

Davant la crisi: “Posem-nos les piles”

La crisi ha creat un estat general d'inseguretat, por, angoixa, etc... uns estats emocionals que no ens ajuden gaire en el viure dia a dia, i si anem reforçant aquest estrès resultant, es pot arribar a tal desesperació que el retorn a l'estabilitat es fa més difícil, i ni els psicofàrmacs ens porten a l'equilibri, en tot cas poden aconseguir que ens sentim en una millora parcial, que pot ajudar, però és el ser en última instància el que ho aconsegueix, o sigui, la nostra disposició tan mental com emocional que ens motiva a trobar solucions en moments de dificultat.

La família i la crisi

Algunes famílies estaran en una situació precària, econòmicament parlant, i d'altres no tant, però la fòbia general la sentim per tot arreu. I tenint present que un nen petit és una “esponja” dels estats emocionals dels pares, fa que pensar en aquesta època de crisi. Alguns fills es preocupen molt pels pares, i penso que no els hi pertoca, ja que pateixen en accés. Altres més grans, ja pre.adolescents o adolescents poden comprendre millor la situació i es poden adaptar a certes mancances emocionals i materials, però, tingueu cura que aquesta situació no els hi produeixi una tristesa o estrès extrem, per tant, s'ha d'estar atents per ajudar-los en el seu camí. El noi o noia ja té prou pressions internes pròpies de l'edat i necessita l'atenció dels seus pares.

Penso que l'únic positiu que pot tenir la crisi és que ens apropa més als valors essencials i no al hiper-consumisme de “utilitzar i tirar”. Aquesta opció la podem contemplar i alimentar als nostres fills, els quals, estan tan immersos al consum que sempre demanen la “última” en roba i en tecnologia, i com a conseqüència fa entrar en la roda de comprar innecessàriament, però per altra banda es fa necessari de compra'ls-hi perquè es vegin iguals que els seus companys. Doncs be, la crisi dona el tomb, o així ho espero, a potenciar-nos més com a persones i a preparar-nos per sortir-nos d'aquesta situació d'alarma social.

Què podem fer ?

Dia a dia venen nens, adolescent i adults a la consulta, que directe o indirectament pateixen la crisi. L'abordatge terapèutic és diferent en cada cas, es clar, però el factor comú que aconsegueixo (salvant les diferències d'edats i certes alteracions que els acompanyen) és que transformin ràpidament el seu estat mental de desbordament i preocupacions cap a una disposició més equilibrada per buscar alternatives i/o solucions al conflicte.

Perquè una cosa és certa: amb un estat de confusió no podem trobar solucions satisfactòries, però quan pots estar en calma i equilibri, les idees positives venent a la ment com una cascada.

Els nens ho entenen molt be, i quan els hi ensenyo certs exercicis per calmar la ment, i unes directrius, mantenen una altra actitud enfront al problema i, moltes vegades, troben la solució per sí mateixos.

Per altra banda, els adolescents ja viuen la crisi amb més consciència, i quan els escolto, ressalten valors importants i no de consumisme, que és un tòpic que els hi posem massa sovint. Per tant, amb comprensió i diàleg són capaços d'adaptar-se, això sí, cercant les eines pròpies que utilitzen per tal transformació.

I els pares? Doncs penso que heu d'agafar molta força interna per abordar tants fronts. Heu de calmar el nen preocupat, i per tant heu de tenir l'actitud adequada per transmetre-li tranquil·litat i seguretat. Us puc dir que es pot aconseguir, encara que no sigui durant tot el dia, perquè les preocupacions venent al cap, però sí en varis moments per estar positius i serens vers als vostres fills que us necessiten. Vull afegir un altre tema d'alarma pels pares, el de la "grip A": ja he tingut dos nens amb preocupació extrema; un nen de 9 anys que va tenir una grip normal i es va angoixar molt per por de morir-se; i un altre nen de 11 anys que no volia anar a l'escola per por a ser contagiats, i ja està pensant què passarà l'hivern. Cura doncs, perquè afegim una doble crisi amb la grip A, i els pares teniu una doble feina per asserenar els nens.

Molts professionals que sentin la por a perdre la feina, i d'altres que ja l'han perdut i han d'iniciar el camí de recerca, no us abateu, perquè entrareu en un estat d'apatia, tristesa, baixa autoestima i angoixa que no us ajudarà gens a sortir-vos. Un pot estar més centrat i mantenir i cultivar la voluntat que ens fa moure's per trobar sortides. Perquè la voluntat és molt important, i en aquesta època que vivim no ens podem permetre el luxe de enfonsar-nos. Així doncs, ens hem de posar les piles, i per fer-ho necessitem de la força interna. Així que no val a badar en moments difícils. Podem aconseguir-ho entre tots.

"La situació de canvi pot ser un procés dolorós ja que tanca unes portes conegudes, però s'ha d'acceptar i preparar-se per estar alerta quan s'obrin altres portes davant nostre".

Karina Miret

Psicòloga n. col. 8209

Centre Mèdic Calafell

c/ Vilamar, 46

T: 977 69 58 99