

PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

Coord.: José Reis
Um trabalho coletivo do CES

PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

Coord.: José Reis
Um trabalho coletivo do CES



Centro de Estudos Sociais
Universidade de Coimbra

1290

UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Organização
das Nações Unidas
para a Educação,
a Ciência e a Cultura



Universidade de
Coimbra - Alta e Sã
inscrita na Lista do Património
Mundial em 2013

COMPETE
2020
PROGRAMA OPERACIONAL COMERCÍO E INOVAÇÃO

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

PALAVRAS PARA LÁ DA PANDEMIA: CEM LADOS DE UMA CRISE

Coordenador

José Reis

Editor

Centro de Estudos Sociais
Universidade de Coimbra

Revisão Científica

Ana Cordeiro Santos, António Sousa Ribeiro, Carlos Fortuna, João Rodrigues, José Castro Caldas, José Reis, Pedro Hespanha, Vítor Neves

Revisão Linguística

Ana Sofia Veloso, Alina Timóteo

Design e Paginação

André Queda

Julho, 2020

Este trabalho é financiado por Fundos FEDER através do Programa Operacional Factores de Competitividade – COMPETE e por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto UIDB/50012/2020.

Os dados e as opiniões inseridos na presente publicação são da exclusiva responsabilidade dos/das seus/suas autores/autoras.

ISBN

978-989-8847-25-6

RESILIÊNCIA

Madalena Alarcão, Luciana Sotero

O que fazer quando o futuro parece sombrio e incerto? A COVID-19 confronta-nos não apenas com um problema imediato de saúde, mas com impactos negativos muito grandes e ainda não totalmente conhecidos ao nível da economia, do emprego, do ensino, da segurança, do turismo, etc., e da gestão das próprias relações sociais e familiares.

A incerteza quanto à evolução da pandemia e à capacidade de recuperação da economia, do trabalho e da sociedade, a previsão de que uma segunda vaga voltará a surgir num tempo para o qual a ciência ainda não terá uma resposta médica eficaz bem como o receio de um futuro, que parece ser cada vez mais incerto e marcado por ameaças e desastres em larga escala, geram um sentimento de medo e subsequente retração, bloqueio, desesperança.

Face a este contexto, como devemos reagir? Seremos resilientes e capazes de transformar as adversidades em oportunidades. O maior mal que o homem pode fazer a si próprio é não ter, ou perder, a dimensão temporal de futuro. Porque é aí que projeta a sua visão preferida de vida, ou a sua visão do mundo, os seus sonhos, o seu propósito. E se essa visão se constitui como a espinha dorsal da sua existência, organizadora de valores, competências, aprendizagens e comportamentos, o propósito é a fonte de energia que nos torna capazes de vencer os obstáculos e as adversidades porque nos impele no sentido da transformação.

Muito se tem escrito e pensado sobre resiliência. Primeiro numa dimensão individual, depois familiar e, mais recentemente, numa dimensão organizacional, comunitária e até global. Sendo um conceito complexo, o consenso está longe de ser alcançado, sobretudo no que diz respeito à forma como a resiliência se constrói e se desenvolve.

Mas há alguns aspetos que parecem essenciais para que o ser humano seja resiliente:

1. Dar um sentido à adversidade, encarando-a como uma oportunidade de se transformar, em coerência com a sua visão preferida de vida e o seu propósito, mesmo que estes também tenham que ser ajustados;
2. Ter um olhar positivo, mesmo sobre os aspetos ou as realidades mais negativas, sendo capaz de descobrir o “lado bom”, transformador, das adversidades; o humor e o reenquadramento são estratégias muito úteis para ver “o lado meio cheio” de um copo “meio vazio”;
3. Manter e aumentar a esperança, identificando as forças e as (possíveis) fontes de apoio; esta esperança não é abstrata mas alimenta-se das muitas forças que cada um de nós tem, mesmo quando ainda não deu por isso;
4. Ser ativo em direção a um futuro desejado, o que pode significar bastante trabalho e, sobretudo, foco, determinação, perseverança;
5. Não se focar no desejo de regresso a um passado que não vai mais existir como tal e apropriar-se, integralmente, da ideia de que a “realidade” se constrói;
6. Permitir-se sentir a felicidade e a alegria das pequenas vitórias;
7. Criar e/ou manter relações significativas e partilhar experiências, significados, vitórias, insucessos... em suma: inspirar e deixar-se inspirar, dar e receber.