

Lar Doce Lar

O que você está vivenciando no momento: “Lar doce lar” ou “*Home fucking Home*” ... O que o seu lar significa para você?

Para muitas pessoas, o lar sempre foi o refúgio seguro após um dia exaustivo de trabalho, um lugar para estar com a família, ficar sozinho e refletir sobre a vida, pensar nos problemas, sofrer as dores amorosas, ser criativo ou simplesmente não fazer nada.

Com a pandemia, cada um de nós mudou de forma diferente e, a partir disso, passamos a olhar e a sentir a nossa casa também de maneira diversa. Não somente o nosso local de trabalho mudou de endereço e passou a coexistir com o da nossa residência, mas também a escola se transformou no computador, o cinema no sofá, as saídas para o restaurante acabaram sendo para a cozinha e os “*happy hours*” resumiram-se a confusas e incompreensíveis conversas em salas de reuniões virtuais. Para muitas pessoas, não ter que se deslocar ou enfrentar o caótico trânsito, foi motivo de comemoração, para outras, o isolamento social expôs fragilidades emocionais.

O lar sempre foi um fator determinante para a nossa saúde e, nesse novo cenário, cuidar da saúde mental tornou-se imperioso, pois as pessoas estão misturando a vida profissional com a pessoal e, com isso, perdendo a paciência, a alegria e a noção de limites para muitas coisas.

Para que uma casa se transforme em lar e possa contribuir para a boa saúde mental, ela precisa apresentar condições estruturais adequadas, uma boa limpeza e organização, elementos que ofereçam conforto e, por que não dizer também, beleza ao olhar. E é justamente sob essa ótica que algumas profissões estão ganhando destaque e aqui eu cito duas grandes amigas, a *Designer* de Interiores Christiane Pereira e a *Personal Organizer* Rúbia Capriotti, que traduzem com perfeição o que toda casa deveria ser: “um lugar de pertencimento”, na qual os moradores sintam aconchego e acolhimento e possam desfrutar do “prazer de estar em casa”.

No entanto, a casa se torna verdadeiramente um lar, quando nela existe o diálogo aberto e franco. Sem diálogo, não há compreensão, não se estabelecem relações, não floresce o amor e não reina a alegria.

Se a comunicação com as pessoas ao seu redor está desastrosa e transformando a sua vida em um inferno, com certeza, está na hora de começar primeiro a se conhecer (melhor) para poder compreender como você está se relacionando com o mundo.