

Alts i baixos emocionals durant els dies de confinament.

Eva Murillo <https://evamurilloblog.wordpress.com/>

Tot just comencem la segona setmana d'aïllament. I de mica en mica anem assumint que la situació actual s'allargarà en el temps irremeiablement, la qual cosa ens pot provocar alts i baixos emocionals.

Els qui ho veien a venir, estan constatant que això del confinament és molt més dur del que imaginaven; perquè una cosa era llegir cada dia el que passava a la Xina o a Itàlia, i una altra molt diferent és viure-ho. I els qui pensaven que tot plegat era una exageració i no creien que la cosa prendria aquestes dimensions, estan mirant de pair la situació com bonament poden. Però uns i altres estem sobrepassats, perquè entre l'aïllament, les notícies que rebem, les hores inacabables, els canvis de rutina, la convivència sense treva o el fet de no poder estar amb persones que per a nosaltres són prioritàries... no donem l'abast. I tots ho patim i vivim com podem. Nens, adolescents, joves i adults. Dia rere dia veiem com el món on vivíem s'està ensorrant i ens costa donar crèdit.

Observem el nostre voltant i un munt de sensacions i sentiments se'ns barregen en el nostre interior. Per ajudar a les criatures a gestionar aquest desgavell és important reconèixer i admetre davant d'ells que a la majoria d'adults ens passa el mateix. Posar nom a les emocions i parlar-ne en veu alta ajuda a agafar força. I fer-ho amb algú a qui li passa el mateix, dóna consol i suavitzar la sensació d'impotència.

A continuació fem un llistat del garbuix d'emocions que podem sentir aquests dies. Parlar-ne amb els nens i joves de la casa ens pot ajudar a tots a superar els pitjors moments que vivim que, sens dubte, seran inevitables:

Por... Por a veure'ns afectats de forma directa per la malaltia. Por per nosaltres o pels nostres éssers estimats... La por és inevitable i és bo explicar als nens que és normal sentir-la; però que no ens ha de parilitzar. Cal fer cas de les indicacions i, en el cas de malaltia, cal explicar-los que és necessari

confiaren la sanitat i en la fortalesa del cos humà, que sempre ens pot sorprendre.

Enveja... Quan veiem per les xarxes que altres viuen confinaments més confortables que el nostre, o això pensem quan ens hi comparem... En aquest cas hem d'explicar als nens que l'enveja és un sentiment inevitable i reconèixer que en tenir-la és important per combatre-la. Cal reflexionar i recordar que les comparacions sempre són odioses i moltes vegades injustes, perquè no podem saber mai del cert quina és la situació real dels altres.

Culpa... Quan veiem que ens queixem injustament perquè tenim enveja, perquè ens avorrim o perquè estem nerviosos. Aleshores no podem evitar pensar que som injustos perquè hi ha gent que ho està passant pitjor que nosaltres i ens adonem que no tenim dret a queixar-nos. I ens sentim fatal. Cal treure ferro a la culpa i explicar als nens que és un sentiment normal que hem de saber perdonar-nos, perquè no ens beneficia gens.

Agraïment... Quan veiem a tanta gent disposada a ajudar i col·laborar amb els altres. I quan ens adonem de com en som d'afortunats per poder passar un confinament sense haver de patir per les necessitats bàsiques, malgrat les incomoditats que ens pot suposar. Cal recordar als nens que el valor de la gratitud ens ha d'acompanyar sempre, perquè ens fa millors persones.

Incertesa i ansietat... Quan ens adonem que res està a les nostres mans i que no podem controlar la situació. Davant la incertesa i l'ansietat, cal explicar als nens i joves que la vida ja era incerta abans, tot i que no ens n'adonàvem; però que davant una incertesa d'aquestes característiques, cal confiar en la ciència i en totes les persones que estan treballant per trobar el remei per superar aquesta crisi.

Solidaritat... Sentiment que ens envaeix quan veiem la bondat humana i ens fa sentir orgullosos dels professionals i gent anònima que es desvia per fer millor la vida dels altres.

Calma... Sentiment que busquem desesperadament mitjançant tècniques de relaxació i ofertes d'oci (lectura, jocs, música, pel·lícules) que ens fan donar

de com són d'importants els moments de desconexió per trobar l'estabilitat que tant necessitem.

La llista seria infinita: **Optimisme, pessimisme, apatia, neguit, descontrol, acceptació, impaciència...**

Gestionar tot aquest maremàgnum d'emocions no resultarà senzill, però aquests dies de confinament ens convertirem en experts. Parlar-ne entre adults i parlar-ne amb els més petits o adolescents de la casa ens ha d'ajudar a tots... És per això que us desitjo el millor durant aquests dies complicats. Com tothom, enyoro molt la vida normal: agafar el metro, anar la feina, parlar amb els companys, compartir el dia amb els meus alumnes...

I com vosaltres, em pregunto quan acabarà tot plegat i quina serà la factura que haurem pagat al final. De moment, haurem d'anar pas a pas. Acceptem els alts i baixos emocionals que ens toca viure i compartim-los amb qui tinguem al costat. Això ens ajudarà a sobreposar-nos. Per tal d'ajudar-vos amb la gestió de les emocions, us faig arribar un parell de links molt interessants, que poden alleugerir les estones de crisi que inevitablement deu haver en totes les cases d'arreu.

- La pàgina **SiguesTu** <https://www.siguestu/ca/noticies/49-treballa-les-competenciemocionals-a-casa.html> que planteja diverses opcions per treballar des de casa les emocions aquests dies de confinament. Alguna de les activitats que proposa és molt senzilla de dur a terme i probablement, força efectiva.

- La pàgina de **Fundesplai** (<https://fundespali.org/blog/21-idees-creatives-i-educatives-perfer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/>) ofereix una guia d'activitats per organitzar el dia. La número 11 parla del ioga i la relaxació per a nens i et porta a dos enllaços que us permetran practicar-la amb els vostres fills.

I abans de finalitzar, voldria mencionar **als sanitaris i treballadors** que cada dia han de dur a terme una jornada laboral fora de casa i que estan a primera línia, amb tot el risc i el desgast emocional que això els suposa. És un tema que no sé ni com abordar i del qual encara no goso a escriure un post; perquè no em puc ni tan sols imaginar quina és la situació que estan vivint. Per a ells,

qualsevol reconeixement em sembla poc. Ells no tenen la sort de poder quedar-se a casa confinats, com un fem una bona part de la societat; així que caldrà que un dia trobem la manera de compensar-los per tot el que estan fent per nosaltres.

Molta sort, molts ànims i que la força, la paciència i sobre tot LA SALUT, ens acompanyin.