

Comentários e reacções: [opinio@diariocoimbra.pt](mailto:opinio@diariocoimbra.pt)

## Opinião

# NÃO SOMOS OS NOSSOS COMPORTAMENTOS



**RICARDO CORREIA DE MATOS**  
PRESIDENTE DO CONSELHO DIRECTIVO DA SECÇÃO REGIONAL DO CENTRO DA ORDEM DOS ENFERMEIROS

O materialismo da sociedade e a utilização cada vez mais massiva de redes sociais, ao contrário do pretendido, têm destruído o melhor que o mundo criou: as relações humanas. O Ser foi preterido pelo Ter. Por incrível que possa parecer, temos todas as ferramentas para nos sentirmos próximos, mas na realidade nunca estivemos tão afastados como agora.

A Enfermeira Ana Rita Cavaco, no último sábado, relatou um evento através da sua conta de facebook, no qual um homem de 63 anos estava caído no chão

e magoado numa perna numa rua em Lisboa. “Bebi cerveja de manhã mas não comi. Só bebo cerveja, vinho não. Ajude-me a ir ao hospital”. Pelo teor do post, percebemos que vive sozinho e sozinho ficou, naquele chão gelado, até a Bastonária o encontrar. Mesmo durante a chamada para o CODU, várias pessoas passaram mas apenas duas perguntaram se era necessário alguma ajuda.

Em 2020, Joaquin Phoenix foi premiado com o Óscar de melhor ator, pelo desempenho irrepreensível no filme Joker. Trata-se talvez, da melhor representação de sempre.

Absolutamente arrebatador. Um fiel retrato desta sociedade fria, distante. Egoísta. Por vezes tão selvagem, que provoca comportamentos destrutivos e auto destrutivos onde ou em quem menos imaginamos. Todos, sem exceção, somos potenciais vítimas de nós próprios. “Durante toda a minha vida, eu nem sabia se existia de verdade, mas eu existo e as pessoas estão a começar a perceber”, diz Arthur Fleck, a personagem de Joker, um comediante de stand-up fracassado, que é levado à loucura por uma sociedade que o despreza e explora.

Depois do circo mediático à volta da tentativa de ataque à FCUL, percebemos o quão frágil é a mente humana e até onde vai a exploração dos média. O tribunal prendeu o suspeito, um rapaz de 18 anos, tímido, um sobredotado ingénuo, como alguns conhecidos o caracterizaram. A verdade é que o sofrimento do jovem não se fez ouvir. Em silêncio,

sozinho, possivelmente ignorado pelos pares e família, refugiou-se na tal darkweb e alimentou-se da loucura, da insensatez, do ódio, da revolta e da psicopatia de muitos, que como ele, não encontram sentido na vida. Todos os dias, perdemos milhares de vidas humanas encarceradas neste loop destrutivo. Tantos mas tantos, que tentam sair mas não encontram a chave.

Enquanto sociedade, o foco deverá estar na criminalização do comportamento ou na prevenção da loucura?

O comportamento é apenas a manifestação de emoções. Claro que uma gestão de emoções congruente e assertiva, necessita de estados psicológicos saudáveis. Então, como obter estes estados? Como podemos, em sociedade, preservar e potenciar a nossa saúde mental? Existem centenas de teorias válidas e milhares de especialistas que nos apontam soluções, mas se fosse possível responder de forma simples e direta, diria que o segredo é voltar a conectar-nos. Uns aos outros. Com atenção. Com cuidado. Com amor. Deixar de olhar para o telemóvel e começar a ver em redor. Porque “a loucura é como a gravidade, só precisa de um empurrãozinho” (Arthur Fleck, Joker). ◀