Parlem de l'angoixa i l'estrès que genera la tornada a l'escola

La psicòloga Paola Roig analitza les emocions viscudes aquests darrers mesos i ens explica com podem treballar en l'àmbit emocional tot el que vindrà

[inicicentrareport]La majoria de famílies hem viscut uns mesos molt difícils en molts àmbits: en l'àmbit emocional, laboral, de parella, de conciliació, a escala econòmica... Totes hem assumit molta càrrega, molta més de la que portem normalment, i no ens ha quedat una alternativa.

Tot just n'estem començant a veure els efectes. M'explico: En ple confinament, amb la por, la incertesa,haver de criar mentre treballàvem i alhora cuinàvem el dinar de les criatures, no ens podíem permetre gaire mirar cap endins. No ens podíem permetre veure què ens estava passant. Com estàvem. Què necessitàvem.

És ara, un cop ens hem començat a relaxar, que hem pogut veure fins a quin punt hem aguantat. Fins a quin punt hem hagut de carregar pesos molt pesats. I és ara, quan podem respirar, que els efectes que tot això ha tingut en nosaltres poden començar a sortir. És ara que podem comptar amb ajuda d'amics i familiars, que ens podem permetre deixar anar i començar a mostrar com estem. I en molts casos estem desgastades, cansades, sense espai per a nosaltres mateixes. Ens hem deixat.

I ara, quan tot junts començàvem a mirar-nos. A cuidar-nos. A recuperar l'equilibri. A recuperar-nos. Ara, tenim un gran interrogant al davant: què passarà al setembre? Obriran les escoles? En quines condicions? Què farem si el nen s'ha de quedar fent quarantena? Qui deixarà de treballar? Podrem deixar de treballar? Els grups de whatsapp de mares i pares cremen aquests dies amb totes aquestes preguntes. I ningú té respostes.

Què passarà al setembre? Obriran les escoles? En quines condicions? Què farem si el nen s'ha de quedar fent quarantena? Qui deixarà de treballar? Podrem deixar de treballar?

Tot això, tota aquesta incertesa i inestabilitat ens genera angoixa, ens genera estrès. Ens genera càrrega. Ja sabem que habitualment som les dones les que assumim la càrrega mental dins de casa. La càrrega mental és la tasca de planificació, organització i gestió de la llar. I sí, la conciliació també entra dins de tot això. Habitualment som les mares les que reduíem

les jornades i demanem excedències per tal de poder criar a les nostres filles. I aquesta situació no n'és una excepció. Hem estat principalment les mares les que hem carregat amb més responsabilitat, havent de fer malabarismes entre el teletreball i la criança com si això fos possible.

I ara, amb l'horitzó fosc, mirem amb angoixa que és el que vindrà. Preguntant-nos si totes les cures tornaran a recaure en nosaltres. Preguntant-nos si tornarem a posar en risc les nostres feines. O si acabarem empobrint-nos encara més reduint la jornada o demanant permisos no retribuïts.

Les famílies, ens trobem soles davant d'aquesta situació. Necessitem urgentment que l'administració es faci càrrec de les nostres necessitats. Que estableixi mesures perquè no treballem ni criem de forma precària. Necessitem solucions que no impliquin donar la responsabilitat a altres dones, com ara àvies o cuidadores, que posen en risc la seva salut per nosaltres. Volem poder conciliar de manera digna. També durant aquesta situació incerta.

I a les persones que em llegiu us diria que us cuideu. Ara més que mai. Que us escolteu. Que us pregunteu cada dia com esteu i què necessiteu. Que us doneu aquest espai. Sé que és difícil. Sé que la rutina se'ns menja. Sé que parlar d'autocura en aquests temps és parlar també des del privilegi de poder-ho fer.

Per això us proposo una tasca senzilla. Cinc minuts al dia. Tancar els ulls. Apagar el soroll de fora. I poder pensar. Com estic i què necessito? I si viviu en parella, compartiu aquest exercici. Parleu. Comuniqueu-vos. Arribeu a acords. Si heu decidit criar en parella, la criança és una empresa a mitges. També, i especialment, en temps difícils com aquest. [ficentrareport]