

ENS HEM DE DEIXAR AJUDAR?

Davant la situació tan greu en què ens trobem immersos, començaré amb una pregunta i tractaré d'explicar per què cal tenir-la en compte.

La pregunta és: Ens hem de deixar ajudar?

Primer de tot, hem de pensar que l'evolució emocional de les persones, no és lineal sinó que està sotmesa a un funcionament en ziga-zagues. Segons les circumstàncies del nostre entorn, i segons la nostra manera personal d'entomar aquestes circumstàncies, anem avançant i retrocedint en el nostre creixement.

Al llarg de la nostra evolució, des del mateix moment de néixer, que ja pot ser força traumàtic, hem anat topant amb situacions que de vegades han estat satisfactòries, ens han donat felicitat i ens han ajudat a créixer, i de vegades han estat doloroses, ens han fet patir i ens han fet retrocedir momentàniament.

Tot allò que ens ha anat afectant, per molt que hagi quedat enrere no desapareix, queda enregistrat en el nostre món intern i no en som conscients ni ho podem recordar. Ara bé, si en algun moment de la nostra vida tornem a topiar amb una situació traumàtica, allò que va quedar encapsulat i adormit a dins nostre es pot reactivar i, també sense que en siguem conscients, podem reviure aquella situació antiga de tal manera que el moment actual serà per a nosaltres com una reedició, corregida i augmentada d'allò que va passar en els nostres inicis i ens veurem abocats a encarar-ho amb el mateix dolor i probablement desesper de la nostra petita infantesa. El resultat pot ser que no ens sentim capaços de fer front a la situació actual i que sucumbim davant d'allò que ens sembla insuperable.

Què es pot fer per no quedar atrapats per aquest malestar i per evitar que es puguin produir mals majors?

La meva recomanació és que tan aviat com ens adonem de símptomes que ens resultin inexplicables (inseguretats, ansietat, agressivitat, apatia, pors, insomni), en comptes de no donar-los importància i pensar que ja ens passarà quan les coses millorin, demanem ajut a un professional de la salut mental. Això, que és recomanable tenir-ho sempre en compte, cal

tenir-ho molt present ara, davant el greu problema amb que ens enfrontem, la pandèmia del coronavirus.

El Col·legi de Psicòlegs té habilitat un servei telefònic gratuït per ajudar a persones que se sentin malament com a conseqüència d'aquest gran trasbals. És el nº 649.756.713. Tothom pot demanar aquest ajut, però és especialment recomanable que el demanin, davant l'aparició dels primers símptomes, aquelles persones que hagin estat treballant en primera línia, per molt que els sembli que se'n poden sortir soles o que creguin que se n'han de sortir soles. Amb unes quantes converses podran anar trobant el desllorigador per entendre d'on els ve realment el malestar i com és que aquesta situació els està afectant tant, podran anar desencallant el conflicte, recuperant el benestar perdut i enfrontant la situació de manera més madura i constructiva.

Cal pensar que el nostre món intern és complicat: mentre el problema que s'està vivint es troba en el seu punt àlgid, hi ha persones que ho van aguantant força bé i aparentment se'n surten però, quan la tensió externa comença a minvar, és quan paradoxalment en poden resultar afectades amb molta més intensitat. Si no reben l'ajut necessari, se'ls poden anar complicant les coses de tal manera que sigui molt més laboriós i difícil de trobar una solució.

Deixin-se ajudar.

Carme Vilaginés
Psicòloga clínica - psicoterapeuta