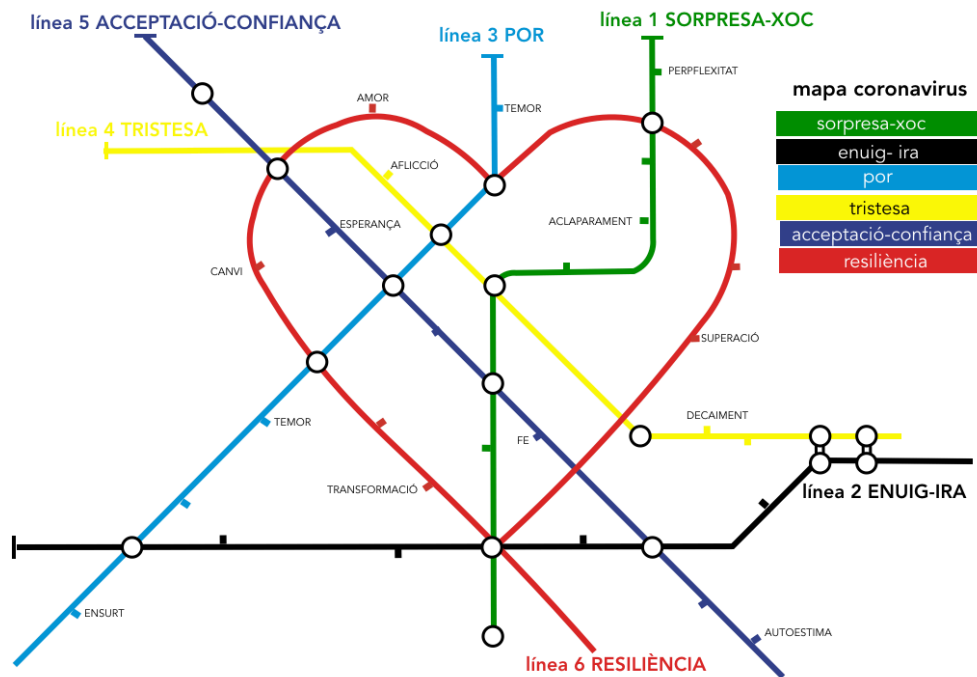


# un recorregut emocional



## per la crisi del coronavirus

Guia de com viure de manera emocionalment competent la crisi del coronavirus

Tota crisi ens convida a fer un recorregut emocional natural, oportú i necessari que té per objectiu que puguem anar més enllà del que som i més enllà del que ens passa en un moment determinat. No és un viatge lineal, sovint presenta anades i vingudes per les diferents estacions però sí que acostuma a desenvolupar-se de la següent manera:

## mapa coronavirus

### 1 sorpresa, xoc

El coronavirus s'ha fet present. Estem davant d'un repte no desitjat ni buscat que trenca els nostres esquemes, ens trasbalsa i ens deixa en la perplexitat. Aquesta és la primera parada del nostre viatge.

### 2 enuig, ira, irritació

Primer hem pensat que aquesta crisi no ens podia afectar i hem pres distància. Quan ens hem adonat que sí que ens afecta ens enfadem. Ens enfadem amb el sistema, primer per l'excés de mesures que limiten la nostra llibertat; per enfadar-nos després amb la falta de mitjans i mesures de les autoritats. Ens enfadem en el fons perquè la nostra vida s'atura i no podem fer el que nosaltres volem fer.

Cal passar per l'enuig però no quedar-nos-hi. Si no hi passem ens allunyem de l'oportunitat d'aprenentatge present sempre davant de qualsevol crisi. Aquesta és la segona parada del nostre viatge.

### 3 por

La nostra societat encara no té integrada la mort com a part de la vida i connectar-hi ens espanta profundament. Ens espanta també viure un futur incert a nivell econòmic i social on, de ben segur, hi haurà patiment. Un patiment que pot impactar en nosaltres també. La por és una altra de les emocions inevitables per les que val la pena transitar ràpidament i utilitzar-la per protegir-nos, quedar-nos a casa i col·laborar; no per entrar en histèria col·lectiva, ni per realitzar compres compulsives, ni per passar nits sense dormir.

Aquesta és la tercera parada del nostre viatge.

### 4 tristesa

Sentim tristesa i desolació davant l'allau de xifres de malalts i de morts, també davant la pèrdua del conjunt de seguretats de les que gaudim normalment. La tristesa és la nostra resposta a la pèrdua de la salut i els recursos però també del confort emocional i la confiança envers un futur incert.

És una estació imprescindible, no transitar-la i instal·lar-se en el fals optimisme o la distància emocional no ens ajudarà a transcendir de manera reeixida la situació que estem vivint.

Aquesta és la quarta parada del nostre viatge.



## 5 acceptació i confiança

Una vegada acceptada la realitat, cal generar un nou esquema d'hàbits i de relació en el dia a dia que ens porti a "normalitzar" la situació.

Comencem a veure aspectes positius (que també n'hi ha) del que està passant. Ens oferim a col·laborar i ajudar als altres des de la calma. Posem humor a la situació i ens obrim a L'APRENTATGE. En aquesta estació ens esforcem a veure tots aquelles aspectes que com a persones i societat ens vol ensenyar aquesta crisi.

Aquesta és la parada estació del nostre viatge.

## 6 resiliència

Aquesta crisi serà memorable i històrica. Les seves conseqüències ens acompanyaran molt temps però, com tot, passarà. En aquesta parada tindrem la capacitat de recuperar-nos de la crisi i sortir-ne transformats. Aquesta transformació ens farà persones més conscients, més responsables, més creatives, més agraïdes i compassives. Persones més útils. En definitiva en aquesta parada prendrem consciència d'això i ho posarem al servei dels altres contribuint d'aquesta manera en una transformació tan global com la mateixa crisi.

Aquesta és la sisena i última parada del nostre viatge emocional per la crisi del coronavirus.



A continuació ens disposem a explicar com les nostres competències emocionals ens poden ajudar a viure de manera reeixida aquest recorregut emocional.



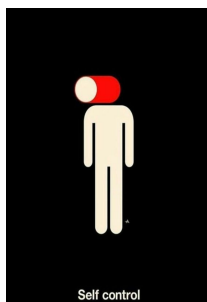
### Com ens ajuda la consciència emocional a viure de manera reeixida la crisi del coronavirus:

A través de la consciència emocional és a dir, a través de la nostra capacitat per ser conscients dels nostres processos emocionals i dels dels altres, podem:

- 1- Prendre consciència de com ens sentim i legitimar l'emoció recordant que estem en un viatge emocional pel qual hem de passar.
- 2- Comprovar si mantenir el nostre estat d'ànim ens ajuda o ens perjudica en l'aquí i l'ara i estar en disposició de canviar-lo o reconduir-lo en el cas que sigui necessari (veure regulació emocional).
- 3- Estar atents i atentes a l'estat emocional dels nostres infants i ajudar-los a legitimar-lo, a què en siguin conscients i a què se'n facin responsables.

Arribats a aquest punt us aconsellem parlar amb ells de manera honesta i sense mentir, utilitzant un vocabulari precís. Contestar a les seves preguntes amb confiança davant la situació i el que està passant tot donant-los la informació necessària sobre les normes de seguretat i autoprotecció.

Si nosaltres construïm un discurs sincer i vertader des de la confiança en la situació i en les nostres capacitats per fer-hi front, estarem animant-los des de l'acció a ells a fer-ho. A la vegada els estarem ajudant a estar en disposició d'elaborar i regular de manera adequada aquesta crisi.



## Com ens ajuda la regulació emocional a viure de manera reeixida la crisi del coronavirus:

A través de la regulació emocional, és a dir a través de la nostra capacitat per expressar les emocions de manera adequada, per fer front a les emocions desagradables i per ser capaç d'autogenerar-ne d'agradables, podem:

1- Eixamplar l'espai entre l'emoció que experimentem i el comportament que aquesta emoció ens anima a fer. Recordar que l'emoció és sempre legítima però el comportament, per ser adequat, no ha de comportar cap perjudici, ni per a un mateix, ni per als altres, ni per a l'entorn.

2- Abraçar les emocions desagradables, donar-los la benvinguda i acollir-les. Aquestes necessiten de nosaltres aquest espai, molta comprensió i cura. Són normals en aquests dies i, si no les acollim bé, romandran en nosaltres i sortiran de mala manera quan menys ens ho esperem. Tot i així, una vegada acceptades, no ens hi podem quedar a viure. Cal buscar la manera de gestionar-les i d'anar canviant l'estat d'ànim (veure eines).

3- Buscar moments per realitzar activitats que ens generin emocions agradables, moments per a nosaltres individualment i moments per viure en família. Prendre consciència de tots els motius pels quals podem generar esperança, amor, benevolència, il·lusió, gratitud, humor... és la manera més natural i fluida d'experimentar emocions agradables.

4- Ajudar els nostres infants i adolescents en la gestió de les seves emocions desagradables a través d'activitats de descàrrega (ballar, cantar, dibuixar, córrer, saltar...) i a través de les estratègies d'aquietament (veure eines).

Ajudar els nostres fills i filles a prendre consciència de tots els motius pels quals podem generar esperança, amor, benevolència, il·lusió, gratitud, humor... és la manera més natural i fluida d'experimentar emocions agradables.



## Com ens ajuda l' autonomia emocional a viure de manera reeixida la crisi del coronavirus:

A través de l'autonomia emocional, és a dir a través de la nostra capacitat d'autogestionar-nos i sentir-nos autònoms mitjançant la cura de l'autoestima, la responsabilitat i la resiliència entre d'altres, podem:

- 1- Dedicar temps a activitats on les vostres fortaleses i virtuts siguin valorades. Implicar-nos en reptes que requereixin treure el millor de vosaltres i posar-vos al servei dels altres; no hi ha res que ajudi més i millor a mantenir una autoestima positiva en aquests moments. Al final de cada dia, pensar en 3 coses que ens hagin sortit bé, coses que us hagin generat satisfacció envers nosaltres mateixos/es.
- 2- Activar la vostra responsabilitat envers la vostra salut i la dels altres col·laborant en les consignes col·lectives necessàries per superar la crisi.
- 3- Fer un llistat de tot el que us permetrà canviar i millorar la situació de crisi que estem vivint ens connectarà amb la nostra resiliència i la nostra capacitat de créixer i avançar.



## Com ens ajuda la competència social a viure de manera reeixida la crisi del coronavirus:

A través de la competència social, és a dir a través de la nostra capacitat per a generar vincles profunds i genuïns, relacions honestes, respectuoses i positives; podem:

1- Normalment no es valoren les coses fins que es perden. Aquests dies és possible sentir la falta de connexió presencial amb les persones del nostre entorn i per tant, valorar relacions a les quals sovint no donem la importància que es mereixen. Podem aprofitar aquesta presa de consciència per a comunicar-los-hi el que sentim amb una trucada, un vídeo, un e-mail o una carta.

2- Davant els petits conflictes de relació que, es vulgui o no, faran acte de presència, es pot aprofitar per practicar el "jo soc tu". Posar-nos al lloc de l'altre, comprendre que a tots i a totes ens està afectant la situació i trobar un espai d'enteniment en el que el més important sigui poder comunicar i poder escoltar.

3- Ajudar els nostres infants a trobar maneres de seguir connectats amb el seu món relacional. Que els nostres fills i filles puguin parlar amb els seus iguals de com se senten i de com viuen el dia a dia es converteix en una estratègia de regulació emocional altament significativa.



## Com ens ajuda la competència social a viure de manera reeixida la crisi del coronavirus:

A través de les competències per a la vida i el benestar, és a dir a través de la nostra capacitat de reflexionar sobre com volem que sigui la nostra vida, quins objectius volem que guïïn les nostres passes i quin és el paper del benestar en el nostre dia a dia, podem:

- 1- Aprofitar per ordenar en clau de sentit les activitats del nostre dia a dia habitual i determinar quines d'elles tenen verdaderament sentit per a nosaltres i quines formen part del sense sentit frenètic d'activitats constants al qual ens porta la rutina.
- 2- El més important d'aquesta crisi és que tot ciutadà/na pot fer alguna cosa per ajudar a sortir-ne. Fer un llistat amb els nostres infants de tot el que s'està fent com a família per col·laborar en aquesta situació (mesures d'higiene, no sortir al carrer, no veure els avis, no anar a l'escola, etc...) dota de sentit el confinament i ens converteix en persones útils i col·laboradores al servei d'un propòsit més gran que cadascú de nosaltres. Un propòsit encaminat al benestar personal i global.
- 3- Dedicar uns minuts en família, cada dia, per fer un llistat que us permeti connectar amb els moments de benestar viscuts tot i les circumstàncies.