

ORIENTACIONS CONFINAMENT-3

Benvolgudes famílies!

Desitjo que us trobeu tots bé, així com totes les persones properes a vosaltres.

Ja portem més d'un mes confinats a les nostres cases i els dies van pesant i sovint apareix un cúmul de sensacions. Tant les sensacions positives com les negatives formen part de l'equilibri de la vida. Veníem d'un món relativament còmode i ara ens trobem en un món molt més fràgil.

Al llarg de la nostra vida, passem per multitud de situacions que ens poden afectar de manera positiva o negativa, depenent de la interpretació que fem d'elles i de com les afrontem. Hi ha un conte titulat "*Això també passarà*"(1) que ens fa reflexionar de la temporalitat de les situacions que vivim. Com va dir el filòsof grec Heràclit, "*l'únic permanent és el canvi*". Hem de tenir en compte que res serà igual, la nova normalitat no tindrà res a veure amb l'antiga.

Sentir emocions moderades negatives com l'ansietat i la por és normal en aquesta situació tan inusual i plenes d'incertesa. La por i l'ansietat són emocions molestes, però no oblidem que són necessàries i adaptatives i que gràcies a elles hem sobreviscut com a espècie.

Quan les emocions negatives són intenses ens poden portar a un bloqueig emocional i això ens incapacita per buscar alternatives per trobar-nos millor. Per això hem de col·locar-nos també la nostra "*mascareta cognitiva*" per minimitzar-les al màxim i així evitar la "*transferència emocional*" de manera continuada cap als nostres fills i que no se'ns cronifiqui.

Tal com us he comentat en anteriors comunicats, per treballar el nostre equilibri us recomano seguir amb uns hàbits diaris fixats, mantenir els nostres contactes afectius, treballar els nostres pensaments, fer servir l'humor, fer exercici físic, establir normes de convivència perquè el

nostre espai físic sigui més gran del què és, estar ben informats, fomentar l'activitat en grup, reprendre els nostres hobbies i crear els nostres espais individuals on puguem connectar amb el nostre interior i escoltar-nos.

La nostra vivència del confinament va evolucionant. El període de la por ja l'estem superant i entrem en una fase més de resignació i acceptació. Aquest període de resistència es solapa amb el d'aclimatació, on pot aparèixer la "*fatiga de l'aïllament social*", propiciant-nos que no siguem tan estrictes com a l'inici.

El no saber la data final del confinament tampoc ens ajuda. És una sensació semblant a la de fer una cursa sense tenir clara on està la meta. Cal preveure que pugui allargar-se en el temps i la seva sortida serà esglaonada. Shakespeare, durant un confinament per quarantena, va escriure dues de les seves millors obres. Amb això us vull dir que cal aprofitar les situacions adverses i no obsessionar-nos en una data.

Cal transmetre als nostres fills sensació de control. Ells estan acostumats a que en tot moment sapiguem actuar. Les persones que exerceixen cert grau de control davant de situacions adverses s'enfronten més positivament a elles. Expressar certa por per la situació que estem experimentant és positiu, ja que donarà espai als nostres fills perquè ells també expressin les seves emocions, però cal també transmetre, amb una sensació de confiança, que tot això passarà i, el més important, que podem fer coses per solucionar-ho.

Molts de vosaltres us preguntareu quin impacte emocional tindrem un cop superat el període de confinament.

La Universitat Complutense de Madrid (UCM) està realitzant un estudi longitudinal per valorar les conseqüències psicològiques que té la quarantena i com evolucionaran els símptomes una vegada les mesures es relaxin. Les primeres anàlisis mostren que un grup de persones presenten simptomatologia adversa. Cal veure com aquestes persones

poden normalitzar aquests efectes negatius quan finalitzi el confinament.

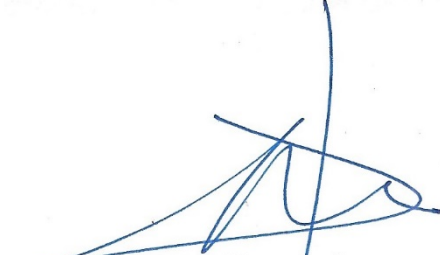
Les conseqüències d'aquesta crisi sanitària no tenen perquè ser negatives, també podem sortir molt enfortits de la situació viscuda.

L'impacte estarà molt condicionat per les nostres característiques individuals i el nostre aprenentatge, si teníem patologies prèvies, com hem afrontat el confinament, les possibles repercussions econòmiques que ens hagin generat o si sortim d'un procés de dol per un familiar o amic.

Hem de procurar no anticipar-nos, centrar el pensament en l'aquí i l'ara i procurar mantenir la nostra actitud resilient.

Una abraçada. Entre tots farem que surti el sol.

Barcelona, 14 d'Abril de 2020



Pere Araus
Departament d'orientació

(1) <https://www.youtube.com/watch?v=zL4aXB1OBvQ&t=17s>