Pla de confinament



Per PepMaria el dt., 31/03/2020 - 10:25

Amics i amigues: No he pogut acabar el meu temps sabàtic a l'Índia i torno a ser a Sant Cugat. Com que venia de fora, estic en quarantena a la meva habitació del Centre Borja. I els jesuïtes ens aconsellen de comunicar-nos amb la gent que coneixem, perquè el confinament demana comunicació.

I com ho fem per viure confinats?

La directora executiva d'UNICEF, Henrietta H. Fore, ha gravat un breu vídeo on explica que els psicòlegs de la seva organització ha aconsellat als alts directius d'UNICEF (que se senten tristos, cansats, desmoralitzats, confosos...) de crear un pla de benestar: individual, familiar o fins i tot de l'equip de treball. Aquest pla hauria de contenir cinc punts:

1. Mantingues rutines o crea'n de noves. Lleva't i ves a dormir cada dia a la mateixa hora; vesteix-te, fes exercici, pentina't, frega els plats, dutxa't. Implica tota la família en el disseny d'aquest horari d'activitats.
2. Mantingues la connexió: vídeo-xats, trucades... amb familiars, amics, col·legues. Comparteix com et sents i pregunta als altres com se senten. Fes-ho regularment amb els teus col·legues, especialment amb les persones que estan més soles.
3. Practica hobbies i activitats que et fan gaudir: karaoke, cuina, fer mitja, fer trencaclosques, tocar un instrument...
4. Estableix una "finestra d'ansietats" ("worry window"). Escriu totes les teves penes i dona't permís per pensar-hi durant una estona concreta del dia. És una tècnica molt coneguda i funciona.
5. Practica activitats de benestar. Usa guies (apps, vídeos) de meditació i mindfulness, exercita-t'hi. Obre i escriu un diari de gratitud, recordant cada dia 3 coses per les quals pots donar les gràcies. Felicita't i felicita els altres per tenir un "mega-dia". Recorda que moltes coses no han estat suprimides: la música, la família, la lectura, cantar, riure i tenir esperança. Assegura't que les estàs gaudint.

Diu la senyora Fore que hi ha més consells al web sobre el coronavirus d'UNICEF.

Em permeto comentar els següents aspectes:

1. No es tracta de consells: és un pla. Cal formular-lo i esforçar-se per seguir-lo. Sense rutines espacials (un lloc per a cada cosa i cada cosa al seu lloc) i temporals (un temps per a cada cosa i cada cosa al seu temps) el confinament es torna caòtic i es difuminen vetlla i son, treball i descans, joia i tristesa, intimitat i companyia...
2. Mantenir la connexió... per intercanviar sentiments, no només informacions o accions. La comunicació profunda va de sentiments. I prioritzar els qui ho necessiten més: la gent gran perquè tenen més risc o estan més sols ...i els qui tenen fills petits a casa, que veuen erosionada la seva intimitat.
3. Els hobbies: com que no es distingeix el lloc de treball del lloc de viure, podem caure en la trampa d'estar tot el dia treballant. Practiquem els hobbies i les coses que ens fan gaudir.
4. Finestra d'ansietats: es pot escriure o dibuixar, o utilitzar altre medis d'expressió. Però es tracta de tenir un temps concret diari.
5. Activitats de benestar. Important la gratitud. El món no és una font de coronavirus, un lloc de risc. Hi ha moltes coses bones de què estem gaudint. Fem-les conscients i agraïm-les.

Resum per als qui conviuen amb infants a casa: ¡feu el que pugueu!

I finalment: esforçar-se per dissenyar i tirar endavant aquest pla de vida per al confinament és també una inversió: serà útil per al temps en què acabi la reclusió. Són consells per a tot tipus de situació.

.....

· "Espero que seré capaç de confiar-t'ho tot, perquè mai no he estat capaç de confiar en ningú, i espero que seràs [es dirigeix al seu diari] una gran font de consol i de suport." Diari d'Anne Frank, 12 de juny de 1942

· "El pare i jo estem treballant sobre el nostre arbre genealògic, i mentre el fem m'explica alguna cosa sobre cada persona. He començat el treball escolar. Treballo dur amb el francès, memoritzant cinc verbs irregulars a dins del cap cada dia. Però he oblidat massa coses de les que havia après a l'escola." 21 de setembre de 1942

"Estimada Kitty [és el nom que ha posat al seu diari]
La mare i jo hem tingut una "discussió" avui, però la part enfadosa és que he esclatat a plorar. No ho puc evitar. El papà sempre és amable amb mi, i també m'entén molt millor. En moments com aquests no puc aguantar la mare. És obvi que soc una estranya per a ella; ni tan sols sap el que penso respecte a les coses més ordinàries. (...) Tampoc no em porto massa bé amb la Margot [única germana seva]. Tot i que la nostra família mai no té les explosions que tenen els del pis de sobre [l'altra família amagada al mateix edifici] , ho trobo molt poc agradable. Les personalitats de la Margot i de la mare son tan alienes a mi. Entenc a les meves amigues millor que a la meva mare. No és vergonyós?" 27 de setembre de 1942.

.....

· Quines de les pràctiques que aconsella la Sra. Hare estàs seguint?

· Quines noves pràctiques creus que podeu provar?

· Fins a quin punt t'identifiques amb els sentiments de l'Anne Frank?