Agost 2020

CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ MENSUAL

El Casal a casa

SALUT

- Consells de la revista ferSalut.
- Sessions d'exercici.
- Sessions de Yoga.
- Idees per fer a casa.
- Ocupació de les platges de Barcelona en temps real.
- Serveis socials.
- BcnCuida't.
- Receptes d'estiu.

ENTRETENIMENT I CULTURA

- Concerts d'estiu al aire lliure a Barcelona.
- Pel.lícules online.
- Posa't a prova amb els qüestionaris culturals.
- Llibres recomanats.

Agost 2020

NOVES TECNOLOGIES

- **Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.**
  Videos de final de curs:
  Baix Guinardó
  Horta
  Sant Genís
  Vall d'Hebron

LA VEU DELS SOCIS

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònica infobaixguinardo@gmail.com

Consulta tots els Butlletins i novetas a la web !

Agost
2020

LES EMOCIONS EN TRES COMPASSOS

Surto al carrer i veig els parcs on tant he jugat, tancats. Crido a la mare i li dic per vintena vegada si fem una carrera. Em diu que esperi una mica. Està ocupada. Quin rotllo. No puc esperar, li torno a preguntar. Escridassa dient que un moment que està parlant amb la tieta per telèfon que quan parla m'haig d'esperar. Fa molt temps que espero. Estic fart. El parc tancat, el cole tancat, els amics i les amigues, on s'han posat? I me mare sembla tenir el cap molt lluny, a vegades. Mare, fem una carrera? No vull portar la mascareta, vull un gelat. Per fi em deixa menjar gelat. Què passa amb aquest virus, està fins i tot als gelats? Tinc por, no toco el terra per si de cas no el veig el virus, i està esperant-me. No em vull posar malalt. Odio prendre xarops amargs. Fa tant que no veig als avis...diuen que aquest virus els ataca a ells i elles sobretot, somio amb l'avi. L'estimo taaaaant, i ell a mi. Jo els protegiré, amb els meus dinosaures faré tanta força que mataré al virus. Mare, a qui estimes més, al pare o a mi? Mama... Papa...

Estic tan content, avui he vist i he jugat amb la meva amiga Lucía. Hem fet totes les carreres del món. Ara som a la platja. Fem un forat a la sorra per trobar el tresor. Lucía, vine, mira que bona que està l'aigua. Poso els peus a l'aigua i quin gust, em vull ficar sencer a l'aigua!!!!! No em deixen. Vine, vine, vine a trobar el tresor. No vull marxar a casa!!! Perquè s'ha acabat el temps? Si encara fa sol i és de dia? L'hora dels avis? No entenc res i la meva mare s'enfada amb mi perquè no li faig cas. Ploro. Arribem a casa i com no he tingut prou escalo pel sofà, per la taula i salto el més lluny que puc. Que bé que això sí que m'ho deixen fer a casa. Em sento tan agust...vull dormir amb el pare i la mare.

Agost
2020

Ja puc sortir de casa. Uf, que fort, després de 50 dies sense sortir ni al replà de casa. Em fa por sortir, aniré prou protegida? I la meva família, va ben protegida? Uf, vinga, surto. La pau del carrer, la buidor de soroll, cotxes i gent, em tranquil·litza. Tot i així no toco res, respiro poc i em netejo les mans amb gel cada dos per tres. També les mans de la meva filla i les del meu company. Estarem bé obrint-nos de nou al món i al contacte amb l'exterior? Me n'adono que he formulat frases que mai hagués pensat i que no vull seguir pronunciant com: encara no es pot tocar a la gent. La por estava instal·lada en la meva pell i ànima. Buff, ja no puc més. I poc a poc començo a reestructurar els pensaments, emocions i paraules missatgeres: Quan em trobi algú el tocaré amb la mirada, amb les paraules. Amb petons i abraçades en forma de mímica, gestos i expressions. No és possible seguir aïllada, sense contacte. Deixo la por per connectar-me amb un dels plaers més importants de la vida: les relacions humanes. Em reafirmo en el fet que el més important en la meva vida són els vincles afectius. Vull retrobar-me amb els amics, les amigues, germans, germanes, nebodes, nebots, cunyats i cunyades, cosines, cosins, el meu pare, la meva mare, la meva sogra... Amb prudència aniré fent.

Tornem als carrers, a les terrasses, a trepitjar la sorra de la platja. Quin plaer. Ens trobem cares d'amics i amigues amb mascaretes protectores de riscos, que amaguen pors i sospirs. Altres cares caminen lliures de pors i prudències. Criden al vent i al bronzejat total. Penso que ens protegim més o menys en funció de la nostra situació personal, de les nostres creences, de les nostres pors i fantasmes. De la nostra relació amb la malaltia, la mort, la vida, el plaer i tantes coses més. Un amic m'abraça i em clava dos petons amb tota la seva força, quina alegria pel cos! Quant ho necessitava! En algun moment tinc un amag de por... Però m'ha sentat tan bé que no hi ha por que valgui!!

Agost
2020

Reviso els meus vincles...
Amistats de llarg recorregut, fa anys i panys que ens coneixem. Quants dies, experiències de tots colors i moments especials compartits. Estem sempre que ens necessitem i ho sabem. Han resistit el pas del temps, els conflictes i moments de distanciament. Acumulen tants records i bons moments i em fan suau i alegre la vida. De nou, han estat pilars per aquesta nova crisis, compartir el què ens passa profundament, la fa més fàcil.
Amistats noves, m'aporten lleugeresa i aires nous. Alimenten el meu dia a dia més familiar i personal. Poder ser de nou, col·locar-me en altres llocs i rebre mirades diferents. M'ajuda a veure altres matisos de la vida i oferir noves mirades.
Amistats, familiars que trobo a faltar, per distància física. I altres per la distància emocional: fa temps, sense acabar de trencar-se el vincle aquest pendula entre la nostàlgia dels bons records i el dolor d'allò mal encaixat del passat que fa que en el present alguna cosa s'hagi perdut. Potser arribarà el dia que en puguem parlar o simplement alguna cosa es mourà de nou. També hi ha hagut alguna amistat que s'ha trencat. M'ha calgut temps per acceptar-ho. La tristesa s'ha convertit en ràbia, fins que he deixat anar.
He tingut alguna bona sorpresa amb l'aparició d'una amistat silenciada molt de temps. On només ha calgut un senyal per reprendre la connexió amb l'afecte com vencedor. Quina alegria compartir de nou! I que reparador tancar ferides del passat.
Després estan els vincles familiars. Amb la família d'origen. De nou poder comptar amb els germans, hi ha qui sempre està disposat a ajudar, qui demana protecció i intentant solucionar un cop més vells conflictes, aprenent de nou. Sonric pensant com les noves amistats, tenen similituds amb les velles i com aquestes amistats velles i noves s'assemblen en alguns aspectes amb la família d'origen. Aquesta etapa de pandèmia també ha comportat algun moviment en com em relaciono ara amb la família. Quan em trobo amb els meus pares, la mare i el pare, intento practicar molt l'actitud del "carpe diem". Perquè ara sóc més conscient encara, que són grans i no infinits... També penso quines coses els hi vull dir, preguntar, transmetre...el temps que estem junts, juntes. Em costa valor dir-les i penso que seria bo.

Agost
2020

Més temps amb la família construïda, ha donat lloc a noves coneixences, noves situacions, nous límits i a reafirmar el meu amor cap a ells i cap a mi mateixa. A casa, el refugi necessari per abordar la vida interior i exterior.

Això és pitjor que la segona Guerra Mundial. Vaig decidir anar a viure a una Residència per no viure sola i ara m'han deixat sola, totalment aïllada durant dues setmanes en una habitació, perquè he donat positiu en aquest virus que sento dir que és tan perillós. Sóc forta i em trobo bé, jo vull sortir, però no em deixen. No puc veure als meus fills, a la meva filla, ja farà 3 mesos que no els veig. És el pitjor moment de la meva vida. Em sento en una presó. M'aferro als meus records per respirar. Aviat tornarem a sortir i a veure'ns, estimats fills, estimada filla.

Almudena Muñoz

https://www.quantumpsicologia.com/2020/07/22/les-emocions-en-tres-compassos/