Societat | Assumpta Arasa | Actualitzat el 19/03/2020 a les 10:49

Com sobreviure en una casa tancada

«Per mirar de reduir el malestar que aquests dies podem passar amb la parella, els pares o els fills, proposo de fer un exercici que l'adapto de la teràpia de parella. Us animeu?»

Capítol VI

Aquests dies he anat parlant dels processos de l'ansietat i com combatre-la. Avui em voldria centrar, però, en què podem fer perquè la convivència, si vivim amb diverses persones en una casa, sigui millor. També comentaré un exercici per a fer a soles, pels qui no esteu en companyia aquests dies i sí confinats a casa sense poder sortir.

Del primer que voldria parlar, abans d'explicar els exercicis, és per què a voltes conviure amb els altres se'ns pot fer difícil, malgrat que ens els estimem.

De fet, això s'explica per dos mecanismes. El primer és el de l'**habituació**. Aquest mecanisme, molt relacionat amb les addiccions, fa que ens habituem a certs estímuls que tenim cada dia, com despertar-nos 5 minuts abans que sone el despertador o pensar en el cafè tot just sortir del llit. Per tant, aquest és el mecanisme que ara, amb aquest confinament, s'està esquerdant, ja que no fem res del que estem habituats a fer i, això, ens pot posar nerviosos i irritables.

El segon mecanisme és el de la sensibilització. Aquest fa que, quan estem nerviosos, tot ens senti malament. Qui no recorda el tic-tac del despertador la nit abans d'un examen difícil. Aquest so passa, normalment, inadvertit, com si no hi fos (n'estem habituats), però quan ens posem nerviosos, aquest so és multiplica per mil i no ens deixa dormir (aquest o qualsevol altre soroll).

Així, aquest mecanisme és l'oposat a l'habituació i fa que, en moments de tensió, aquelles coses que ens passen desapercebudes, ara, es multipliquin i ens facin tenir baralles monumentals, per exemple, amb els qui convivim.

Per mirar de reduir el malestar que aquests dies podem passar amb la parella, els pares o els fills, proposo de fer un exercici que l'adapto de la teràpia de parella. L'exercici és agafar una caixa de sabates i convertir-la en una mena de vidriola (amb un forat prou ample per dipositar-hi papers). Després cadascú de la família ha de pensar en tres activitats que li agradaria fer amb els altres i escriure cada una d'aquestes en un paperet que posarà a la vidriola (un pastís, un joc de taula, mirar una pel·lícula, crear una discoteca...). Un cop fet això, en el moment que la família tingui no sàpiga què fer, s'agafa sense mirar un dels papers i es fa l'activitat proposada. Us animeu?

Per les persones que estiguin soles, els proposo imaginar-se que estan una estona de vacances. S'han d'imaginar on són, amb qui estan, què fan i regalar-se, mentalment, un moment de desconnexió. Es poden ajudar de música, d'un bon batut, d'una dutxa d'aigua tèbia, d'espelmes aromàtiques, etc.

Bé, espero que amb l'escrit d'avui estar a casa no se us faci tan pesat, que tinguem un bon dia!

Assumpta Arasa Altimira, psicòloga general sanitària