

GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

La incertesa

La incertesa no és una emoció en si mateixa. En realitat, la incertesa és un procés cognitiu, és a dir, un conjunt de pensaments. No obstant això, donada la situació actual, creiem que és important parlar sobre ella perquè és la que ens pot generar les emocions de les quals parlarem més endavant.

La vida és incerta per naturalesa en molts aspectes, però nosaltres tenim tendència a construir-nos entorns i situacions estables i previsibles, ja que això ens dona seguretat i sensació de control. Tant a nivell laboral com personal, creem situacions per tenir aquesta estabilitat emocional: feina estable, parella estable, rutines, horaris, agendes....

La situació actual és incerta i això pot generar-nos sensacions de no tenir el control i sentir-nos vulnerables. Segurament ens sorgeixin molts dubtes dels quals no tenim respostes: *¿es posarà algun familiar malalt?, ¿els meus fills estaran bé sense poder sortir?, ¿quan podrem sortir?, ¿què passarà amb la meva feina?...*

Tot és incert, però de la única manera que podem guanyar confiança i seguretat és adaptar-nos en aquesta incertesa.

Com podem adaptar-nos a aquesta incertesa? Potser això ens pot ajudar:

- Entendre que la incertesa ens genera diferents emocions** (por, angoixa, tristesa...) i aquestes són reaccions normals i adaptatives en aquests moments imprevisibles. Totes aquestes emocions tenen una funció: ajudar-nos a posar en marxa plans d'acció. Observa les emocions i procura no lluitar contra elles.
- No ocupar-te d'allò que no pots controlar.** Cercar el control d'aquelles coses que depenen de tu és una gran estratègia psicològica, però l'alarma es dispara quan volem controlar-ho tot. Controla només allò controlable.

- ❑ **Centrar-se en l'aquí i l'ara.** Viu cada instant present i intenta resoldre el que està passant en el moment en que et trobes. Procura no voler resoldre o anticipar-te a possibles esdeveniments futurs, ja que no tens la certesa de que passaran. Hi ha diferents eines que ens poden ajudar: per exemple, la meditació, les tècniques de relaxació, realitzar alguna activitat que ens agradi (escoltar música, pintar...), o pels més "terrenals", activitats concretes de casa (organitzar un armari, organitzar fotografies, fer net...).

- ❑ **Procurar acceptar el moment en el que ens trobem.** Per poder acceptar-ho, pot ajudar-te integrar aquesta situació en el teu moment vital i trobar-li un sentit. Fes-te aquesta pregunta: *¿aquesta situació quin sentit pot tenir dins el meu procés vital?* Poden sortir moltes respostes com "passar més temps amb els meus estimats", "aprendre a viure en el moment present" o "aprendre a viure amb la incertesa".

"La maduresa d'una persona es mesura amb el grau d'incertesa que és capaç de suportar".

Albert Einstein