

GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

La por

La por segurament ens va aparèixer en el moment en el qual vàrem començar a sentir parlar del coronavirus o COVID-19. Primer, era una por petita perquè estava a la Xina, molt enfora. El més probable és que la por estigués relacionada amb temes globals, d'economia mundial, impacte sobre l'economia del nostre país, poca disponibilitat d'alguns productes procedents de la Xina, etc.

Després, la por es va fer una mica més gran quan va arribar al nostre país veïnat, a Itàlia. Aquí la por ja la notàvem més latent. Es feia més evident a les notícies i l'impacte del virus es feia notar a les nostres vides. El contagi començava a ser incontrolat. I de cop passava al nostre país. Cada cop hi havia més contagiats i amb poc temps, la por es va fer molt, molt gran amb els casos de Madrid. La idea que el virus pogués arribar a Mallorca ens aterrava.

Amb tot això, l'OMS declara la pandèmia del coronavirus. Ara ja la tenim aquí, la por forma part del nostre dia a dia, la tenim al nostre poble o al poble veïnat: sentim casos del nostre voltant o coneixem persones que tenen el virus, estam confinats a casa, els comerços estan tancats... La por la sentim cada dia. Si la poguéssim dibuixar, segurament la nostra por hauria anat tornat grossa fins a triplicar la grandària inicial.

Ara, pensem: *què és la por?* La por és una emoció molt primària que sovint la relacionem amb successos desagradables i que ens provoca sensacions corporals desagradables (palpitacions, suor, pensaments negatius, falta de claredat...). És cert que la por descontrolada o a un nivell molt alt es converteix en terror i ens paralitza o ens fa fugir sense pensar. Ara bé, la por, com totes les emocions, és necessària. La por és la que ens ajuda a identificar el perill i actuar per evitar o afrontar aquest perill, ens mou cap a la supervivència.

És la por la que ens fa recordar la neteja de mans, la que ens ajuda a adoptar les mesures de seguretat recomanades per les autoritats competents, la que ens atura de sortir al carrer...

Què passaria si no tinguéssim por? Segurament no pensaríem en les conseqüències, en el que pot passar. Qui no té por, no és conscient del vertader perill. Sortiríem al carrer sense precaució, no faríem cas de les directrius, no ens rentaríem les mans, realitzaríem actes socials amb molta gent, viatjaríem... Necessitem la por per estar protegits. Això sí: la por, com qualsevol altra emoció, en la justa mesura.

Què podem fer si sentim que la por ens desborda? Què podem fer per prevenir que una inundació de por es pugui convertir en terror o pànic?

Hem fet un recull de les principals estratègies que recomanen els experts per gestionar i donar el lloc que li correspon a la por:

- ❑ **Acceptar els sentiments.** Reconèixer el sentiment de por i acceptar-lo “és normal i sà tenir por”, compartir-lo amb els que t’acompanyen, parella, família, fills, amics, etc., t’ajudarà a identificar-la i posar-li forma.
- ❑ **Saber desconnectar.** Mantenir un temps lliure de notícies i de coronavirus és molt important. Fer activitats a casa, fer esport, parlar amb altres persones, meditar... el que sigui, però lliure de coronavirus.
- ❑ **Planificar i tenir un control sobre rutines d’higiene diàries.** Establir una rutina de protecció diària, pactar amb les persones amb qui vius algunes activitats que s’hauran de fer cada dia per tal d’adoptar mesures d’higiene i sentir-vos protegits, t’ajudarà a regular el nivell de por associat al contagi. Les rutines cal parlar-les i pactar-les amb les persones del nucli de convivència. Uns exemples poden ser: deixar les sabates fora quan tornem del carrer, rentar les mans sempre abans de tocar els aliments, utilitzar guants per anar a comprar, etc.

“No és valent aquell que no té por, sinó el qui sap conquerir-la”.

Louis-Ferdinand Céline