

Diàlegs d'un temps Núria Mata (5)

“Hi ha més empatia, però que dur i ens porti a una solidaritat continuada ja és una altra cosa”

Núria Mata (Vic, 1955) és psicòloga i psicoterapeuta. Va començar al camp de l'educació, però a partir dels anys 80 deriva cap a la psicologia clínica i la psicoteràpia, que combina amb tasques de promoció de la salut psicosocial. Actualment és membre de les seccions Clínica i de les Dones i Clínica i de la Salut del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.



M. Mata

Vic

Dolors Altarriba

Tenir por és normal davant el que desconeixem, com els efectes d'aquest virus?

Sí. Davant allò desconegut és inevitable sentir, entre d'altres emocions, por. En principi, la por és un mecanisme de protecció, que ens pot salvar la vida. Una reacció que es desencadena a nivell fisiològic, emocional, conductual i mental alhora ens alerta de possibles perills i ens pot preparar per afrontar-los. Però per ser funcional, la por ha de ser un estat d'ànim transitori. Hi hem de poder entrar i sortir-ne: alternar moments de por i inseguretat amb altres de calma i seguretat. Viure en un estat de por contínua desequilibra el funcionament dels sistemes nerviós i immunològic, a més del nostre funcionament psicosocial.

Fa tres mesos teníem pautes pels canvis previstos a la vida (com per exemple la jubilació). Amb aquesta pandèmia no ens serveixen, oi?

Aquesta pandèmia, amb el confinament afegit, i la crisi econòmica preexistent, produeix un canvi de tal intensitat i magnitud que, ara mateix, obliga a deixar en *stand by* el fer plans a mitjà o llarg termini. Això no vol dir quedar paralitzats, sinó que és el moment d'estar atents al present i al futur immediat. D'anar fent les coses pas a pas, arrelats en les possibilitats concretes de cada instant, amb constància i flexibilitat. Tal com estan les coses, potsar tots ens estem *jubilant* de certes formes de viure. Per ara, mantenir la calma i centrar-nos en el dia a dia és una bona manera d'adaptar-nos i d'afrontar aquest canvi que encara no sabem on ens portarà. Viure en el present, en el fons, és con-
fiar.

Hi ha gent que ho compara a una guerra...

No és una guerra, però ens posa en una situació de canvi catastròfic, en la mesura que irromp de cop, s'endú moltes vides, i sacseja el moll de l'os de les estructures que sostenen la nostra vida en societat, causant un impacte brutal en el nostre equilibri bio-psico-social. Juntament amb els seus efectes desastrosos, també en desencadena d'altres amb un immens potencial creatiu. Jo diria que a mitjà i llarg termini, globalment, conviuem amb dos

grans efectes: d'una banda, una

major consciència de comunitat, dels vincles que ens uneixen al planeta i de la responsabilitat que tenim de cuidar-lo i de cuidar-nos. Una revaloració del cuidatge, que ens fa més humils i més solidaris. I de l'altra, podem esperar efectes posttraumàtics en àmplies capes de la població, així com un nou període d'estrès psicosocial molt elevat a causa dels reajustaments que vindran en els àmbits econòmic i laboral.

I també hi ha els efectes de la proximitat de la mort, una paraula que encara és tabú...

L'elevat nombre de defuncions que s'estan produint amb aquesta pandèmia ens confronta inevitablement amb la mort. La mort real de les persones, i la mort simbòlica (i potser també real) de l'omnipotència d'un engranatge cultural que ens porta a viure frenèticament, lluny dels nostres ritmes circadianis. Volem fer córrer el temps, enforçar-ho tot vers als resultats, i ens oblidem de viure, de cuidar el planeta que ens sosté, i de cuidar-nos entre nosaltres. Volem viure com si la mort, les pèrdues, els límits no existissin. Hem oblidat que la mort forma part del ritme cíclic de la vida. I necessitem *reconciliar-nos* amb aquesta doble cara de la vida, viure-la amb menys ràbia i menys por. Ara bé, tenim una capacitat limitada per assimilar l'experiència dolorosa de la mort, fer el dol i refer-nos. Les circumstàncies que envolten les defuncions per la Covid-19 són especialment doloroses, tant per als malalts com per als familiars com per al personal sanitari. Aquestes persones necessiten sentir-se acompanyades i hem de saber trobar maneres de fer-ho.

Com a psicoterapeuta vostè ha treballat de forma sempre integradora amb l'objectiu de fer surar les fortaleces de cada persona. No les fisi-ques. Quines són ara aquestes fortaleces?

El terme *fortalesa* fa referència a qualitats personals que cadascú posseeix de manera més o menys innata, i que a més podem aprendre a desenvolupar com a punt d'ancoratge en moments difícils, suport (fortalesa) per sobreposar-nos, palanca per sortir-nos-en. La noció de fortaleces està empa-

rentada amb la noció de resiliència, tant en boga actualment, que s'utilitza per designar el fet que tots som molt més forts i tenim més recursos del que ens sembla i, per tant, la capacitat (resiliència) de sortir airoso d'una situació difícil i, a vegades, fins i tot transformats i millorats. Sovint es presenten les fortaleces i la resiliència com una capacitat individual, sempre fent referència al vincle social. El que ens fa forts no és convertir-nos en herois i heroïnes, sinó cultivar les nostres fortaleces i unir-les complementàriament amb les dels altres. Incrementar la consciència solidària, el pensament crític, la creativitat i l'acció quotidiana perseverant són fortaleces ara mateix molt necessàries

I tots som ara més iguals davant el virus?

Ara és evident que tots som vulnerables com a persones. Tots som mortals, ens necessitem els uns als altres, i la seguretat cent per cent no existeix. Diria que, com a occidentals, ciutadans del "primer món", acostumats a sentir-nos membres d'un engranatge cultural que imaginàriament ens ha portat i ens hauria de seguir portant a assolir èxits infinits... estem mal equipats per rendir-nos a aquesta evidència.

El desarrelament. Marxar d'un país, anar a un altre, la immigració, la que ve i la que, d'aquí, se'n va. I que tots, davant una situació com aquesta, volen tornar a casa? Per què?

Tornar a casa, simbòlicament, és tornar a un lloc, a un vincle o a una situació on ens sentim segurs, ens refem del desgast personal, recuperem la calma, disposem d'uns punts de referència coneguts que ens ajuden a preveure el que vindrà, ens aporten estabilitat i restauren la sensació que podem ser agents actius del que vingui a continuació en comptes de patir-ho passivament. No és estrany l'anhel de tornar a casa quan ens sentim desarrelats o deseparats. La casa també és el nostre propi cos, que ens arrela a la vida amb seguretat quan l'ajudem a recuperar els seus ritmes harmònics després d'una sacsejada física o emocional.

Podem entendre que el que ens passa és igual al que li passa a algú de molt lluny o algú de molt

Durarà aquesta empatia, un cop passí el tsunami del virus?

Necessitem que duri. Hem apuntat alguns motius esperançadors. Però no podem ser ingenus. Els canvis que necessitem a nivell global i estructural són ingents.

I les persones tendim a reprendre les nostres rutines prèvies, i les estructures són molt reticents al canvi. Aquí sí que tenim una batalla de fons on no podem abaixar la guàrdia ni escatimar esforços.

Ens hem acostumat a parlar de persones vulnerables. Com si en el fons no ho fóssim tots una mica. Més enllà de l'economia que cadascú gastí o de l'edat que tingui.

Tal com hem dit tots som vulnerables, pel sol fet de ser mortals. Hi ha un altre fet que ens fa molt vulnerables i no té res a veure amb les lleis de la vida, sinó amb allò que anomenem la llei (hauríem de dir la tirania) del mercat. Si alguna guerra global hi ha en aquest moment és, precisa-

ment, contra la tirania del sistema capitalista que ens oprimeix i ens porta a tots a la ruïna. Quant a la situació generada per la Covid-19 i el confinament, sí que hi ha persones i grups psicossocialment més vulnerables: les persones sense sostre, les llars amb violència de gènere, les famílies sense recursos econòmics, les persones que estan a primera fila fent serveis essencials per a la població... Per altra banda, entre la població considerada de risc, tenim avis i àvies que de petits van viure la Guerra Civil, que després han portat vides esforçades i exemplars, i ara que per edat tornen a ser més fràgils la situació actual els reactiva el terror i el desemparament viscuts, i el transmeten al seu entorn. I hi ha una part de la població molt oblidada pel que fa

“És fonamental que durant els dos mesos següents a l'emergència s'implementin dispositius diversos d'atenció psicossocial i comunitària”

als riscos psicològics a què estan sotmesos: els infants, a qui solem menystenir, com si el que passa només afectés els adults i “ells no se n'assabenten”, quan la realitat és que, amb la seva sensibilitat a flor de pell, són com un sísmògraf que ho capta tot, i necessiten explicacions i propostes apropiades. I els adolescents, que tampoc tenim gaire en compte i els privem de l'acompanyament que necessiten i les possibles aportacions que poden fer en el seu propi bé i dels altres. Tots ells són persones vulnerables.

Tothom diu ara, així, sense pensar, que hi haurà un abans i un després d'aquesta desgràcia. Sí que

és cert que és una pandèmia sense precedents. Com aprendrem a entendre que els sistemes estan en col·lapse?

En situacions crítiques, des del punt de vista psicossocial, tot just estem aprenent a portar a la pràctica dues qüestions bàsiques que tant la investigació científica com la intervenció psicossocial confirmen: incorporar equips especialitzats a prestar serveis de suport psicossocial en el moment de l'emergència. En segon lloc, per promoure la resiliència i disminuir les seqüeles en forma d'estress posttraumàtic és fonamental que durant els dos mesos següents a l'emergència s'implementin dispositius diversos d'atenció psicossocial i comunitària. Requereixen professionals ben formats, capaços de contenir les ansietats i d'intervenir de forma transformadora. La seva tasca, d'aparença senzilla, sense aparells sofisticats, és molt delicada i important. Ara mateix, des del centre on treballa estem posant en marxa un d'aquests dispositius.

Saber més coses ben sabudes ens serveix per gestionar les emocions sorgides de situacions com aquesta de millor forma?

Gestionar les emocions sorgides d'una situació crítica vol dir regular-les, és a dir, tenir algun *comandament* per abaixar-les quan pugem massa de to, o per pujar-les si estan massa baixes. Un *comandament* amb tres botons per: estabilitzar amb exercicis físics senzills el sistema nerviós alterat, sentir-se vinculat a altres persones, tenir a disposició informació adequada per prendre certa distància de les emocions massives i resituar-les dins d'un context que les faci manejables. La clau no està a acumular dades sinó a destriar el gra de la palla, saber les coses ben sabudes. El bombardeig informatiu no és adequat.

Estarem mai contents després d'aquesta experiència?

Per què no? Estarem contents si aprenem a admirar la vida, a honrar-la i respectar-la en lloc de voler dominar-la.

PUBLICITAT Serveis

Llegiu en línia EL 9 NOU cada dilluns i cada divendres entrant al quiosc digital

Per als subscriptors és gratuït.

Si encara no en sou, feu-se'n o compreu un exemplar solt a el9nou.cat

EL9NOU.CAT

/ EL9FM.CAT / 9MAGAZIN.CAT



Cuberta Serveis Funeraris, al seu costat.

**VIC**

Tanatori, crematori i oficines
8 sales de vetlla
Sala Multiconfessional
Jardí del Repòs amb columbaris
Zona vending

C/ Sot dels Pradats, 2 - Vic

**MANLLEU**

Tanatori
3 sales de vetlla
Servei de cremació
Aparcament propi
Zona de descans

C/ Castellot, 15 - Manlleu

**CENTELLES**

Tanatori
3 sales de vetlla
Servei de cremació
Aparcament propi
Zona de descans

C/ dels Casals, 5 - Centelles

**RODA DE TER**

Tanatori
2 sales de vetlla
Sala Multiconfessional
Servei de cremació
Aparcament propi

C/ Orient, S/N - Roda de Ter

CUBERTA
SERVEIS FUNERARIS

Tel. 93 883 23 46

cubertaserveisfuneraris.com