

## Recursos psicològics per afrontar la crisi

És difícil assumir un canvi de condicions a pitjor quan estàvem acostumats des de fa anys, la majoria de nosaltres, a viure amb un bon benestar econòmic. Els hàbits psicològics que acaben generant ideologies vitals es cuinen a poc a poc i també a poc a poc i amb esforç, els podem aconseguir reprogramar. I és que ara és important o més ben dit imprescindible, que entre tots ens anem ajudant a pensar en clau diferent de la que pensàvem sobre l'estil de vida i les necessitats que teníem. El gran patiment de molts i el patiment moderat de la major part de resta de la nostra societat junt amb un futur econòmic immediat més que negre, requereix que tots estiguem units i ens donem un bon cop de mà per fugir de l'ansietat i la tristesa degudes a la gran incertesa i a la manca de control que sentim.

Una de les principals estratègies que ens poden alleugerir més el sofriment actual és la de saber que disposem de l'arma més poderosa que ha tingut l'ésser humà al llarg de la seva evolució i història: **la ment**. Gràcies a ella, l'home ha pogut anar sobrevivint a infinites dificultats i desgràcies en totes les èpoques. "**Adaptar-se o morir**", deia Darwin. Des de que les necessitats primàries estan cobertes al nostre país- ara per molta gent ja no- és una frase que no la identificàvem amb els nostres temps, però cal repescar-la i actualitzar-la en les circumstàncies actuals ja que ens pot fer un bon profit.

Per sobreviure a la crisi i no acusar un greu deteriorament psicològic- com és el que està succeint segons les estadístiques del Departament de Salut- hem d'esforçar-nos en molts sentits perquè sinó, el resultat pot ser el de bloqueig emocional i alt sofriment psicològic amb mal pronòstic i futur que s'extén ràpidament per l'aire contaminant-nos els uns amb els altres. Ningú de nosaltres mereix caure en aquest estat per culpa de la situació actual, per això, hem de saber què podem fer, psicològicament parlant, per afrontar la nova realitat.

Com comentava anteriorment, la clau està en la ment. En primer lloc hem de prendre consciència de que tenim unes creences o ideologies sobre la nostra vida i unes expectatives de la mateixa. Per tant, som-hi, posem a "**l'estenedor**" aquestes creences per mirar si ara són correctes o útils. Exemples de creences socials predominants en les últimes dècades en podrien ser: "*els diners fan la felicitat o hi ajuden molt*", "*tot el que sigui passar-s'ho bé, val diners*", "*hem de tenir propietats i béns materials per a estar tranquils i feliços*", "*si no marxés enlloc de vacances, no són vacances*", "*has d'estudiar una carrera per tenir un bon futur*", i un llarg etcètera de frases que podríem citar, les quals potser també han estat en part responsables de que arribem a aquesta greu crisi no tan sols econòmica sinó també moral i social.

Si utilitzem bé la reflexió individual profunda de què pensem i per què, tenim molt de guanyat per assumir la nova situació i poder-hi conviure sense tant malestar. Però per què això passi, d'aquesta reflexió n'ha de sortir un canvi de prioritats, necessitats i expectatives actuals i de futur a mig plaç. I posar-les en pràctica. I compartir-les amb els altres per a enriquir-les i estendre-les arreu. Només així, persones que tenien un nivell econòmic mig-bo i que ara es troben a l'atur i amb greus dificultats per a cobrir les necessitats bàsiques dels fills, vivenda i menjar, o que han de tornar a casa els pares mantingudes per avis i pares, entre altres exemples actuals, poden emocionalment continuar endavant amb un baix sofriment preservant mínimament la seva felicitat.

Hem de tornar a recordar-nos entre tots i de manera insistent, que el més important a la vida és la salut, l'amor i cobrir les necessitats bàsiques- no les que dèiem fins ara on hi posàvem moltes més coses prescindibles a dins-. I ens ho hem de creure per estar tots molt més tranquils i així poder afrontar la crisi amb la serenor que ens permeti pensar de la manera més eficaç per tal de trobar més solucions a aquest moment. Hem de ser intel·ligents, prioritzar i intentar- buscant o no ajuda- tenir el més important assegurat. Aquí és on es desperta una de les altres grans estratègies mentals i humanes: **l'empatia** i la consegüent **solidaritat**. Una actitud que alleugereix de manera espectacular el dolor dels qui més pateixen perquè es senten estimats- cobrint la primera necessitat humana bàsica de l'amor- reconfortats física- segona necessitat humana del menjar i sostre- econòmica i psicològicament parlant. Aquesta empatia i solidaritat l'hem de continuar cultivant i potenciant per sentir que "units fem la força" sempre i especialment en els mals moments- la clau de la supervivència de l'espècie humana-. Així canviem la contaminació emocional per la neteja de l'actitud pessimista que vola per l'ambient i ens fa veure un camp d'oportunitats sobretot socials i morals.

Hem de repensar-nos, reinventar-nos- que es diu ara- buscar opcions, cultivar la creativitat, habituar l'inquietut, aprendre, millorar-nos a nivell professional, canviar de professió i ofici, buscar feina i oferir-se de millor manera, ampliar horitzons, reduir i reprogramar expectatives laborals, econòmiques i materials, emprendre, demanar ajuda, perdre vergonyes, refugiar-nos en la família i amics i gaudir-los, concentrar-nos en activitats gratificants, voler sentir-nos útils socialment participant i col·laborant en petites i grans coses, parlar d'il·lusions, alleugerir penes conjuntament amb sers estimats, compartir projectes, cultivar l'autoconeixement, estudiar i llegir, estimar, fer salut, ajudar, parlar d'estratègies i sobretot, sobretot, ajudar a canviar molts dels conceptes de felicitat que hi havia fins ara. Com veieu, aquest és un petit llistat d'estratègies per defugir els mals moments. Podem fer moltes coses!

El créixer aprofitant les adversitats- que diu la **ideologia resilient**- ens ofereix una bona oportunitat a tots plegats per a repensar les nostres vides, el seu sentit i la manera com afrontem i també com viurem els mals i bons moments. Saber-nos adaptar consisteix a ser mentalment flexibles i disposadament tolerants en els rumbs vitals. Tot això que sona utòpic i impossible, no és una quimera absurda i inútil sinó que qui exerceix el dret a utilitzar –positivament- la seva ment, sempre esquiva millor el malestar i el seu procés reflexiu li aporta idees per a viure i ajudar a viure millor els altres durant les males èpoques. El dret a ser lliures de patiment- altrament dit el dret a ser feliços- és un dret fonamental humà i és de la nostra responsabilitat i actitud aplicar-lo.

**Roger Puigdecenet**  
Psicòleg de Psigma