Setmana del 1 al 7 de Juny

Vol 10

CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Estiraments abans de sortir a caminar.
- Parlem de la resistència al canvi.
- Fase 1 a Barcelona.
- La importància de les relacions socials.
- Evitem el sedentarisme.
- Entrena la ment: Quiz Barris de Barcelona.
- Cuina del món: Okrada (Àfrica).

ENTRETENIMENT I CULTURA

- Cirque du Soleil: Alegría.
- Teatre: El Maldà.
- Museu Solomon R. Guggenheim: Llibres d'art.
- Tour Virtual: Nairobi Gallery (Kenia).

NOVES TECNOLOGIES

- Utilitzar el programa Zoom per videotrucades.
- Consells per comprar en línia.
- **Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.**

LA VEU DELS SOCIS

DE DEU A DOTZE AL PARC

Imatge insòlita la del parc florit.
El sol fa brillar les fulles joves
dels arbres que vencen les branques
sobre els camins assolellats
i ens porten a fonts i miradors des d'on
contemplar la ciutat immensa.

Disciplinats, en parelles o be sols
caminem, això si, ben equipats
de mascaretes i guants, en silenci,
durant les dues hores assignades.
El cant d'una merla en zel respon
al cant del mascle que la cerca.

Ni la remor de les fonts avui tancades,
ni els crits dels infants que corren
i salten i fan equilibris sobre les barres
per protegir les platabandes florides.
On és l'alegria dels infants que juguen?
Aquesta és l'hora que els ancians passegen.

Jaume Cendra Ortola

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

RÀBIA DAVANT LA INCERTESA

La situació actual desperta sentiments d'ira i d'indefensió.
Aquests dies estic veient molta ràbia desbordant-se: la d'aquells que han perdut un familiar i en culpen als metges i polítics, els que no comparteixen les mesures del distanciament socials, els que han perdut la feina i tots els que ens haurem d'estrènyer el cinturó.
No és dolent ni estrany sentir ràbia.
Hi ha molts motius per sentir-se així, ja que les injustícies i les amenaces, avui es multipliquen i les que ja existien s'agreugen per moments. Una de les funcions de la ira és precisament alertar-nos davant aquestes circumstàncies i per això té sentit que aparegui. Tot seguit, l'emoció genera una força o energia per reaccionar i resoldre aquesta situació. El problema és que ara se'ns demana justament el contrari. El millor que podem fer és contra-intuïtiu: no reaccionar. Quedar-nos quiets, a casa. I aquest no és el mecanisme habitual de la ira. Les emocions no són dolentes, són necessàries i apareixen per alguna raó. Entendre això i donar-nos permís per experimentar la ira ens permetrà deixar de lluitar contra nosaltres mateixos.

És important entendre d'on prové aquesta ira.
No controlem l'aparició de les emocions que ens envolten, però sí que podem trobar-ne els gatells. Entendre aquesta emoció ens permetrà relacionar-nos-hi d'una manera més calmada i adaptativa.
La ira que sentim és una primera fase del dol que ens està preparant per acceptar una pèrdua? És una via per gestionar la por que ens generen algunes incerteses? És un motor que ens anima a seguir lluitant?
Sense aquestes respostes correm el risc que la ira perdi el rumb i acabar pagant amb qui no ho mereix (normalment els més propers) les conseqüències d'una resposta emocional que no entenem prou bé.
Cal trobar una manera sana d'expressar aquestes emocions.
Quedar-nos rumiant en pensaments cíclics o estancar-se en la queixa, són les millors maneres d'intoxicar-se i fer que el globus s'ompli més del que pot aguantar.
Trobar una manera sana i útil per a tu de donar sortida a aquesta emoció no és fàcil, però si t'hi poses a pensar, veuràs que hi ha un gran rang d'alternatives: des de l'activitat física (esport-ball-treball), passant per l'expressió artística (escriure, pintar, cantar), o fins i tot l'activisme social (impulsar alternatives constructives, ajudar als altres a través de la teva experiència, expressar la teva opinió en mitjans públics).
Gestionar la ira no vol dir reprimir-la.
Distreure's i buscar maneres de no pensar-hi poden ser bones estratègies puntuals per agafar perspectiva i calmar les aigües, però tard o d'hora caldrà confrontar aquesta emoció si no volem que aparegui per un altre costat o continuï emmetzinant-nos en algun racó amagat del nostre psiquisme. Si després de distreure't et sents menys capaç de treballar aquesta emoció: fa més mandra, costa tornar a connectar-hi o potser tens ressaca i et sents culpable per haver gastat massa diners o està interferint en altres àmbits de la teva vida... ja tens un indicador que estàs aplicant una estratègia errònia i cal que canviïs de rumb.

Esteve Planadecursach. Psicòleg col. núm. 21.691

Afrontar el futur des de la saviesa del passat

Joves d'ASTE BCN recullen l'opinió i els consells de la gent gran per gestionar la situació sorgida arran de la Covid-19.

La gent gran parla d'unió, serenitat i generositat com a claus per superar la crisi, una situació que fa més vulnerables a alguns col·lectius. El moment actual posa a prova a totes les generacions perquè tothom ha de respondre a la mateixa emergència. L'associació ASTE BCN ha volgut que joves recullin l'opinió i els consells de la gent gran per gestionar la crisi. Són paraules sàvies dites des de l'experiència i la serenitat que atorguen els anys.

Creus que estem vivint una situació que podria semblar-se a alguna que tu hagis viscut en el passat?

Maria: Sí, en certa manera aquesta situació pot recordar a algunes epidèmies sofertes a Espanya en els anys 50 i 60. O als temps de guerra i postguerra. Però hi ha qüestions molt diferents, perquè avui es planteja un problema mundial, global, que no entén de fronteres.

Quines coses són iguals i quines diferents de llavors?

Dolors: Ara hi ha més alarma social, provocada pels mitjans de comunicació i l'excés d'informació. Abans hi havia més desconeixement i això ens portava a resignar-nos i acceptar amb més facilitat.
Núria: La gent per aquell temps tenia poc coneixement i poca informació, i no s'alarmava tant com ara. Les malalties usualment s'enfrontaven a les cases de les famílies i en pocs casos en hospitals, era una manera més resignada d'enfrontar l'adversitat.
Lola: S'enfrontava amb més serenitat, per falta de coneixement i ignorància mundial.

Et sembla que la situació d'emergència per la pandèmia s'assembla a una situació bèl·lica?

Montse: Sí, en certa manera, encara que crec que és ben diferent perquè una guerra no deixa de ser una guerra, on la gent treia la seva pitjor cara i no mostrava cap pietat davant la resta. No obstant això, ara estem veient com tothom es solidaritza amb els malalts, amb la gent que ha d'anar a treballar, els metges, els infermers. Em sembla meravellós!
Joan: Això és una cosa més pacífica, una mena de guerra mundial silenciosa. La gent no lluita entre ells, sinó que s'enfronta a un virus.
Mercè: Una de les grans diferències és que en les situacions bèl·liques la tecnologia s'utilitzava per matar, ara serveix per sobreviure. En la guerra hi ha odi i enfrontament, ara tothom s'ajuda i anem tots a la una, hi ha solidaritat.
Rosa: Com a semblances diria que en ambdós casos lluites contra un enemic de què desconeixes moltes coses i això provoca incertesa i por. També ens inquieta la incertesa del futur i de la fi de la situació.

Tens por a l'aïllament?

Anna M.: No, no tinc por de l'aïllament en aquests moments, ja que estic acostumada a estar sola. Tanmateix, els meus temors són menys sobre mi, però més per l'impacte en altres persones properes a mi.
Mercè: No tinc por. El que sento és tristesa. A la nostra edat, cada dia cal viure-ho i aprofitar el màxim. No ens podem permetre desaprofitar ni un sol minut i aquesta tancada ens està robant aquest temps. Tinc la sensació de pèrdua de vida.
Anna: Més que por a l'aïllament, tinc por a la solitud i a l'oblit.
Teresa: No tinc por, entenc que és molest però necessari i hem organitzat la vida per viure aquesta circumstància de la millor manera possible, he tingut temps de fer moltes coses que no feia. No he tingut sensació d'aïllament, penso que és qüestió d'acceptar i intentar adaptar-se.

José: Res de por a l'aïllament. Als 92 anys el confinament és molt diferent a una altra persona que en té 18. Als 92 anys la vida la tens darrere, els records són els que et fan viure. Els joves que estan confinats estan lligats de braços i cames perquè tenen la sensació d'haver de cremar cada dia la vida. Les persones grans poden viure confinades de molts records.

Què els diries als dirigents d'un país per ajudar-los a sortir d'una situació crítica?

Anna: Primer diria que s'oblidin de fer campanya política en aquesta situació. No és hora de mostrar que el meu partit és millor que el teu i viceversa. L'essencial és que uneixin forces per poder acabar amb aquesta crisi.
Lola: Que treballin juntament amb altres líders nacionals i internacionals, que comparteixin informació. Que es mantinguin ferms malgrat rebre crítiques i que es comuniquin amb respecte i serietat amb el públic. Que aportin dades dels experts i que prenguin decisions basades en l'evidència.
Inés: Que no creguin que està sol a les seves mans fer-ho possible, sinó que és una tasca de tota la societat en el seu conjunt.
Lluís: Que parlessin sense voler superar-se els uns als altres, sinó cooperant. Que actuessin amb una sola veu i lluitant per la defensa d'aquesta malaltia tots a una.

Quins creus que són les claus per afrontar una situació de crisi?

Mercè: Primer la calma, segon un missatge d'unitat nacional a la ciutadania, com més units estem, més fàcils d'afrontar són els problemes. Finalment, molta intel·ligència i força per poder prendre decisions claus.
Joan: Sobretot unió. Ser fort, valent i seguir endavant.
Aurora: Per a mi, seria respectar el que ens diu el govern, llavors respectar el confinament i les mesures de protecció, portar mascaretes i anar amb compte.

Dolors: Penso que el més important és no negar la crisi, després acceptar-la, analitzar-la fredament, buscar camins i passar a l'acció. D'altra banda sóc positiva, crec que la crisi col·lectiva és més fàcil de suportar. Tots patim el mateix i això ens agermana. En canvi la crisi personal és més difícil de gestionar.
Teresa: Cada crisi té un punt de partida diferent i el que cal és centrar-se en els motius que ha fet que sorgeixi per poder-los frenar-lo.
Irene. Crec que sempre se surt de les crisis treballant tant com es pugui, estalviant i sense tenir capritxos.
Roser: La clau està en la unió i en ser una sola força. Solidaritat. Austeritat.
Manel: L'educació i el coneixement són els que ens han fet sortir de les crisis. La ignorància ens fa no tenir armes per saber com poder lluitar per sortir de la situació. Amb l'educació i el coneixement tens eines per tirar endavant. Educació i economia són les dues potes del nostre benestar.

Es viu igual una crisi quan ets jove que quan ets gran?

Irene: La gent gran seleccionen més, prioritzen les coses que els preocupen, relativitzen i analitzen les conseqüències. També són més conscients de la seva vulnerabilitat, i senten por a la malaltia i la mort.
Anna M.: No, quan ets jove tens a la teva família darrere i no tens menors al teu càrrec, però quan ets adult la responsabilitat recau en tu i has de renunciar a molt pels teus
Carmen: És clar que no! Quan ets jove desconeixes quines situacions són realment un problema i et deixes portar molt pels teus sentiments i impulsos. Quan ets gran ets més selectiu i penses en aquelles conseqüències que pot portar-te, no només a tu, sinó als teus éssers estimats.
Montserrat: No, quan ets jove penses que ja se superarà que queda molta vida al davant, tens més ànim, més ganes de viure. Quan ets gran ja saps que hi ha moments d'alegria i moments de dolor.
Joan: Per res, de jove se sent més por. L'experiència dels anys aporta més tranquil·litat.

Adela: La veritat és que no. La gent gran viu aquestes situacions des d'una altra perspectiva, canalitzant els sentiments que poden sorgir en el dia a dia. Crec que m'ho prenc millor ara, tot i que també li dono més voltes al cap, em preocupo pensant en què pot passar, que la meva família estigui bé i no emmalalteixi i que aquests temps de crisi passin el més ràpid possible.
Dolores: Els majors tendim a l'acceptació i la resignació. En fer-te gran t'adaptes a les situacions que van arribant, vius el present amb totes les seves conseqüències. En canvi, els joves viuen pensant en el que ha de venir, només veuen el futur i això els impedeix acceptar o gaudir del moment que viuen.

https://xarxanet.org/social/noticies/afrontar-el-futur-des-de-la-saviesa-del-passat