

“Síndrome de la Cabana: ¿Una consecuencia del nostre temps?”

Que ràpid passa el temps! Fa uns pocs mesos el nostre món va canviar i vam haver de fer un esforç per adaptar la nostra vida en funció dels metres que mesurava la nostra casa. Això va afectar la nostra manera de viure, treballar i relacionar-nos, i ens va obligar a prendre consciència, ja no només de la magnitud dels fets, sinó de moltes altres decisions que estàvem prenent fins aleshores. Vam poder, alguns de nosaltres per primer cop durant mesos, tenir consciència de com les petites coses i els hàbits del nostre dia a dia modelen la nostra vida. Alguns (m’incloc) vam aprofitar per fer una llista de coses pendents, provar hobbies o coses noves, créixer com aspirants a Masterchef i, en alguns moments, aprendre a avorrir-nos i a prendre distància amb tot el succeït.

Amb el pas de les setmanes, la situació va evolucionar i vam començar a recuperar petits espais i possibilitats de manera gradual i, en aquell moment, va aparèixer el dilema de les nostres vides: Com ho faig? Com torno al ritme de vida que em permetia viure en aquest món i seguir mantenint aquest espai que he guanyat? Com jugo amb la possibilitat de retornar a les meves amistats i obligacions mentre em sento segur? Tot això ha passat?

Alguns anomenen aquesta manera de manifestar aquestes pors com “La síndrome de la cabana”. És important deixar clar que en cap cas es tracta d’un trastorn psicològic, així com és important explicar que es tracta de petits episodis d’ansietat i por que firen al voltant de sortir al carrer, reprendre les obligacions prèvies a la situació generada per la covid i sentir-se insegur en situacions en la que un pot estar en risc de contraure la infecció.

Quan el món viatja a la velocitat que ho feia a mitjans de març, que les normes canviïn produeix, com a mínim, cert vertigen.

Passada l’època del confinament, és normal sortir al carrer i sentir-se desprotegit, espantat o tenir la sensació de viure en una realitat paral·lela, i en aquest sentit, també ho és entendre que totes les persones que coneixem han passat per aquest canvi.

Així com no ens acostumem al confinament d’un dia per l’altra, sinó que va ser un procés gradual en què vam haver de recalibrar diferents decisions i organitzar-nos, poder prendre certa perspectiva i entendre que seguim sent persones amb poder de decisió ha de ser el primer pas per poder reprendre aquesta “nova normalitat” d’una forma que ens permeti seguir el ritme que ens marca la vida sense oblidar-nos del que hem après durant les últimes setmanes. Un cop més, entendre que la por no és “dolent” (que si desagradable) sinó quelcom natural amb què conviuen tots els éssers humans ens permetrà normalitzar situacions estressants i obrir una porta que ens permeti sentir-nos acompanyats en aquest moment (potser menys difícil que l’anterior, però molt més dur i confós).

Per últim, és necessari dir que el món cada cop s’esforça més per posar noms (amb el Marketing que això suposa) a fets que són naturals, em sembla perillós i irresponsable entendre com una malaltia, un procés què, vistes les circumstàncies, és perfectament natural, comprensible i compartir per la gran majoria.