

Estar tu bé perquè els altres no ho estaran

És tan desbordant i aclaparador tot el que estem vivint amb la pandèmia i els seus efectes col·laterals que el millor que podem fer és preparar-nos per a la tornada a l'oficina. Com? De l'única manera possible: procurant estar tu bé perquè la gent que t'envoltarà no ho estarà.

A la granja escola on treballo i per on estant passant força nens i famílies, podem constatar l'augment de l'apatia i la desesperança en grans i petits. Com la por, la susceptibilitat i la desconfiança prenen un munt de decisions en els adults. I com la ràbia i la irascibilitat estan transformant la manera de comunicar-nos, i provoquen encara més empipament i neguit. La cosa no pinta bé, i són tantes les emocions negatives que hem acumulat sense consciència ni regulació que tot plegat tindrà les seves conseqüències en forma de conflicte a la feina, a l'escola i a casa.

La Covid-19 ens està guanyant moltes batalles, que perdre la bona gestió emocional no en sigui una. Rescatem l'empatia, l'optimisme i la il·lusió; superem el temor amb la nostra valentia; compensem la ràbia amb la paciència i superem la tristesa amb aquella alegria que potser hem arraconat. Comencem per estar bé nosaltres. I, després: perquè no fem el que deia Oscar Wilde: "L'egoisme veritablement intel·ligent és procurar que els altres estiguin bé perquè tu estiguis millor." I així, amb l'empatia al nostre costat, guanyarem la guerra a la Covid-19.

***Cristina Gutiérrez Lestón,
educadora emocional i directora de La Granja
Santa Maria de Palautordera***