê? Porém, uma das coisas que a pandemia deixou claro como água é que o coletivo e o senso de responsabilidade nunca foram tão imprescindíveis para alcançar um bem maior. Pensando nisso, a redução do ritmo cotidiano é repleta de sentido, uma vez que o motivo pelo qual tomamos essa atitude é a preservação da vida. Lembranças e desejos definem perfeitamente o cenário atual. Vontades compartilhadas pelas pessoas nas redes sociais – porque foi o que nos restou – reflete o quanto a angústia compartilhada aproxima as pessoas, como diz o famoso escritor C. S. Lewis.

Com isso, houve uma pane nos sistemas de saúde, economia, política e demais instâncias da sociedade. Um risco que, no início, parecia impossível de medir – pelo medo do desconhecido – agora demonstra sem cerimônia sua potência devastadora. Diante disso, a liberdade de movimento foi limitada num grau nunca visto antes, nem mesmo quando as duas guerras mundiais eclodiram. O filósofo italiano Giorgio Agamben, em artigo publicado por Quodlibet escreveu que em nome do que, até então, era desconhecido em sua proporção, a sociedade aceitou suspender suas relações de amizade e amor, uma vez que o próximo tinha se tornado uma potente fonte de contágio.

O distanciamento social tem causado efeitos para além do “fique em casa”. Sentimentos como angústia, desamparo, medo, desesperança, ansiedade e até o aumento

dos conflitos familiares passaram a caracterizar a nova rotina imposta, talvez, uma das maiores dificuldades seja lidar com tudo isso e manter-se saudável física e emocionalmente. A procura por apoio psicológico aumentou gradativamente, uma vez que as pessoas estão cada vez mais temerosas e ansiosas devido à incerteza do porvir e como sobreviver a essa turbulência.

Para algumas pessoas, a Covid-19 matou além de corpos, levou consigo sentidos pelos quais valiam a pena viver. Logo, fala-se em lutos, pois se perdem vidas, bens materiais, patrimônios, liberdades, saúde, sanidade e o que mais estiver em posse do indivíduo. Diante de tempos de tamanha complexidade e sofrimento é possível extrair algum sentido?

Viktor Frankl, o criador da logoterapia, apresenta a noção do valor supremo da vida, afirmando que é possível encontrar um sentido potencial para a vida apesar das dificuldades e tragédias da existência humana, ou seja, sob qualquer circunstância é possível “dizer sim à vida”. Isso porque, para o autor, o ser humano tem uma forte e inevitável “vontade de sentido”; desejo de encontrar sentido na sua vida (FRANKL, 1991).

"Quem tem 'por que' viver pode suportar quase qualquer 'como'", essa frase de Friedrich Nietzsche pode resumir muito do que já foi dito até aqui. Isto é, se uma pessoa tem um motivo pelo qual vale a pena viver, ela é capaz de suportar quase qualquer situação ou circunstância pela qual esteja passando. Portanto, quando o homem se encontra numa situação inevitável o importante é a sua atitude frente a ela. Se não fosse assim, a vida só teria sentido quando tudo estivesse dando certo, mas, como a vida envolve sofrimento, e sendo ela significativa, podemos afirmar que há sentido também no sofrimento (FRANKL, 1991).

Frankl explica que o sentido para a vida não é encontrado em si mesmo, mas em algo ou alguém, através de três realizações básicas: os valores criativos, ou seja, podemos descobrir um sentido na vida por meio do que fazemos pelo mundo, como o nosso trabalho ou uma ação voluntária; os valores vivenciais, aquilo que porventura recebemos do mundo como a amizade, o amor, a música; e os valores de atitude, cujo sentido encontramos quando tomamos uma atitude diante de um sofrimento inevitável. É bom pensar que se não temos com mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos (FRANKL, 1991).

A concepção de homem que Viktor Frankl traz é de que o ser humano é incondicionalmente livre, é a criatura que inventou a câmara de gás e a mesma que foi

para a câmara de gás de cabeça erguida, fazendo uma oração ou súplica. Em outras palavras, o homem decide o que é, logo, ser homem é ser livre e ser responsável, pois a liberdade é contrabalanceada pela responsabilidade, para cada ato de liberdade que uma pessoa tem ela também tem uma responsabilidade em paralelo (FRANKL, 1991).

É muito apropriado pensar nisso diante do atual cenário, uma vez que a perda das liberdades causa angústia, mas torna-se preocupante a perda das responsabilidades. Para isso, Frankl afirma que a responsabilidade é o único valor moral universal, ou seja, cada ser humano é livre para escolher ser ou fazer o que desejar, mas a responsabilidade pelos seus atos não é uma escolha (FRANKL, 1991). Segundo ele:

...precisamos aprender e também ensinar às pessoas em desespero que à rigor nunca e jamais importa o que nós ainda temos a esperar da vida, mas sim exclusivamente o que a vida espera de nós. [...] Em última análise, viver não significa outra coisa se não arcar com a responsabilidade de responder adequadamente às perguntas da vida, pelo cumprimento das tarefas colocadas pela vida a cada indivíduo, pelo cumprimento da exigência do momento (FRANKL, 1991, p. 102).

Outro aspecto dessa situação foi apontado pela escritora Emily Esfahani em um artigo para o jornal *The New York Times*. Nele, a escritora sinaliza algo que tem levados muitos ao desespero: o desaparecimento das possibilidades de buscar a felicidade, devido as condições atuais. Quanto a isso, Frankl afirma que não se busca a felicidade, a qual não pode ser perseguida, assim como o sucesso. A felicidade deve acontecer naturalmente, pois ela é um efeito colateral de uma vida repleta de sentido (FRANKL, 1991). É nesse sentido que a escritora salienta a importância de buscar, nos dias atuais, significado e não felicidade.

É nítido que toda essa turbulência tem afetado significativamente a vida como um todo, principalmente a saúde mental. Por isso, desenvolver estratégias de enfrentamento e ter uma rede de apoio fortalecida e presente é de suma importância para atravessar essa realidade. A religiosidade/espiritualidade, exercícios de respiração e relaxamento, atividades prazerosas, alimentação saudável e exercícios físicos são algumas das estratégias que colaboram para a manutenção da saúde emocional, mas não substituem o acompanhamento profissional quando necessário.

Além disso, utilizar o momento atual para refletir no que de fato tem sentido na vida pode ser algo muito benéfico, uma vez que abrimos mão de coisas que acreditávamos ser essenciais, mas descobrimos que vivemos plenamente sem elas. Essa

percepção é possível através do autoconhecimento, o qual possibilita aprender mais sobre quem somos e o que realmente importa. Como Frankl defendia a ideia de liberdade do ser humano, podemos escolher descobrir um sentido em meio a todo esse sofrimento gerado pelo Covid-19 e usar essa liberdade de forma consciente para a preservação da vida.

Frankl afirma que uma das maneiras de encontrarmos um sentido para a vida é nos perguntarmos o que a vida espera de nós? Quais têm sido nossas respostas frente ao cenário atual? De que forma estamos respondendo aos questionamentos que a pandemia nos trouxe? E, por fim: depois dessa pandemia, sobreviveremos ‘Para quê’? Seja qual for a resposta, feliz será aquela que estiver repleta de significado.

## **Referências**

AGAMBEN, Giorgio. *Uma pergunta*. Instituto Humanitas Unisinos. 18 abr. 2020. Disponível em: <http://www.ihu.unisinos.br/78-noticias/598071-uma-pergunta-artigo-de-giorgio-agamben>. Acesso em: 15 abr. 2020.

FRANKL, Viktor Emil. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. 3. ed. Petrópolis (RJ): Vozes; São Leopoldo (RS): Sinodal, 1991.

SMITH, Emily Esfahani. *On Coronavirus Lockdown? Look for Meaning, Not Happiness*. The New York Times. 7 abr. 2020. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2020/04/07/opinion/coronavirus-mental-health.html>. Acesso em: 10 abr. 2020.