

Pré

Ocupa

Ação

parênteses no apocalipse

Índice

- 6 **1. Pre Ocupa Ação**
- 8 **1.a Determinismo Cósmico**
- 10 **1.b Hiper-consciencialização dos corpos**
- 14 **1.b.1 Potencialidades de um abraço**
- 14 **1.c Zona de conf-r/o-n/r-to**
- 17 **1.d desCALENDARIZAR**
- 20 **1.e desLIGAR**
- 23 **2. Conslusões**
- 24 **Lista dos entrevistados**



Prólogo

O presente texto foi escrito após e durante o estado de emergência devido à pandemia COVID-19. Considero esta situação um fenómeno único, uma oportunidade incrível para estudar o comportamento humano e por consequência decidi criar o meu micro-estudo: O objetivo inicial centrou-se em fazer um ponto de situação, perceber o que nos trouxe ao confinamento, e quais serão as consequências deste a nível psicológico e social. Para o efeito foram primeiramente entrevistadas 20 pessoas que para além de terem vidas e desejos diferentes encontram-se na mesma situação. É importante referenciar que estas foram escolhidas de forma aleatória, o método foi selecionar algum amigo/a que estivesse 'online' no Facebook nos horários em que eu defini para fazer entrevistas, portanto em certa medida já havia composto alguma relação digital com cada entrevistado por mais distante que fosse.

A premissa inicial era bastante extensa, portanto no decorrer das entrevistas o protocolo foi se moldando para se focar em determinadas questões fundadas em três pilares base: ESPAÇO, TEMPO e INTERNET. Depois de traçado um perfil de interesse, o estudo focou-se em indivíduos com idades entre 20 e os 30. Foram questionados sobre a quantidade de espaço em que vivem, o lugar, a profissão, as estratégias regentes para sobreviver ao confinamento, as suas alterações corporais e ainda possíveis pensamentos sobre o desenrolar da situação pandémica.

Futuramente, voltaremos a contactar os participantes para averiguar as alterações que sofreram.

1 Pré Ocupa ção

Durante os 3 meses que se seguiram ao surto foi raro o momento em que não se referenciava o vírus para dar seguimento a uma conversa. Por mais recôndito que o assunto fosse haveria sempre fazer a ponte. Corpos, rotinas, formas de estar e de ser foram suspensas, postas em pausa, e por consequência tudo o que a estas se associa também, e o que não travou vivia sob a premissa ensurdecadora do vírus. Quando se ouviu a meia-noite estávamos oficialmente confinados, era possível ver minuto a minuto notícias que se acumulavam nos ecrãs e que anunciavam o recém-chegado ESTADO DE EMERGÊNCIA.

Qualquer possível ação do indivíduo perante a polis foi suspensa na obrigatoriedade. Vivia-se um estado de pré-ocupação. A ação era condicionada pelo pensamento urgente que tentava decodificar os possíveis perigos da ameaça. Não havia consciência possível que desencantasse os próprios mecanismos da mudança. Um motor silencioso transformava os nossos corpo e por consequência as nossas cidades

Voluntariamente ou não fomos confinados às nossas existências individuais, fisicamente separados do mundo. Em diferentes patamares na escala do privilégio fomos fechados num espaço retangular onde inicialmente se tentava replicar toda e qualquer interação física que alguma vez se teve. Uma rotina, uma não rotina, um hábito, um dever, uma estrutura que simbolizava quem éramos a cada momento e quem seríamos nós, nos nossos planos a longo prazo. A soma total dessas estruturas que se refletem em pequenas ações como ir às compras, tomar um café, ir ao ginásio, era agora centrado num ecrã. Ecrã esse que anteriormente não foi palco de fenómenos semelhantes.

Somos cidadãos de uma sub-imposição de lugares. Nesta condição não existe tempo que separe sítios, pois tudo colidiu num mesmo e tornou-se impossível dissociar o que se é, enquanto pessoa ou personagem, em cada um destes porque todas as possibilidades estão constantemente presentes, obtendo um mesmo valor simbólico.

Para mim, foi importante perceber o que aconteceu nesta meia-noite. Como é que passamos de A a B ou E.E.? Perceber a mecânica que nos leva a adaptar e as mudanças que esta invoca. É como quando estamos lá fora ao sol e de repente entramos num quarto escuro. Lentamente as nossas pupilas vão crescendo para que possa entrar mais luz dentro do corpo. Todos, pelo menos os que deste estudo fizeram parte, tiveram que se adaptar, criando estratégias de produção para o tempo e para o espaço onde vivem, reajustando-as constantemente para um melhor funcionamento mental. Alguns viram este estado como um alívio, outros como uma do ou com o choque da suspensão, mas geralmente ninguém tinha a plena noção do que esta significava ou das suas consequências. Era transversal a ideia de que isto seria curto e teria um

fim preciso, à meia-noite voltaríamos a sair e toda a gente se abraçaria na rua. Foram passando dias, semanas, meses e demos por nós num lugar mental completamente diferente de onde iniciamos esta demanda por cura mundial. Já se vivia uma “nova realidade”, com mediação digital seguíamos com as novas vidas. Alguns tentavam fazer uma melhor gestão do “tempo digital”, melhorar-se como pessoa, ter uma produtividade menos exigente, mas, em geral, toda a gente se adaptou sem problemas. O que numa primeira análise me fez pensar que somos seres completamente adaptáveis ou que talvez esta adaptabilidade se deva ao facto de quase todos os entrevistados serem antes do mais pessoas que cresceram na ‘internet’ e que possuem algum conforto material e financeiro. A maior parte dos entrevistados conseguem trabalhar de casa, estão em lay-off ou dependem financeiramente dos progenitores. Apesar de obviamente não estarmos todos no mesmo barco é preciso evidenciar que alguns estão num iate, outros num cruzeiro, alguns a nadar e outros afogados.

“O que interfere com o tempo de adaptação é a quantidade de estímulos que temos e a familiaridade com o espaço.”¹

Tornava-se cada vez mais claro para mim, que estas pessoas estavam a usar este tempo onde houve uma colisão de espaços para colidirem consigo mesmos, e que esta colisão seria inevitável, pois a fonte de estímulos exteriores secava de dia para dia. A imprevisibilidade rotineira era agora uma realidade distante. E a máquina da adaptação continuava a todo o vapor. Seria esta fácil adaptação fruto das várias pressões sociais, estatais ou económicas para a positividade? Entre linhas de notícias que ditavam o fim do mundo conscientizando-nos para os perigos exteriores, havia um excesso de positividade que se traduzia em cartazes que desconsideravam a bandeira LGBTQ+ imperando que tudo

vai ficar bem. Talvez fosse uma forma de compensação em relação às notícias que espalhavam o vírus. Talvez um método social de terapia de grupo.

Agora que tínhamos o controlo total das nossas vidas dentro de um perímetro de 4 paredes como é que lidaremos com as partes mais cavernosas das nossas almas? Haveria necessidade de nos adaptarmos também a nossa própria presença? Como é que este processo se regeria com a substituição do mundo num ecrã? O que acontece as nossas relações, a nossa noção de tempo? O modo como vivemos o espaço. No que nos tornamos?

De estudos realizados em fenómenos epidémicos com cariz semelhante conclui-se que os efeitos psicológicos colaterais da cura são sobretudo ‘stress’ pós-traumático, confusão e ansiedade. No entanto, é necessário sublinhar que a maior “diferença é que é a primeira vez na história da humanidade que temos as redes sociais e a ‘internet’ durante uma pandemia”² e estes são um ponto fulcral de diferenciação para o comportamento humano.



¹SILVA, Cláudia, Observador, *Os tempos são de adaptação*, Disponível em: <https://observador.pt/opiniao/os-tempos-sao-de-adaptacao/> a 14 de Maio de 2020

²TAYLOR, Steven, Publica, Disponível em: <https://apublica.org/2020/03/a-historia-nos-ensinou-que-as-pessoas-sao-resilientes-diz-autor-do-livro-a-psicologia-da-pandemia/> a 14 de Maio de 2020

³ HARRIS, S., 2020. *The Conversational Nature Of Reality (With David Whyte)*. Making Sense with Sam Harris.

1.a Deter- minismo cósmico

A digressão das polémicas sensacionalistas associadas à pandemia chegava de Itália, e aqui, ainda não havia margem de possibilidade de suspensão. Do nada apareceram os três primeiros casos e, mesmo quando o vírus estava somente a 13 minutos de Uber de mim, a situação parecia não ter muita importância, planos continuavam a ser delineados sem dar muito importância à lei de Murphy. A vida continuava sem haver qualquer imposição no horizonte. Ao princípio poucos foram os que deram a devida importância ao bicho e às possibilidades de contágio que a chegada deste acarretava. Por mais previsível que a ordem dos acontecimentos fosse ninguém lia o guião. A claquete suou e a crença caiu. Havia algo invisível, mas real, que nos assombrava e que, no fundo, era o realizador deste filme onde cada indivíduo era um mero adereço preso na sua própria imobilidade. Como já referido, por mais reais que as coisas pareçam ser ninguém suspende previamente a sua agenda em prol do medo. A Inação não é humana, não é escolhida deliberadamente. As ainda possíveis ações dissolveram-se na esfera privada que corria ferozmente em direção à webcam para se publicizar, criando um híbrido onde tudo é semipúblico e privado. Nas palavras de Hito Steyler entravamos num estado de stasis que se refletia na constante permeabilização do espaço privado pelo público. As únicas formas de ação, que ditam o futuro, são prestadas pelo Governo ou pelo bicho. São estes que comandam o leque das possibilidades de cada um. Tornaram-se o realizador e produtor do filme e a nós, cabe-nos olhar para um ecrã e esperar que algo aconteça.

Esperar, parece ser a maior das responsabilidades nas nossas agendas. David Whyte, poeta inglês numa das 'podcasts' com Sam Harris fala sobre "The conversation nature of reality" que, em curtas palavras, é o diálogo que cada indivíduo têm com a realidade a cada momento. Uma negociação entre nós, indivíduos, e o mundo. Entre o que queremos deste e o que este quer de nós.

"Sometimes it takes darkness and the sweet confinement of your aloneness to learn (...)"³

Com a dita suspensão da ação, e com a nova sensação de impotência perante a conversação com o mundo e em muitos casos com um Isolamento nunca sentido, de um dia para o outro, fomos confrontados por uma espécie de determinismo cósmico. As nossas decisões não tinham importância perante a sublime catástrofe e esta suposta solidão era intermediária de um dialogo condicional com a realidade, em que um dos lados simplesmente não ouve.

Não estávamos à mercê de um Deus ou de uma energia esotérica, mas a mercê de algo também invisível: um vírus e um Governo. Para além dos nossos corpos não mais tínhamos responsabilidades, não havia luz para a planos de longo prazo, pois o exterior era interdito.

Com a suspensão de futuro, de dia para dia centravamos-nos no presente. Neste seguimento inicial pós-decretação de estado de emergência muitos dos entrevistados tentavam replicar e compensar digitalmente a vida e rotina que tinham antes da meia-noite, reinventando responsabilidades. Nesta fase o importante era atentar o próximo digital, ser prestável e não deixar cair na tentação da depressão ou de um frigorífico. Havendo uma mudança de paradigma nas formas como usamos o tempo, e nesta, alguns

dos entrevistados afirmam sofrer de uma drástica mudança de perspectiva em relação à sua vida, ao seu lugar no mundo. Vagarosamente livraram-se do peso que os seus afazeres infringiam na sua mente, criando um espaço que pôde ter sido inicialmente preenchido por notícias e ansiedades, mas, geralmente, lentamente reparou-se um espaço que era já ocupado por nós. As pessoas viraram-se para si mesmas, para o interior, interrogando-se sobre o seu lugar no mundo, sobre o seu modo de ser consigo e com os outros, questionando também a diferença entre o que se quer e o que se precisa.

"A minha saúde está muito mais estável e isso reflete-se na minha diabetes que está controladíssima e já nem tenho que tomar comprimidos para a ansiedade. Por outro lado, é mesmo assustador estar a dizer isto porque o mundo está a arder. Mas julgo que a longo prazo isto têm imenso potencial para ser uma mudança incrível."⁴

A meu ver, este determinismo cósmico, trouxe um espaço e um tempo onde podemos parar e repensar num processo de cura, não só no âmbito do Corona, com também de vírus mais intrínsecos na mente humana. O buraco negro humano foi desta vez autopreenchido enquanto tomávamos chá com os nossos demónios, sem poder escapar. Contudo, é importante pensar o problema de vários ângulos. E também podemos pensar cuidadosamente que este "encontro conosco mesmos" é algo passível de acontecer em prisões, e talvez seja este o profundo objetivo das mesmas. Ao mesmo tempo, e contra-argumentando a ideia da prisão, podemos também pensar na facilidade de existir dentro de 4 paredes quando, primeiro, se têm a base da pirâmide das necessidades preenchida e, segundo, quando podemos ainda existir fora destas através de um corpo digital.



⁴ PATRÍCIA, 20-25, estudante,-trabalhador independente, (3 assaolhadas) (infetada pelo COVID-19)

1.b Hiper- -consciencia- lização dos corpos

Dentro da constante possibilidade de contágio existe um “risco da carne”⁵ que nos autoconsciencializa. O perigo espreita em cada toque, cada objeto exterior simboliza a possibilidade de contágio. A vários níveis sofre-se de uma aversão ligada ao toque. A nível clínico intitula-se TOC-transtorno obsessivo compulsivo e pode manifestar-se de várias formas, no entanto, a maior constante é a aversão a germes, repugnância por coisas invisíveis capacitadas de destruição. Agora, devido à pandemia, este transtorno foi democratizado. A certo ponto no desenvolvimento territorial do bicho seria impensável não lavar as compras que vieram do supermercado, não tirar os sapatos antes de se entrar em casa ou cumprimentar alguém através do toque. Havia um protocolo de conduta para cada movimento exterior ao lar.

Se por um lado a nossa liberdade do tato foi ilibada, por outro havia uma crescente consciencialização da carne, do espaço e dos objetos que dele fazem parte. Teríamos que pensar duas vezes antes de levar a mão à cara ou carregar no botão do elevador. Saberíamos a cada momento onde cada pedaço do nosso corpo se encontrava. Havia essa necessidade. E isto de pensar onde e como

é que estamos, resulta num espaço mental prolongado, um pensar com o corpo. Há uma cisão com a ideia ocidental de que o pensamento só ocorre na cabeça ou que cabeça e corpo são dois campos separado. Reivindicamos sem pretensão uma consciência sensorial.

O processo para muitos não foi tão nítido quanto o descrevo, foi algo que aconteceu sem percepção. E se inicialmente se refletia apenas num extremo cuidado com onde se põem a mão e num exercício diabólico para ignorar comichões na cara, através das entrevistas foi-me possível constatar que alguns iam se apercebendo de subtis mudanças carnis que refletiam esta nova atenção. Lembro-me de uma particular conversa em que a entrevistada revelou que começou a reparar em músculos que antes não atentava. Dizia-me que antes havia uma luva, que era o seu corpo, no entanto, não havia preenchimento, agora, o seu corpo encaixava-lhe que nem uma luva. Automatismos foram desmistificados. Em vários casos movimentos inquietos com as pernas ou o tão controverso roer das unhas foi posto em questão e começamos a dar por nós nas nossas manifestações corpóreas. Não queira isto dizer que antes isso não acontecia, no entanto, tratasse agora de um cuidadoso olhar interior. Um olhar construtivo que para além de trespassar a carne quer entender o seu mecanismo e é neste que encontramos fórmulas para a mudança de hábitos que se tornaram vícios, perguntando os porquê de os ativar em primeiro

lugar. Estar consciente, pensar antes de iniciar qualquer ação e durante a sua execução estar ciente dos modos de atuação, contradizendo a nossa obsessão com o multitasking.

“O multitasking está amplamente disseminada entre os animais em estado selvagem. Trata-se de uma técnica de atenção, indispensável para sobreviver na vida selvagem. Um animal ocupado no exercício da mastigação de sua comida tem de ocupar-se ao mesmo tempo, também com outras atividades.”⁶

Afirma Byung Chull Ann, em relação com o excesso de positividade e o excesso de estímulos. Apesar de ainda estarmos rodeados de apetrechos e gadgets, ganhamos agora a noção dos nossos corpos e cientes destes, ficamos também cientes de uma economia de atenções que se vai adaptando ao ritmo da quarentena. Se, no início quantificássemos a atenção que damos ao longo do dia repararíamos que a internet comportaria uma imensa percentagem deste gráfico hipotético. No entanto, vejo isto como algo necessário, afinal só substituímos o mundo pelo ecrã. Poderíamos resumir as nossas tarefas diárias a “estive no computador”, o que apesar de controverso, é um foco de atenção. Esta relação foi-se alterando com as luas, e apesar de ainda estarmos submersos em estímulos temos uma consciência maior da nossa relação com o aparelho. Um aparelho cuja essência é puramente digital, anulando o corpo e ativando apenas os dígitos.

No meu caso descobri que a minha relação com o computador funciona muito melhor se estiver no chão, pois não fico estático, em outros foi importante delinear um espaço na casa para se conectar para que, no fundo, houvessem tantas possibilidades exteriores como interiores ao aparelho. Possibilidades essas que ativessem tanto o corpo como a mente.

São mudanças refletidas por uma nova consciência do corpo que ajudou a desenterrar o problema de uma atenção estilhaçada e que, por sua vez, gradualmente se resolve. Peça a peça teremos uma atenção plena. Voltaremos a contemplar

“Julgo que esta quarentena é boa para descansar, mas, o grande problema é que não o sabemos fazer. Não sabemos pensar em nós, tratar de nós, estar parados. Temos que nos preocupar com coisas que lá, no fundo, não têm importância. Ou seja, quando estamos cheios de coisas, estamos todos malucos, porque queremos ser maiores. Mas quando lá chegamos, queremos mais. No entanto, às vezes quando lá chegamos vemos que não queríamos assim tanto.”⁷

Em concordância com Byung, está a Cire [20, estudante de música (5 assoalhadas)], entrevistada que ansiosamente afirma que o ser humano ocidental contemporâneo não sabe descansar. Que este está constantemente sedento por estímulos, numa roda-viva de prazeres rápidos e eficazes. Em vez de haver

⁵BRAGANÇA DE MIRANDA, José S., 2020. *Conversa com José Bragança de Miranda*. BoCA Online

⁶CHULL HAN, Byung (2010). *A Sociedade do Cançaso*. Relógio de Água. Lisboa

⁷CIRE, 20, estudante de música (5 assoalhadas)

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-Xb4BOcY11k>

uma persistência num bem-estar a longo prazo preferimos atividades que descarreguem dopamina no momento da sua execução. Preferimos comer um Donut porque sabe imediatamente bem do que optar por uma salada que nos fará sentir bem a longo prazo. Preferimos fazer scroll do que ler um livro. Creio que também esta busca impulsionada pela satisfação esteja conectada aos nossos ancestrais que, segundo a lei da sobrevivência, procuravam o alimento rápido deixando o seu corpo agir de forma instintiva. Os nossos corpos podem estar suspensos, mas as nossas mentes, também graças aos estímulos, estão sempre ativas. Através de uma maior capacidade de mediação com a realidade estamos a reaprender, hoje, a equilibrar a perceber que esta separação não existe. Pois, contraturas corporais são só um reflexo de contraturas mentais ou vice-versa. E um só está bem se o outro também estiver.



1.b.1 As potencialidades de um abraço

Cada contacto representa uma possibilidade de contágio. Há uma noção de risco constante que separa o que controlamos e é esterilizado do que a história nos escapa. É algo entre a desconfiança e o medo. Não se trata diretamente de uma desconfiança nos outros ou no nosso corpo, é uma desconfiança nas circunstâncias. Sejam objetos ou pessoas, para voltar a criar uma relação com estes é necessário desinfetar, esterilizar e depois lavar. No entanto, este ato torna-se mais complicado quando toca a corpos, primeiro, porque se trata dos grandes multiplicadores do bicho e, segundo, porque têm vontades próprias, histórias próprias, percursos que escapam ao olho. Durante algum tempo no decorrer da quarentena era até impensável tocar nos membros do nosso seio familiar, pois, qualquer ação interior ou exterior às nossas vontades simbolizavam perigo. O perigo não tinha uma fonte específica era um

mal geral imposto pela própria natureza do protocolo anti-contágio.

“No outro dia fui ao supermercado e apareceu uma amiga, à qual, instintivamente, dei um abraço quando fui para casa tive um ataque de pânico porque estava a pensar nas consequências deste abraço. A certo ponto comecei a pensar que podia matar toda a gente da minha casa com este ato irresponsável”⁸

Para um povo latino é estranho pensar deste prisma, pensar que mesmo a melhor das intenções pode esconder um perigo mortal. Um abraço, sob o teto do contágio, transforma-se numa arma de propagação. É uma espécie de justiça poética, implica uma dissolução de pressupostos morais, embutida num movimento. Há um contraste entre as nossas emoções em relação ao mundo e as possibilidades físicas de as aplicar. É uma contradição interior que, numa pequena escala, altera predefinições sobre saudações e cumprimentos, mas, à distância, pode interpretar-se como uma mudança no próprio tecido social, criando o desentendimento e incompreensão sobre as possíveis consequências dos nossos actos. Sob o teto do contágio mudam-se as normas de conduta e com esta mudança é necessário repensar cada movimento de forma a estabelecer o que consideramos ser o novo bem maior.



⁸ Hannah 24, freelancer na área do cinema (4 assoalhadas)

⁹ Conferência proferida por Michel Foucault no Cercle d'Études Architecturales, em 14 de Março de 1967. Traduzido por Pedro Moura

1.c CONRF- -R/O-N/R- -TO

“A heterotopia consegue sobrepor, num só espaço real, vários espaços, vários sítios que por si só seriam incompatíveis. Assim é o que acontece num teatro, no retângulo do palco, em que uma série de lugares se sucedem, um atrás do outro, um estranho ao outro; assim é o que acontece no cinema, essa divisão rectangular tão peculiar, no fundo da qual, num ecrã bidimensional se podem ver projecções de espaços tridimensionais.”⁹

Poderíamos dizer que sempre existiu a promessa tecnológica de adicionar uma nova camada à realidade, uma sub-imposição, replicando-a. Por mais incompleta que esta cópia do mundo ainda seja, a promessa cumpriu-se sob o cunho da quarentena. Os nossos quartos tornaram-se numa heterotopia, onde, por mais paradoxal que as relações sejam, tudo colide.

Há anos que, através dos smartphones e computadores, se gerava uma subimposição de lugares. Nunca foi tão fácil estar presente, ser-se a toda a hora, em todo o lugar. No entanto, a quarentena eliminou a possibilidade orgânica e natural da presença física, do espaço público, do cara-a-cara. Como já referido, fomos condenados às 4 paredes, no entanto, dentro destas temos o

mundo: ginásio, escola, trabalho, café, supermercado, etc. Estes espaços que antes faziam parte do quotidiano estão agora à distância de um clique, e as diferentes atitudes, que logicamente se criavam na relação com cada ambiente, condensam-se. Basta fazer scroll no Facebook para perceber que a nossa reação a um tiroteio nos estados não é muito diferente á de um gato a brincar com uma bola de lã, a própria entoação, quando se lê texto, mantém-se revelando um valor simbólico muito próximo.

Estejamos no barco, sozinhos, com família ou amigos, a forma como vivemos o nosso espaço doméstico altera-se. Não só por estarmos confinados a este e conseqüentemente a passar mais tempo dentro, mas também porque fazemos colidir todas as partes das nossas vidas aqui, num constante processo de estatização.

Um dos focos das entrevistas girava em torno do espaço doméstico. De forma a perceber o que difere de indivíduo para indivíduo foi importante que estes estivessem dispostos a estabelecer a quantidade de espaço de que dispõem. A princípio pensei que a quantidade de assoalhadas estabeleceria uma relação direta com bem-estar e por consequência enquadraria os indivíduos numa escala de privilégio, no entanto, a relação não é assim tão linear. Ora os indivíduos voltaram para a casa dos pais a meio da quarentena, ora apesar de terem bastantes assoalhadas à sua disposição preferem apenas usar duas, ora fazem uma divisão da casa consoante

os horários em que os colegas de casa comem. Tanto foi entrevistada uma pessoa que têm 5 assoalhadas e quintal a seu dispor e caiu numa espiral de decadência, como foi entrevistada outra que dispõem de um quarto num apartamento e consegue fazer uma gestão saudável do espaço. No entanto, um dos maiores fatores de diferenciação é a localização. Neste micro-estudo foram entrevistadas 8 pessoas que habitam em meios rurais e 12 em espaço urbano. Os que vivem em zonas rurais aparentam sorrir mais, demonstram uma maior leveza, talvez porque apesar das restrições ainda se pode viver uma vida mais ou menos desalarmada. É importante referir que 4 destes voltaram para a casa dos pais no decorrer da pandemia e que este também pode ser uma factor diferenciador.

Um lar é um abrigo, um lugar que nos protege e aconchega. Uma zona de conforto, talvez a mais primária. É um suposto sítio isolado de perigos, no entanto, e como já referido, este sítio possui um cordão umbilical com o mundo, onde a informação dependendo a largura da banda pode viajar até 2g por segundo. É aqui que hoje, confinados, temos a grande potência de toda a antiga normalidade. Fazemos uma rotina a volta de um retângulo que nos liga a outros espaços, a outros lares. Existe um olho estranho que deixamos entrar através do retângulo. Expomos o sítio em que outrora éramos sem precedentes. Esta proximidade

longínqua é um confronto, não só um confronto de atitudes perante as mais variadas parcelas das nossas vidas mas também um confronto com os perigos alheios ao dispositivo.

“A minha relação com o espaço é problemática, é muito ruim como o espaço de descanso vira espaço de trabalho. Se não tiver cuidado passo o dia na cama.”¹⁰

Existe o perigo constante de uma espécie de condensação de emoções. Cria-se uma nuvem de estados de espírito, é como se estivéssemos a andar em círculos e a medida que vamos andando, lidámos com diferentes tarefas, que provocam um rasto de diferentes cores consoante a emoção associada a esta. Ao fim de alguns dias esse rasto vai ser uma densa nuvem, que no que lhe concerne influência a cor que está a ser pintada. O risco de cairmos em depressão neste contexto é gigantesco. Contudo, alguns dos entrevistados, mesmo os que se inscrevem num ambiente urbano, sentiram este perigo antes de se concretizar. Criando uma linha divisória imaginária ou real de forma a higienizar a relação com o espaço contiveram atitudes em espaços. Seja esta a separação entre lúdico e trabalho ou entre o espaço em que são mais ativos e o espaço onde se pretende dormir. Houve também quem considerasse inscrever a sua ligação à internet numa só divisão, deixando computador e smartphone dentro desta, mantendo assim uma higiene do acesso. No entanto, a

¹⁰ Júlia, 20-25, estudante (apartamento partilhado)

maior das preocupações passa por dividir tarefas por diferentes espaços e consequentemente adequando cada recanto para cada atividade, ajudando a estabelecer uma rotina.

Um facto interessante é que 4 das pessoas que voltaram para a casa dos pais decidiram alterar a configuração do seu quarto por variadas questões, umas mais práticas outras de cariz psicológico. A Bárbara, uma das entrevistadas, [20-25, recém-licenciada, advogada (voltou para a casa da mãe)] alterou porque acabou o mestrado e teve que trazer todas as suas tralhas de volta para o sítio onde nasceu. Outros mudaram porque queriam construir uma nova narrativa de si naquele sítio. A verdade é que os progenitores mantêm uma narrativa quase constante dos filhos, por mais tempo que estejam separados haverá sempre uma ideia do que a pessoa é.. Da parte dos filhos a narrativa detêm quebras, primeiro, porque a produção de memórias é muito maior quando se é mais novo e, segundo, porque, geralmente, associamos sempre a nossa casa à nossa adolescência, às nossas raízes, portanto quando voltamos, em momentos excecionais não somos capazes de construir novas visões sobre o espaço ou sobre as pessoas que o habitam. Na maior parte dos casos esta é a primeira vez em anos onde se vive na casa dos pais por mais de 1 mês e consequentemente faz-se um esforço para (re)construir narrativas. Sejam memórias ruins associadas ao espaço, relações ou relíquias assombradas

enterradas no fundo do baú, para muitos foi uma oportunidade para alterar o seu ponto de vista sobre estas. Estes sujeitos, a par do mundo, fundam a pessoa que são com base numa série de memórias e momentos que se situaram na sua infância e/ou adolescência, e por consequência estas associam-se ao espaço onde cresceram. Veem este momento como uma oportunidade para reescrever a relação que têm com estas memórias, conectando-se aos seus demónios, modificando-os para que estes afinal se transfigurem anjos.

A meu ver, este exercício de mudar a relação com o passado com base no presente é apenas possível quando existe uma atenção redobrada à pessoa que somos a cada momento. Uma prática que em muitos casos se apelida mindfulness. Por vagas palavras é estar consciente do corpo e da mente.

Após a meia-noite a maioria dos sujeitos entrevistados começaram a reparar que existiam, começaram a melhorar-se como pessoas apesar das circunstâncias. A relação com o tempo e o espaço é tão próxima que é possível perceber quem somos a cada momento, possibilitando transtornar-nos em quem queremos ser. No entanto, esta consciência resultante de uma nova proximidade pode também ser perigosa. Não estaremos nós a cair numa espiral de autocontrolo carenciando cada vez mais a aleatoriedade da vida?

1.d desCA- LENDARIZAR

“Estou a tentar viver no presente, valorizar aquilo que é especial. Quando estava no Porto nada era especial porque fazíamos 5 por uma linha, e era tudo incrível, mas não havia nada que se destacasse daquela montanha-russa de emoções. Agora, como tudo, a montanha-russa da vida é mais plena. Esta curva é também um planalto.” ¹¹

Hoje, os ponteiros do relógio tornaram-se líquidos, regem-se por forças que nos escapam. A estrutura temporal foi liquidada no excesso de compassos do dia, na colisão de espaços e na falta de futuro. A montanha-russa aplanou e agora que nos adaptamos e já não esperamos pelo fim da excecionalidade, vivemos outra relação com o tempo, à parte dos teletrabalhos ou escolas, não mais temos rituais que se especificam num nome de um dia, não mais dispomos de imprevisibilidade alheia. Para além da luz solar e compromissos digitais, controlamos cada milímetro de uma nova forma de medir o tempo. O imprevisto extinguiu-se na previsibilidade. Os momentos e oportunidades exteriores foram anuladas para dar lugar a busca interior. No entanto, esta nova régua que mede o tempo, em alguns casos, não se rege por números. Agora, olho mais para a luz do que para as horas. Esses números que usávamos para planificar as formas

como usamos o tempo, parecem não fazer sentido nesta situação.

Alguns afirmam que se conectaram ao seu tempo interior, outros que perderam a noção total do que é os dias são, mas, todos relatam que no início da quarentena eram mais produtivos. É importante repensar esta ideia de produtividade e ao que ela esta associada.

Existe uma escala de valor simétrica à ideia de produtividade, tempo é dinheiro, e quando toda uma população é obrigada a parar para não ser contaminada, esta escala é exposta, e com esta exposição surgem novas perceções. Se no início tentávamos replicar a estrutura em casa, hoje, que parámos e demos pela sua existência, tenta-se perceber se esta faz parte de nós, se é apenas uma imposição social e se sim, como é que a podemos reestruturar.

A palavra é originária do latim productus, produzir, fazer avançar. Há uma ideia de progresso enraizada na palavra, onde se enraízam também os próprios valores da sociedade ocidental. Uma ideia de constante evolução, de constante ganho. O ponto 0 é automaticamente negativo. “Parar é morrer”. No entanto, porque a praga anunciava números que caíam para lá do 0, o sistema parou. Se este 0 em termos sociais aconteceu é porque os negativos da acumulação do vírus seriam ainda maiores porque para um corpo dinâmico ficar estático a força de atrito dinâmico têm de ser superior ou igual, mas, contrária à velocidade deste. Quanto maior for esta força

¹¹ Mariana, 20-25, estudante, pintora (casa dos pais, 6 assalhadas)

¹²Catarina, 20-25, estudante, casa dos pais (6 assoalhadas)

de atrito mais rapidamente o objeto entra em repouso. Digamos que a força de atrito para a meia-noite acontecer foi muito maior do que a velocidade do objeto hipotético. No entanto, as forças consequentes desta quebra de movimento demoraram a ser estabilizadas. Não foram poucos os casos em que a produção, de um ponto de vista ocidental, a certo ponto parou.

“No início estava super produtiva, tudo o que fazia nada me saciava. Só que a certo porto explodi. Fiquei 3 dias sem fazer nada.(...) Agora, estou a testar métodos para ocupar o meu tempo.”¹²

Esta pausa parece ter sido necessária para restabelecer rumo. Começou-se a dissipar a ideia material do produto. Antes, para justificar produtividade havia a ideia da prova, agora com estes rumos a produtividade não têm necessariamente que ser materializada. A produtividade da saúde mental é algo que já existe há muitos anos, contudo graças à pandemia e à internet é algo que se democratiza de dia para dia. Consciencializamos, através de vídeos inspirados em filosofias orientais de meditação ou nas peças do Becket de que não fazer nada também pode ser produtivo, até essencial. Saber não fazer nada é uma ferramenta virtuosa se bem usada for. É um paradoxo é uma pausa ativa que questiona.

“(...) Pensei, vou relaxar e focar este tempo em mim. E isto passou muito por ficar na cama sem fazer nada.

Estava a ser ativamente preguiçosa. Precisei de não fazer nada. De descansar. Mas foi este descomprimir da rotina que fez com que eu entrasse numa rotina quase consciente, em que confiava mais nos meus instintos e no meu ritmo de trabalho, e dei por mim a criar constantemente, sem medos.”¹³

Através desta ferramenta, de sermos “ativamente preguiçosos” conseguimos a certo porto ilibarmos-nos da culpa auto-imposta da não produtividade, alterando também a conceção de desperdício. O desperdício é imparcial à ideia de progresso. Desperdício é perda, progresso é ganho. É haver demasiado de algo e este pode ser usado de melhor forma, no caso do tempo alguns dos entrevistados reaprenderam que a quantidade, antes e depois da meia-noite, permanece inalterada, a sua perceção e a forma como o gastam é que difere. Não havendo desperdícios possíveis, pois tudo converge para o presente que é sempre lugar de decisão.

Como já referido, despimos a nossa relação com o nosso tempo, estamos tão próximos, sem entraves, ainda assim, mais que nunca, verificamos a impossibilidade de o controlar. Apesar de termos a planta da arquitetura dos nossos dias nas mãos, verificamos a gigante diferença entre a expectativa e a realidade. Mesmo aqueles que esquematizam o seu dia sob um atento microscópio entendem a necessidade de largar a estrutura ou deixar que esta seja mais orgânica. Alguns dos participantes

depois desta quebra em que foram “ativamente preguiçosos” deram por si a fazer o que precisava ser feito sem pressões, as coisas iam-se a sucedendo naturalmente.

Descalendarizamos, esquecendo o verdadeiro significado dos nomes dos dias, perdendo a noção da simbologia da hora. Os rituais que antes anunciavam um tempo comum, diluíram-se. Alguns regem-se pelos horários das refeições familiares, outros fazem o que querem quando lhes apetece-ce. A experiência comunitária do tempo, além da luz, extingue-se.

A memória desfragmenta-se criando um borrão no espaço que antigamente era ocupado por datas, responsabilidades e outra informação. Uma nuvem de imagens que vão do ecrã à cozinha, passando pela frequente, muitas vezes dita como ponto alto da semana, ida ao supermercado. Torna-se difícil precisar no tempo quando se executou determinada ação, quando foi a última vez que olhamos nos olhos de alguém, torna-se difícil distinguir as conversas que se teve no ecrã ou que tiveram lugar físico. Até as datas comunitárias que assinalavam o excepcional como a Páscoa ou o 25 de abril são resumidas a um spot publicitário. As televisões ainda ajudam alguns a perceber em que data estão, porque existe uma (i)realidade comunitária em tempo-real, já a internet, apesar dos vários live streams, não compila tempo possível. A relação entre este meio e o tempo não é de todo

linear. Aqui a nossa temporalidade é o presente imediato. A comunicação digital distingue-se pelo facto de as informações serem produzidas sem mediações. Estas janelas, ecrãs, requerem uma visão ativa, oportunidade de agir a cada click. Já não vemos espaços públicos mas outras janelas descalendarizadas.



1.e desLIGAR

Assim que se ouviu a ordem de confinamento, corremos para os telemóveis, computadores e tablets. Notícias ao minuto. Alerta! É a #¿\$?%!j de um Apocalipse! Precisávamos que constatar tudo o que era invisível. A necessidade de tradução estendia-se para lá do horizonte pandémico. Hora em hora, em video chamada sabe-se lá com quem. Está tudo bem? Averiguar a respiração digital de outrem. Fome necessitada de informação injustificada. Espaços convergiam para um ponto central. Medos que raíam dentro dos perigos e riscos anunciados nas redes.

Replicávamos o que outrora conhecemos. O ginásio passava a ser uma breve busca no YouTube, as compras acumulavam-se com clicks, a vida social traduzia-se em longas vídeo chamadas que tentavam colmatar esta nova solidão. Festas digitais impossíveis onde existe um único megafone para 20. Longas conexões em que o assunto pandémico morreu e desfrutamos apenas da sensação de uma presença alheia. O desconhecido expôs o buraco humano e tudo podia ser usado como tapete para o esconder. Procurámos estímulos que nos relembram a nossa condição, que “estamos todos no mesmo barco”, que esta experiência é comunitária. Não. Procuramos coisas que desliguem o fogo. Gravamos quem bate palmas para apoiar os supostos heróis da primeira linha. Scrollamos até de nós sobrem apenas os olhos. Seguimos as 300 mil dicas

protocolares para uma quarentena, rescritas por uma influencer que perdeu o sentido do post. Os 30 mil tutoriais para manter a saúde mental num espaço fechado. Esquematizamos, rotinasmos, experimentamos, pintamos, seguimos estas sugestões e mais algumas que alguém compartilhou num grupo de apoio do facebook com o objetivo de não nos deixai cair em depressão e livrai-nos do lúdico amém.

Olhamos para as horas. O tempo não passa. Pressionámo-nos a ser produtivos, a tentar usar este tempo da melhor forma, a tentar esquecer o caus. No ecrã apresentamos o sorriso que expõem um falso excesso de positividade. “VAI FICAR TUDO BEM”. Dentro dos nossos lares gritamos por um conforto/confronto que não chega.

Como parte importante para o entendimento da situação, foi necessário questionar a relação dos entrevistados com a ‘internet’, como esta mudou e por que fases passou. Para o que a utilizam, onde a encontram, quem são neste espaço e de que forma agem sob ele.

Na maior parte dos casos, o início da quarentena girava à volta de uma compensação. Tentavam equilibrar uma balança invisível, em que num prato situava-se tempo e no outro estímulos.

Dentro das relações interpessoais, num novo formato virtual, verificou-se uma compensação excessiva, podendo revelar a falta de preenchimento do meio. Ter uma conversa

por skype não sacia. Para além das impossibilidades físicas da comuta digital, somos confrontados com a nossa imagem, com um eco impeditivo. Há um fantasma num canto do ecrã que repete os nossos movimentos com atraso. Mediamos cada interação pela autoconsciência, pelo autopolicimento. É um jogo em que estamos sempre a perder, porque a outra figura raramente desiste e tudo o que pode ser genuíno neste meio se esvai. É fulcral aferir que existe também uma tremenda falta de humanidade no aparelho que medeia olhares, impossibilitando-os. Depois da dita diacronia tecnológica que impede não só cantar canções em conjunto com também olhar pessoas nos olhos, estes são aparelhos que por razões técnicas não são apetecíveis de ver, claro que existem os computadores bonitos, no entanto, comparados a beleza humana nada são. E no fim de contas, esta tecnologia é comparticipada apenas pela visão e pela audição e sabemos que as leis internas da presença vão além destes, que se julgam também pelo tato, pelo cheiro e por outros mais etéreos que muito dificilmente cabem numa linha telefónica.

A tentativa excessiva de replicar comportamentos sociais traduz-se no excesso de estímulo. Numa ansiosa insaciedade que é produto, não da quarentena, mas, da constante conexão. Devido à quarentena, este problema foi amplificado. Uma constante fome que não permitem uma autorreflexão em tempo real. Basta verificar que o infinite scroll usa

psicologia contra o user, cada scroll representa a promessa de bom conteúdo, e esta, quimicamente, faz-se representar por uma mini descarga de dopamina. Descarga essa que impede que tenhamos uma atenção plena ou até um mindfulness à nossa vida digital. “The very sight of a phone on the landscape leave us feeling less connected to each other”¹⁴. Um telemóvel em cima de uma mesa representa possibilidades infinitas, é como no seu lugar estivesse um camião com um monte de cassetes de gatinhos, livros sem fim, câmaras, telefones, termómetros, etc, etc. Sendo assim, por mais que queiramos focar a nossa atenção na mesa, parte do nosso cérebro sabe sempre que esta abundância está ali. A quarentena, a alguns, graças ao excesso do excesso, expôs o processo mecânico do aparelho, o manual de instruções hipotético para a vida com ele. Forçarmo-lo a ser parte de nós, assim como um órgão vital. “Estou sem bateria”. Contudo, ao contrário do órgão podemos decidir ligar ou desligar. Podemos decidir o espaço que este ocupa no nosso espectro de atenção. Decidindo se a realidade detém mais ou menos possibilidade do que a virtualidade e se esta constitui de facto um cordão umbilical com o mundo.

A certo ponto assumimos que temos fobia ao aborrecimento e que tudo é pretexto para um vídeo ou uma foto, ou simplesmente checkar as horas. Tudo é pretexto para a presença de um ecrã. Uma fuga constante do tédio, do aborrecimento mortal. Per-

¹⁴ TURKLE, Sheryl. (2018) *Reclaiming Conversation. The Power of Talk in a Digital Age*

¹⁵ ⁵BRAGANÇA DE MIRANDA, José S., 2020. Conversa com José Bragança de Miranda. BoCA Online Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-Xb4BOcY11k>

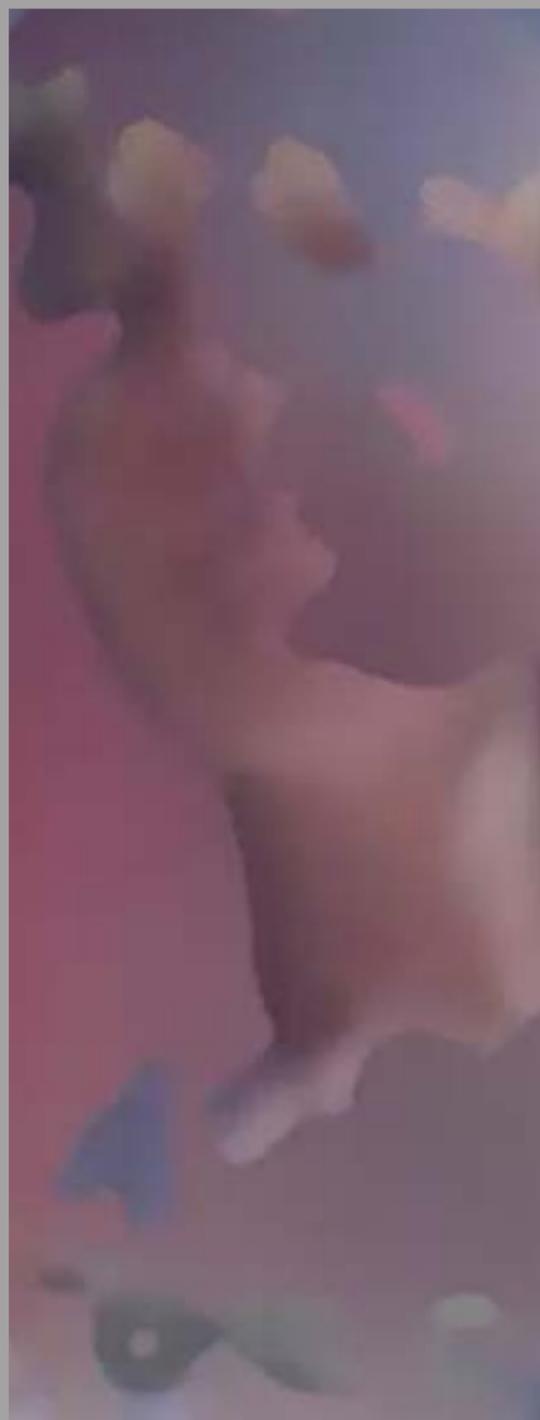
cebemos que esta tédio fobia, que nos afoga num mar de estímulos, numa hiperatividade desconstruídas de sentido é um vício e por consequência, um problema. Alguns de nós, apesar de experienciar o confinamento per sé, nunca experienciamos um verdadeiro distanciamento social. Estamos sempre conectados por aparelhos, por mais incompleta que esta conexão seja. Aprendemos, pouco a pouco, a distância-los de nós, medindo o que faz realmente ser dito ou feito para, conseguirmos um dia respirar uma verdadeira solidão em que possamos assegurar-nos do que somos. Porque é nesta verdadeira solidão que se melhora o dialogo que temos connosco e conseguinte com o mundo.

Tratasse de um processo de cura que excede o próprio vírus. No entanto, a grande ironia é que para muitos a cura passa mais uma vez pelo vício. A grande catapulta para o bem-estar mental também é hoje acedida através dos meios digitais, dê de Yoga, meditação, 'mindfulness', e uma mão-cheia de filosofias orientais acedidas através de uma pesquisa no Google.

“não existem corpos individuais, nem a nível biológico, nem a nível metafísico. Somos sempre corpos expandidos. O problema começa quando nos cortam a possibilidade de expansão e nos resumem ao biológico ou ao animal.” ¹⁵

Podemos averiguar que o próprio processo de expansão, neste caso, requer um corte de possibilidades.

Que esta expansão deve ser comedida, não deixando um corpo digital ter mais valor que um corpo físico. No entanto, o que difere entre esta busca por expansão do rompante grito de dopamina é a premissa da interação, alguns passaram de “usar a ‘internet’ para se esvaziarem, para se preencherem”. Agora é uma intenção propositada que procura expandir, questionando um fim.



3 Conclusões

É certo a este ponto, que esta consciência adquirida através da pandemia é espelhada socialmente como um tapete que foi levantado, expondo problemas intrínsecos no tecido social. Se por um lado, há um enorme espírito de solidariedade que surge em actos como as pessoas que se voluntariam para fazer as compras pelos que não podem, passando pelas palmas aos funcionários na “linha da frente” até angariações de fundos para ajudar algumas causas, no inverso da moeda existe também uma série de profundos problemas sociais que começam a borbulhar agora. Por exemplo: O racismo e a xenofobia tornam-se virais dentro e fora da internet. O fosso entre classes aprofundar-se à medida que a quarentena continua. Surge um medo ao invisível e com esta falta de imagem culpamos tudo o que possa ser representante deste. Se o vírus não opera nenhuma seleção social, o acesso à cura conta outra história. Se os participantes deste estudo tiveram benesse de usar este tempo como uma cura interior para conflitos compartilhados por vírus sociais, há quem não tenha. É sempre importante referir que não estávamos, nem estamos, todos no mesmo barco, alguns estão num cruzeiro, outros num veleiro outros a nadar e outros já estão afogados. E dependendo das condições sociais e mentais de cada um se gera a condição presente. O processo de

transição não foi o mesmo para toda a gente.

“O vírus não nos coloca na base da igualdade. Pelo contrário, ele revela descaradamente que nossa estrutura social depende da produção incessante da vulnerabilidade diferencial e das desigualdades sociais.”¹⁶

Desta desigualdade na transição surge o conflito, porque de um dia para o outro somos corpos e o espaço que dispomos, verificando que, de facto, o nosso poder de ação se rege por outrem e que revoluções não se fazem em casa. Precisamos urgentemente de contacto real para a ação, para estarmos mais próximos dos nossos valores humanos. O medo e a ansiedades do esquecido surgirá, será mais um processo de adaptação. No entanto, graças à quarentena haverá uma nova conduta social e, se as mudanças a nível mental que se verificam neste texto se mantiverem, aprenderemos outra forma de ser e de estar. Alguns aceitaram o seu papel como hikikomori, outros jogaram pela compensação, no entanto, a meu ver, mudaremos profundamente a forma como nos relacionamos com o mundo físico e digital.

É preciso também pensar nos prejuízos que operam a partir da própria quarentena. A cura pode ser pior que a doença. Denotamos através do estado da cura que a vida não representa um valor acima do capital, porque se assim fosse estaríamos fechados até o vírus desaparecer. Investiríamos em meios de transporte

¹⁶ LORENZINI, Daniele, Instituto Humanitas Unisonos, Biopolítica nos Tempos do Coronavírus, Disponível em: <http://www.ihu.unisinos.br/78-noticias/598029-biopolitica-nos-tempos-do-coronavirus-artigo-de-daniele-lorenzini> a 3 de Junho de 2020

meças seguros. Não deixaríamos de construir igualdade de acesso à saúde, não o fazemos. Crises como estas são o pequeno-almoço do resto do mundo, guerras, doenças e Caus. Agora o mundo parou porque o homem branco foi afetado. O Capital, apesar de enfraquecido, parece ter vencido. O grito de revolta não se ouve, a união digital não faz a força. Se todos estamos separados não criamos nenhuma verdade comum. E este novo modo de ser e de estar que se verifica neste estudo pode apenas ser uma espécie de anestesia.



Lista de Entrevistados

Patrícia de Sousa [20-25, estudante, -freelancer 3 assoalhadas (devida a casa com a mãe)]

Miguel Oliveira [20-25, estudante, produtor musical (voltou para a casa da mãe, apartamento)]

Julia Favero [estudante (apartamento partilhado)]

Bárbara Cuntim [20-25, recém licenciada, advogada (voltou para a casa da mãe)]

Katharina Leppert [20-25, estudante, tatuadora, 3 assoalhadas (apartamento próprio que divide com o seu companheiro no centro do Porto)]

Catarina Pica [20-25, estudante, 6 assoalhadas (casa familiar em meio rural que divide com 3 membros familiares)]

Catarina Vilaça [20-24, recém licenciada, 3 assoalhadas (meio rural, divide a casa com 3 pessoas)]

Marta Monteverde [30-35, engenheira civil, 6 assoalhadas (esteve em quarentena numa casa só com uma cama, atualmente divide a casa com 5 pessoas)]

Rita Rodrigues [20-25, 4 assoalhadas casa em meio rural]

Cire Ndiaye [20, Professora de música, casa em meio rural]

Catarina Nery [20-25]
Inês Costa [20-25, estudante, apartamento no centro do Porto]

Ana Monteverde [música profissional, professora de música 5 assoalhadas (apartamento em cidade, divide com 2 pessoas)]

Amadeus Resendes [25-30, apartamento no centro de Lisboa]

Eliana Magalhães [25-30, apartamento no centro de Lisboa]

Hannah Santos [24, freelancer na área do cinema 4 assoalhadas (está em casa dos pais)]

Rita Cardona [25-30, apartamento no centro de Lisboa]

Liza Valdman [25-30, apartamento no centro de Lisboa]

Xavier Fernandes [20-25, estudante]

Mariana Frias [20-25, estudante, pintora (casa dos pais, 6 assoalhadas)]

Alguns dos entrevistados pediram para as sua entidades ou especificades serem reveladas.

