Setmana del 18 al 24 de maig

Vol 8

CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Exercici físic: Sessió de gimnàstica.
- Zones per passejar a Bcn.
- Meditació guiada: lloc de seguretat.
- Com cuidar la pell.
- Entrena la ment: Quiz.
- Cuina del món: Ramen (Àsia).

ENTRETENIMENT I CULTURA

- Visita virtual: Museu Frida Kahlo.
- Teatre: Adossats.
- Plantem verdures.

NOVES TECNOLOGIES

- App recomanada: Jocs d'atenció.
- Iniciar Youtube.
- Navegar per Youtube.

- Nou canal de Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.

LA VEU DELS SOCIS

IN CORDIS JUBILO

Amb joia al cor festegem un nou dia
que els anys empeny. Cantem les estacions
que ens regalen canvis en el paisatge
i trenquen la monotonia dels pas dels anys.

Festegem les hores que mai es repeteixen
i porten a desdir sorpreses si hi estem atents
des de l'alba al capvespre i encara ens deixa
la nit per la melangia, els somnis i el son.

Festegem la nit, misteri de la fosca,
la claror de lluna, penombra d'estels,
el lladruc d'un gos que trenca el silenci
i el despertar amb l'alegria d'estar encara
vius.

Jaume Cendra Ortola

CONFUSIÓ

Vaig ben bé xocar amb ella en sortir de la cafeteria on cada matí esmorzava. Tan bon punt em va mirar, mostrà una expressió d'alegria i sorpresa fora de mida. El meu posat de no entendre res no la va desanimar, ans al contrari, em va abraçar amb força i em vaig sentir espremuda entre uns braços potents i gruixuts i una veu forta que deia: <<¡Maria Elena, quant de temps, no me'n sé avenir, noia, no me'n sé avenir!>> Aleshores em va separar d'ella sense deixar-me anar i els seus llavis vermells de pintallavis em somreien i els ulls de llargues pestanyes de rímel em miraven, mentre cridava: <<Sóc la Mariona! No pot ser que no te'n recordis de mi!>>De sobte, una altra abraçada que no em deixà gairebé respirar, perquè el meu cos prim i esquifit quedà ocult entre els seus braços i els coixins del seu pitram; tots aquests escarafalls eren per demostrar l'alegria d'aquella donassa envers la meva persona que era la imatge oposada a la seva. Ni tenyits els cabells, ni un bri de maquillatge a la cara, petita d'estatura, i sobretot amoïnada, ben amoïnada davant el que estava passant. Poca cosa hi podia fer ara per ara, però en aquell precís moment, després de la darrera abraçada, va venir en el meu ajut el bastó en el qual em recolzava, perquè amb les batzegades de la tal Mariona, la crossa va fer cap a terra.

-Vaja, ja veig que ara necessites bastó –el va recollir-. Per culpa de la cama dolenta? Els anys no passen en va. Quants en fa que jugàvem al carrer i anàvem a escola sense parar de córrer? I de grandetes, a ballar. Que n'érem, de balladores als setze anys!

-Perdoni. –Per primera cop vaig parlar:- Crec que em confon. Vaja, n'estic segura.

-Impossible. Fas la mateixa carona que de petita, jo sí que he canviat. No veus lo grassa que estic? Però tu..., no has canviat gens.
-Doncs, sento dir-li un altre cop que em confon amb algú.
-No ets la Maria Elena de cal Roger de la Floresta de les Garrigues? Si fins la veu i l'accent de Lleida és el mateix...
-Em temo que no, senyora, jo em dic Roser i sí, sóc de Lleida i per això l'accent, però del mateix Lleida, no de La Floresta.
-Ai, doncs..., com t'hi assembles. Així que no...? Déu meu! Pensa... –perdoni que l'hagi tutejat-, però pensi que ho hagués jurat! Ho sento, eh? Hagués estat tan bonic retrobar-nos després de tants anys! Ella va agafar una malaltia, en deien paràlisi infantil, i comvivíem al mateix carrer...
-Jo també ho sento –li digué-, ja m'hagués agradat dar-li aquesta alegria...
-La Maria Elena se'n va anar de La Floresta per estudiar a Barcelona. Al principi tornava al poble a passar les vacances, però un dia la família es traslladà també i s'ho van vendre tot. –Abaixant el to de veu:- La casa pairal van deixar-la caure, no es pot ser tan descuidat d'una cosa teva. Un foraster la comprà. Sap que li dic? Que es feien els rics i no sé jo si "era oro todo lo que relucía", que diuen els castellans.
-Ah! Són coses difícils d'esbrinar. – Ja en tenia prou, em vaig dir.- L'he de deixar, sap, es que de peu dret em canso molt.
-Quin greu me sap haver-la tingut palplantada al mig del carrer! Per què no m'ho ha dit abans, dona!
-No hi fa res. Adéu-siau, senyora. I que tingui sort i un dia trobi l'amiga.
-Bon dia. Miri -va dir encara abans de deixar-me marxar-, si ens tornem a trobar ens saludarem com a conegudes, oi? Encara que no visc en aquest barri i serà difícil.

Déu me'n guardi de tornar-me-la a trobar. Me n'he sortit prou bé. S'ho ha cregut fil per randa el que li he dit. Però al final m'ha posat tan nerviosa que no sé com he aguantat sense dir-li el que es mereixia. La molt desgraciada! Em va robar el xicot. Ella ho sabia que ens estimàvem des de jovenets, però com jo no podia ballar... i diu que "ballavem", si serà falsa! El va perseguir sense treva, i quan vaig faltar del poble se'n va aprofitar sense cap mirament fins aconseguir el que volia, quedar-se embarassada d'ell, o si més no, el va assenyalar com el responsable. I no n'estic pas segura... Era una xicotera, com dèiem allí. Tot el poble n'anava ple de les seves martingales. I la bleda de mi sense adonar-me'n. La mare ja m'ho deia que no me'n fiés, però jo la defensava per damunt de tot i contra tothom. Això d'avui és la meva petita venjança. Ell tampoc era un sant. Què dic un sant? Un pocavergonya és el que era! Però jo me l'estimava. Diuen –suposo que els moralistes- que la venjança no és plaent, doncs a mi m'ha alegrat el dia. Qui necessita una amiga com aquesta! Ha quedat ben desconcertada, tant, que ara mateix me n'he d'estar per no esclatar a riure al bell mig del carrer. A casa m'espera el meu home, quan li conti se'n farà creus de com he tingut valor de fer una cosa com aquesta.

Anna Agustí – professora voluntària del taller d'escriptura creativa i Aprèn a escriure poesia.

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

ÉS EFECTIVA LA PSICOTERÀPIA ONLINE?

Em pot beneficiar realment la psicoteràpia online? És igual d'eficaç que la psicoteràpia presencial? Pot existir una comunicació autèntica si hi ha la pantalla de l'ordinador?

La psicoteràpia online permet gestionar la càrrega emocional, la soledat, símptomes d'ansietat i/o depressió, addiccions, la pèrdua d'algun ésser estimat i conflictes relacionals, entre d'altres, previs o posteriors al confinament potenciant la resiliència de cada individu.

És igual d'efectiva la psicoteràpia online?
Té la mateixa eficàcia que la psicoteràpia presencial donant el mateix protagonisme a la relació psicoterapèutica entre psicoterapeuta i pacient. Malgrat no estiguem en el mateix espai, la informació verbal i no verbal continua estant present perquè, actualment, les videotrucades permeten captar quasi tot el que succeeix davant la pantalla de la tauleta o de l'ordenador. És possible aplicar qualsevol tècnica psicològica a través de la connexió digital introduint algun canvi en la seva metodologia. El fet de fer-ho en l'entorn de la pròpia llar ofereix un espai de seguretat i intimitat, exceptuant aquelles persones que no se sentin protegides actualment en el seu domicili i que seria recomanable realitzar-ho de forma presencial.

Es manté la confidencialitat?
La psicoteràpia online garanteix la confidencialitat i la protecció de dades utilitzant sistemes segurs assegurant que la informació no quedi filtrada digitalment. Continuem protegint les dades de caire personal fent signar el document de protecció de dades del nostre centre i que fem arribar a través del correu electrònic després de la primera entrevista.

Quins avantatges ofereix la psicoteràpia online?
Un dels avantatges que ofereix la psicoteràpia online és disposar d'un temps abans i després de la sessió permeten que la persona pugui integrar les reflexions, insights i observacions sense la pressa que implica el desplaçament fins al centre i les obligacions quotidianes que hi hagin posteriors. Una de les propostes és tenir a mà un diari de psicoteràpia recollint els aprenentatges assolits i, fins i tot, hi ha persones que ho fan durant la sessió per deixar petjada del seu creixement personal. A més, la psicoteràpia online ens permet connectar amb professionals que viuen fora del nostre territori escollint el català o el castellà com a llengua de preferència a l'hora de comunicar-se. La modalitat virtual trenca les fronteres geogràfiques apropant-nos a possibilitats que, fins ara, no es contemplaven en les sessions presencials. Un altre avantatge és que permet compartir fàcilment recursos digitals a través del xat de la videotrucada.

Quin és el millor horari per fer-ho?
Ofereix més flexibilitat horària en la nostra agenda per disposar del temps i l'espai necessari per realitzar adequadament la sessió online. És important realitzar la sessió en un espai a la llar on puguis estar sola i demanat que no et molestin durant la propera hora. En cas de viure en parella i/o amb nens/es, es pot aprofitar alguna de les franges horàries on està permès sortir a l'aire lliure per disposar de la intimitat suficient per realitzar la sessió.

Quan es reprendran les sessions presencials amb normalitat?
Hi ha persones que han optat per suspendre el procés terapèutic fins que no torni la normalitat, el problema és que l'esperada i desitjada normalitat tardarà en que sigui com fins l'ara l'enteníem. Oferir una sessió de psicoteràpia a 2 metres de distància, amb mascareta i amb guants sense possibilitat de contacte físic a l'hora d'obrir la porta o quan sorgeix una emoció molt intensa no és un escenari fàcil de gestionar en el que les dues persones se sentin còmodes.

En aquelles persones que estiguin més greus, que tinguin problemes de realitzar les sessions online per les limitacions en la convivència familiar o per impossibilitat a nivell tecnològic, la sessió presencial sempre serà la millor opció.
De mica en mica, s'aniran reprenent les sessions de psicoteràpia presencial en el nostre centre prenent totes les mesures de seguretat i protecció necessàries per garantir la salut dels nostres pacients.

Si un tractament psicoterapèutic funciona presencialment, també funciona virtualment mantenint la seva eficàcia.
La Organització Mundial de la Salut (OMS) estima que una de cada cinc persones patirà una afectació mental, el doble que en circumstàncies normals. Si agafem com a referència el que va succeir en la crisi econòmica més recent del 2009, va créixer un 18% la depressió, un 8% l'ansietat i un 5% els trastorns per abús de l'alcohol, segons un estudi de la Societat Espanyola de Salut Pública i Administració Sanitària (SESPAS). Per això, no retardar el moment de demanar ajuda professional és un element clau per reduir l'impacte en la salut mental.

Fragments extrets de l'article:
Daniel Borrell Giró, psicòleg sanitari, psicoterapeuta i formador del Centre Quantum danielborrell@quantumpsicologia.com
Instagram @danielborrellgiro.