

## PSICOLOGIA: ANSIEDADE E CAOS SOCIAL

Estamos vivendo há anos contextos onde se denota corrupção, roubo de impostos, aumento de violência, greves, falência do sistema de saúde e outros. O cidadão fica jogado à sorte ou a sua fé.

Alerta-se que se a pessoa não souber a cada dia administrar tais situações, poderá produzir preocupações com o presente e o futuro, aparecendo sintomas os mais variados como taquicardia, sudorese, insônia, irritação, transtornos alimentares, psicossomáticos, diminuição da libido, podendo até buscar compulsões com o intuito de amenizar o contato com a realidade social que gera dor, medo e incertezas.

Há que se colocar que também a mídia é um pouco responsável, pois apesar de fazer e muito bem o papel informativo a respeito da realidade social, logicamente gera maior gama de preocupações e cuidados que devem ser tomados pelas pessoas.

Tem-se que tomar cuidado que diante do “campo de concentração social”, as pessoas começam a desenvolver pensamentos que “tudo é um processo purificador” para as almas e que se deve relevar e ter esperança num futuro... Sim, ter esperança, mas não esperando e sim lutando pelos direitos que lhes pertence.

O que fazer, parar de ouvir a realidade porque é difícil? Acho que um caminho bom é primeiro a verdade depois decido o que fazer com ela.

Vive-se na sociedade do medo, a violência existe, mas não é só isso que existe. Necessário buscar equilíbrio, aprendendo a enfrentar as dificuldades da vida com tranquilidade e lucidez.

Podem nos tirar tudo na vida, se manter a lucidez, o espírito orientado sempre haverá alternativas próprias e coerentes.

Se passamos por todos os riscos sociais, com possibilidades de desrespeito ao corpo, bens materiais e aos entes queridos, quanto mais necessário desenvolver sabedoria à altura aos desafios que nos são colocados.

O que estou precisando desenvolver para lidar com este caos social? Aceitar e continuar, indignar-se e fazer algo? Esconder-me em teorias metafísicas, religiosas, dogmáticas, ir para o extremismo e incentivar mais violência???

Uma proposta íntima que estou desenvolvendo é ver os “humanos” como metamacacos e alguns são civilizados, não ter muita expectativa. Pode soar estranho, mas sei que milhões sofrem frustrações, doam anos de suas vidas porque colocaram expectativas irreais no outro (individual como coletivo). Fazer isso também é forma de fugir da realidade.

Esta outra é mais difícil, vigiar, refletir se os medos que sinto são reais ou fantasias que colocam-me em situações de jugo e submissão interpessoal, social, religiosa.

Acho que se faz mais necessário neste momento de experimentação humana, construir-se uma forma cada vez mais saudável e justa, que atinja corpo, mente, espírito e social, como uma blindagem possível de viagem... Quanto mais o indivíduo consegue produzir sentido a cada dia, menos desespero – Victor Frankl (sobrevivente dos campos de concentração nazista).

No filme Zen, “A vida de Dogen em 1223”, certa feita, no mosteiro, o cozinheiro pergunta-lhe:

Mestre, não temos mais nada para fazermos o arroz, sopa, nada....

Respondeu:

Temos o mais importante, O ZAZEN – A LUCIDEZ.

\*Prof/Psicólogo Clínico  
Luiz.tadeu@uems.br