

Conheça os fantasmas do fim de ano

O fim de ano é um período considerado perigoso para aqueles profissionais que trabalham com saúde mental.

Isso porque é uma data simbólica, onde se quebra a rotina e encontros indesejados podem acontecer, inclusive encontro com nós mesmos.

Quando falamos de uma data simbólica, estamos falando de rituais e formas que os indivíduos possuem para se expressarem, para que experiências e vivências possam vir à tona, incluindo nossos aspectos conscientes e inconscientes.

Luto em dezembro

O mês de dezembro é permeado por diversos sentimentos. Por ser o mês onde ocorre o natal, data em que se comemora o nascimento de Jesus, muitas pessoas se reúnem com familiares - próximos e distantes - para festejar esse dia e comer a tão esperada ceia.

Ainda nesse mesmo mês, no dia 31, há grandes expectativas relacionadas ao ano que está para chegar. Com isso, sentimentos direcionados aos familiares e amigos continuam à flor da pele. Apesar disso, os sentimentos suscitados por essa época tão feliz e agradável para algumas pessoas, tem o efeito oposto em outras.

A perda, de uma maneira geral na maioria das vezes, resulta em sensação de vazio e tristeza. A isso damos o nome de luto, que é vivenciado tanto quando há a morte de alguém, quanto em situações onde há uma ruptura que exige uma mudança de hábitos: desemprego, término de relacionamento, amputações em decorrência de acidentes ou doenças etc.

No final do ano, sentimentos que foram suportados durante todo o ano tendem a se intensificar por todo significado que essa época carrega. É comum que psicólogos deixem para fazer o recesso de final de ano no mês seguinte, em janeiro pela procura que há devido a angústia ocasionada pela perda.

Em decorrência dos fatos ocorridos no ano de 2020, onde ainda estamos vivenciando uma pandemia repleta de perdas - de liberdade, inclusive, devido a quarentena -, as comemorações podem parecer não ter sentido. Por isso é preciso silenciar, ouvir e respeitar os pensamentos e sentimentos. Participar apenas por obrigação pode resultar em tristeza mais intensa.

Assim, caso seja mais confortável se afastar, que assim seja. Porém, pode ser que nos momentos mais difíceis seja consolador estar rodeado de pessoas que nos amam e que saibam acolher a nossa dor. Se forem pessoas que passaram pela mesma situação, dividir o sofrimento pode ajudar a aliviar as angústias relacionadas às perdas

Qual a direção certa?

Podemos passar o ano mergulhados em atividades que supostamente nos levariam a alcançar aquela meta pré-definida nos primeiros dias de janeiro e nas quais muitas vezes nos perdemos. Porém essa pausa do final de ano é marcada por uma avaliação do caminho que estamos percorrendo, nos questionamos se os passos que estamos dando estão na direção certa.

Essa pausa muitas vezes nos leva a mergulhar em nós mesmos e esse mergulho nem sempre é agradável. Simbolicamente estamos finalizando um ciclo e iniciando outro, mas o que fazer em um ano de [pandemia](#), onde se teve uma limitação concreta das possibilidades e caminhos nos quais gostaríamos de ter percorrido? E quando se tem a sensação de que o ciclão se completou, ou que o ritual está ameaçado?

Noção de tempo

A questão é: independente de estarmos vivendo uma pandemia, é importante falarmos sobre a noção de tempo.

Teoricamente, o tempo passa mais devagar para as crianças, isso porque suas conexões sinápticas estão em formação e sua capacidade de aprender com a experiência é maior. O Psicanalista Cristian Dunker, exemplificou de forma fantástica essa relação com o tempo, em suas palavras “ a experiência lentifica o tempo, e a vivência o comprime”.

Por isso, quando vamos viajar o caminho de ida parece mais longo que o caminho de volta. Em outras palavras, quanto mais experiências tivermos em nossas vidas e menos vivências repetidas e sem alma, mais teremos a sensação de que nosso caminho é curto ou ainda pior, com a triste sensação que **quase nada aconteceu**.

Quais são esses fantasmas?

Aqui então estamos falando dos fantasmas que nos assombram no fim de ano que resumidamente pode ser expresso como o sentimento de falta, existe um buraco que deveria estar preenchido, seja aquela pessoa que se foi, seja aquele parceiro que deveria estar “idealmente” nos preenchendo ou até aquela promoção no trabalho, há sempre algo que falta.

No entanto ao invés de ficar buscando tampar esse buraco, que tal caminhar rumo a maturidade? Aceitando o mal estar e as angústias entendendo que esse momento pode ser uma bússola rumo ao

novo.

Arrisque-se e experimente criar rituais que façam mais sentido para você, saia das vivências vazias e repetidas e crie experiências.

Como captar o que mudou da melhor forma?

Paralelo a todas essas emoções desagradáveis acontecendo em 2020, houve também muita fé, transformações, ideias novas, parcerias, atos de solidariedade, fraternidade e muita esperança de que dias melhores virão.

Vamos captar juntos tudo o que aprendemos nesse período?

1. Uso da tecnologia: Tivemos a oportunidade de migrar diversas práticas para a modalidade on-line: aulas das instituições de ensino, consultas médicas/psicológicas, encontro com familiares e amigos através das lives, atividade física e home office. O que foi maravilhoso, pois economizamos tempo no deslocamento e ganhamos praticidade.
2. Tempo de qualidade com a família: Com o isolamento social, nos vimos obrigados a passar mais tempo dentro de nossas casas no núcleo familiar, o que proporcionou momentos descontraídos juntos, boas risadas e sobretudo participar mais ativamente nos cuidados de nossos filhos, cônjuges e lares.
3. Aprender novos hobbies: Para ajudar a passar o tempo, novos hábitos, novas rotinas foram implementadas. Nos permitimos experimentar hobbies, como: desenhar, pintar, costurar, cozinhar, ver um pôr do Sol, cuidar das plantas, etc.

Hobbies esses que nunca antes pudemos pensar em ingressar, diante da correria do dia a dia, agendas lotadas e compromissos inadiáveis.

- Aumento da fé/espiritualidade: Em tempos de crise, a fé e a espiritualidade nos ajudam a seguir em frente com uma nova perspectiva, com uma esperança maior. Aprendemos a praticar com mais intensidade a gratidão pelo fato de estarmos vivos e com saúde.
- Coletividade: Valorizar pequenos gestos, como oferecer ajuda a um vizinho, parente ou amigo. Pudemos unir forças, cada um ajudando com o que podia, de acordo com os seus talentos e pudemos nos sentir mais pertencentes e acolhidos.

Temos certeza que o mundo não será mais o mesmo depois de 2020, diante de tantos acontecimentos, teremos um “novo normal” que foi construído e fortalecido por todos nós.

Para saber mais sobre assuntos como esse, acesse o nosso [instagram!](#)

Texto: Ana Cláudia Geraldo - CRP: 06/138387, Claudia Galotta CRP: 05/33191 e Paola P. dos Santos CRP 05/54699