

RECONVERTIM EL CONFINAMENT EN UNA OPORTUNITAT

Tots som conscients de les conseqüències negatives que està tenint el COVID-19 en les nostres vides i en la societat. Malgrat que això sigui cert, en aquests moments tan complicats, en què és normal que apareguin pensaments negatius i certa tristesa, hem d'intentar **focalitzar-nos en les coses positives que tenim en aquests moments**. Hem de **centrar-nos en el que depèn de nosaltres** (quedar-nos a casa, quan sortim seguir les mesures de prevenció, fer les tasques encomanades, intentar ajudar els altres en allò que puguem, etc.) i deixar de pensar de forma repetitiva en allò que no és a les nostres mans. **Veure el got mig ple o mig buit depèn de nosaltres**. En documents previs ja hem vist la importància de detectar els pensaments negatius i canviar-los per altres de positius, així com estratègies que ens ajuden a fer front a la situació actual.

Per aquest motiu, un exercici útil i pràctic que us proposem és que penseu i escriviu els aspectes positius que podem extreure d'aquesta situació de confinament i de mesures restrictives. **Tenir-ne en compte els efectes positius ajuda a reduir la sensació d'indefensió i els nivells d'ansietat**.

Entre d'altres factors positius hem de tenir present que:

- **Augmenta el temps que passem juntes les famílies nuclears**. Encara que pares i fills continuem tenint responsabilitats escolars i professionals, el temps que passem junts ha augmentat. Això permet que gaudim dels àpats junts al migdia quan, en molts casos, durant l'any no és possible, veure programes junts i comentar-los, fer esport junts amb tutorials online, compartir estones de jocs de taula, etc.
- Ens alguns casos, **tenim més temps lliure**. Ara podem fer aquelles activitats que, mentre anem a l'escola o treballem, no trobem mai el moment (gaudim de més temps per dedicar a aquelles activitats que teníem pendents a casa i a activitats lúdiques).
- **Disminució del ritme diari**. Tant infants com adults hem disminuït el ritme accelerat de les nostres vides i això ens permet poder descansar.
- Aquesta situació fa que **valorem els petits plaers de la vida i aprenguem a gaudir-los**. Per exemple, gaudim amb més intensitat quan ens toca el sol i l'aire o quan ens comuniquem amb familiars i amistats que no tenim a prop. Prenem consciència de totes les coses que tenim a casa, podem descobrir llibres que no havíem llegit, veure pel·lícules, etc.
- Tots estem sent més conscients que **la salut és el més important i valorem la sort que tenim d'estar sans**.
- Estem veient **iniciatives i propostes de persones solidàries i generoses** que en circumstàncies normals passen desapercibudes o no ens hi fixem.
- Possiblement, **estem fent videoconferències amb alguns familiars o determinades amistats amb una freqüència superior** a la qual els vèiem o trucàvem abans del confinament i això afavoreix que, tot i el distanciament social decretat, prenguem consciència de la nostra xarxa de suport social.
- Valorem, a pesar de les disfuncions diverses que s'han produït, la sort de viure en un país amb una sanitat universal. Hem constatat la necessitat de donar-li **la importància que es mereix juntament amb la recerca científica**.

- Estem recordant la importància de consolidar hàbits com **rentar-nos les mans i mantenir unes mesures d'higiene**. Aquest aspecte és essencial per a l'aprenentatge dels més petits. Hem après la importància de tenir les mans ben netes, ja que són una font directa de contagi per la gran quantitat de gèrmens que acumulen al llarg del dia.
- Podem aprofitar aquesta oportunitat **per ensenyar als nostres fills i filles a col·laborar en les tasques de la llar**.
- **Ens permet estalviar ja que no podem fer activitats de pagament fora de casa i reduir les despeses**.
- A nivell ambiental, **la qualitat de l'aire a les grans ciutats està millorant gràcies a la baixada d'emissions com a conseqüència del confinament**.
- Aquesta situació ha obligat a una part important de persones, empreses i, fins i tot, a l'administració a **actualitzar-se en l'ús de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) que faciliten el teletreball, les gestions i les comunicacions telemàtiques**.

En definitiva, creiem que prendre consciència de molts dels aspectes positius que, quan les coses van bé, passen desapercebuts, ens ajuda a sentir-nos més afortunats en una situació de desànim col·lectiu. Així mateix, no poder sortir de casa ni fer activitats de lleure fora, fa que centrem l'atenció en totes les oportunitats que tenim a casa nostra i la importància de compartir els moments difícils amb el suport de la família, l'escola, els amics, etc.

Per tant, pot ser un bon moment per recordar el poema *Las dos linternas (Las Dolorosas)* de Ramón de Campoamor:

*“De Diógenes compré un día
la linterna a un mercader;
distan la suya y la mía
cuanto hay de ser a no ser.
Blanca la mía parece;
la suya parece negra;
la de él todo lo entristece;
la mía todo lo alegra.
**Y es que en el mundo traidor
nada hay verdad ni mentira;
todo es según el color
del cristal con que se mira (...)**”.*

Ramón de Campoamor

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Abril 2020