



L'apunt

Els efectes beneficiosos d'una catàstrofe

Una investigació sobre un terrible tornado als Estats Units va assenyalar que el 84% de les persones que l'havien viscut deien que havien descobert la seva resiliència, cosa que els va donar més seguretat i confiança en ells mateixos. El 69% dels participants detallaven que havien crescut i millorat com a persones i un terç que havien millorat les seves relacions amb la família, la parella o els amics.

Segons els autors Peter E. Hodgkinson i Michael Stewart, experts en la gestió emocional de les catàstrofes naturals, "la confrontació amb la mort pot revelar la importància de la vida". Cristina Gutiérrez, directora de La Granja Ability Training Center de Santa Maria de Palautordera, reflexiona a partir d'aquesta frase i apunta: "Ens pot portar a desitjar sentir que existim, en lloc d'anar corrents per la vida, per exemple". I afegeix: "Ens pot orientar cap a la recerca d'una missió de vida o una feina amb sentit. El desig de canvi de vida en l'àmbit laboral ha sigut una de les manifestacions més repetides que he observat després del primer confinament", conclou.

Portada



Conèixer-nos millor, reforçar el vincle familiar, valorar la natura, gaudir de les petites coses i la resiliència són els principals aprenentatges de la pandèmia

L'HERÈNCIA POSITIVA DEL CONFINAMENT

PALOMA ARENÓS

Fa dos dissabtes va fer un any de l'inici de l'estat d'alarma, el 13 de març del 2020, i del confinament obligat, que va suposar un daltabaix en la vida personal, laboral, social i emocional de tothom, tingués l'edat que tingués. Més enllà de les seqüeles negatives que el covid-19 i el tancament forçat han deixat i de la trista pèrdua de milers de vides, el confinament també ens ha deixat una herència positiva que cal reivindicar. Així ho defensen les psicòlogues Agnès Brossa i Amàlia Gordóvil, coautoras del llibre *Compartir la vida educa* (Eumo Editorial), que s'acaba de publicar, i Cristina Gutiérrez, educadora emocional i directora de La Granja Ability Training Center, amb seu a Santa Maria de Palautordera i a Madrid.

El llibre de Gordóvil –doctora en psicologia clínica i professora de la UOC– i Brossa –psicòloga especialitzada en infància i adolescència amb 30 anys de trajectòria– va sorgir de manera espontània atenent visites a les seves respectives consultes. "Sempre ens hem escrit i hem compartit vivències perquè enriqueixen la mirada professional. Totes dues ens vam adonar que, un cop passats els dos mesos del primer confinament, teníem famílies, tant pares com fills, que ens reconeixien que aquesta parada obligatòria els havia anat molt bé perquè havien reforçat els vincles familiars i s'estaven coneixent molt millor", destaquen. Matisen que en el llibre han recollit situacions de "famílies amb wifi i calefacció –perquè s'entengui vi-

sualment–, amb una situació econòmica estable". Han parlat "amb moltes famílies, pares i fills (infants i adolescents), junts i per separat, i la primera conclusió és tot l'aprenentatge emocional que han adquirit. Han après a gestionar la frustració, a aturar-se en aquesta societat hiperactivada que tenim i a gaudir de les relacions familiars: pares que redescobren els fills, germans adolescents que juguen amb els petits, joves que ajuden a fer una connexió de Zoom per parlar amb els avis...", exemplifiquen. Amb aquesta obra, detallen, han volgut defugir del victimisme en què han caigut alguns, fins i tot, adolescents. "Totes les generacions han passat per situacions adverses i se n'han sortit. És cert que s'ha de gestionar la

incertesa i les pors, però a un adolescent que té la vida solucionada i no s'ha de preocupar de la hipoteca, el telenotícies i pagar les factures, li diria: "Això és com quan et trenques una cama, que durant un temps no pots fer les mateixes activitats. Agafa una actitud proactiva. Potser no has pogut anar d'Erasmus, però et pots oferir de voluntari a la Creu Roja o acompanyar unes hores un avi", recomana Brossa. "Aquesta situació s'acabarà i l'hem de viure de la millor manera possible, sabent que tenim una família que ens estima i uns amics que, tant per pantalla, quan no ens podem veure, com presencialment, fan pinya", raona Brossa. L'educadora emocional Cristina Gutiérrez reflexiona que "fa només un

La tecnologia ha permès estar una mica més a prop dels que estaven lluny. GETTY



La proposta

El valor de la natura

Des de La Granja Ability Training Center de Santa Maria de Palautordera, Cristina Gutiérrez observa que "tant en l'àmbit familiar com en el professional de les organitzacions, s'ha creat una consciència, no teòrica o d'aparència, sinó real i sentida, de voler interactuar amb la natura des del respecte". Recorda que, abans de la pandèmia, "passejar pel bosc no era suficient ni tenia valor ni atractiu com a activitat en ella mateixa; sempre havíem d'oferir un munt de dinàmiques (d'aventura o amb els cavalls i animals)". En canvi, després del confinament, tants dies tancats en pisos a les ciutats, Gutiérrez constata: "Ara venen i ens diuen que veure el prat i les flors és més que suficient. Estem flipant!", exclama. "Les empreses busquen reparar els seus equips amb la calma del bosc i recuperar el treball en equip respirant natura i fent una simple xerrada en un prat. Impressionant! A veure si dura", desitja.

any la mort era un tema tabú i, com tot el que s'amaga, se silencia o es dissimula, s'obviava, cosa que ens espantava o fins i tot terroritzava. Però ensumar la mort i sentir-la a prop de casa ens ha revelat la importància de la vida. Ara tenim clar que sí, som vulnerables, i abans o després morirem. Deixar de viure com si no haguéssim de morir mai serà possiblement el més positiu que ens quedarà d'aquesta pandèmia. I adonar-nos que si alguna cosa ens ha de preocupar no ha de ser morir, sinó com viure a partir d'ara".

La directora de La Granja destaca: "La frase «Tu, en quina por vas descobrir que eres valenta?» cobra tot el sentit. La resistència personal té un component de valentia, la de superar aquelles pors que mai havies hagut d'afrontar; un estil de vida diferent, tancat i sense veure els amics; la mort d'un ésser estimat; no tenir control sobre la situació; haver de fer de mare/professora/professional i sortir-te'n. Molts hem descobert que som més forts del que creïem, se'ns han trencat moltes creences limitadores, i això ens ha donat més confiança i seguretat. Ara caldrà aprofitar-ho", proposa com a recurs transformador.

EL PARXÍS COM A METÀFORA

Les dues psicòlogues reivindiquen el valor social de la família. "Hem après a valorar que tothom és important", afirmen. Al llibre destaquen el cas d'un pare que, en ple confinament, va recuperar els jocs de taula en família i que va concloure que aquestes esto-

nes plegats li van permetre redescobrir les filles. "Ens explicava que ell sempre veia la filla petita com un trasto, una nena moguda, i la gran, com més reflexiva i pausada, i quan jugaven els papers s'invertien". Va ser a partir del joc i del temps compartit que van reconnectar. "Ara que ja hem passat per tres onades i que les energies estan baixes, proposem a les famílies que recuperin aquestes trobades, una estona de pausa i de relació, que van fer durant el confinament, perquè són molt necessàries. Reforça vincles, confiança i l'escolta atenta. Sobretot, fas saber als fills adolescents que poden comptar amb tu, que la família, passi el que passi, hi és", exposa Gordóvil.

Gutiérrez reconeix que, abans del confinament, "la importància de la família era més teòrica, per costum, diguem". I afegeix: "Ara la veiem com un nou valor i amb més consciència del pes que té l'àmbit familiar en el nostre benestar. Quan tota la resta ha desaparegut (amics, esport, aficions, oci...), només ens ha quedat la llar i qui hi viu. I molts han descobert que podien seguir sentint-s'hi bé, per exemple tots els pares i mares que han descobert i conegut els seus fills. Abans el que realment feien era córrer tot el dia". "Aquesta consciència –diu l'educadora emocional– està comportant canvis professionals i de lloc de residència. El benestar de la família passa per davant de l'èxit professional en moltes famílies. És la primera vegada que veig aquesta tendència en la meva feina!", conclou, satisfeta. ✖