

LA COVID-19. UNA MIRADA DES DEL TREBALL SOCIAL

Reflexions des de i per a la Pràctica Social

Maribel Sala Coll

Diplomada en Treball Social i Llicenciada en Pedagogia

Març de 2020

El moment que estem vivint a l'actualitat és un moment inèdit i sense precedents per moltes generacions. La pandèmia del COVID-19 (*Coronavirus Disease 19*) suposa una situació de crisi i d'excepcionalitat -en el sentit més holístic del terme- que, inesperadament, ha irromput en el nostre quotidià i ha capgirat els nostres hàbits i costums de la nit al dia.

En un temps rècord, petits i grans ens hem vist abocats a reajustaments substancials en l'esfera personal, familiar i social i, indefectiblement, en la nostra vida laboral.

En aquest ordre de factors, no podem eludir el trasbals i el desequilibri social, emocional i psicològic que comporta la situació que ens toca afrontar. D'una banda, totes i tots estem invisiblement exposats a quelcom amenaçant i desconegut i, per tant, probablement puguem experimentar sentiments de por, de pànic, d'inseguretat i de vulnerabilitat personal i col·lectiva. D'altra banda, tampoc podem menystenir el com les noves emocions que afloren, poden "com-prometre" la nostra praxis professional.

Per tot, a continuació es detallen un seguit de consideracions que ens poden ser útils per legitimar les emocions que poden manifestar-se en nosaltres i facilitar-nos la seva gestió d'una forma el més racional i proporcionada possible.

✓ **CRISI DE SENTIMENTS**

En major o menor grau, molts de nosaltres estem experimentant sentiments d'incertesa, desconfiança, por, angoixa, confusió, vulnerabilitat, pèrdua de control, soledat... Són estats d'ànim genuïns, lícits i legítims, inclòs esdevé saludable que es posin de manifest. És important, doncs, no reprimir què sentim i com ens sentim, ans al contrari, hem de donar cabuda a aquestes emocions, expressar-les i compartir-les.

✓ **DAVANT LA POR, ACCIÓ**

És indispensable que ens parem a reflexionar sobre la incidència i el ressò que aquest batibull d'emocions pot tenir en nosaltres: "La por que sentim és racional? És proporcionada? La por ens paralitza, ens impossibilita o només dificulta més la nostra praxis?"

Com sabem, la millor forma de gestionar aquestes emocions, primerament, és identificar-les. Seguidament, però, caldrà revisar les nostres creences i afrontar les nostres pors progressivament, si escau reformulant els mecanismes d'afrontament als quals estem habituats. En aquest sentit, cal primar la racionalitat, fugir del catastrofisme i la victimització, i apostar per una gestió emocional dirigida a la serenitat, a la positivitat, a l'autoseguretat i a l'autoempoderament.

✓ **INFORMACIÓ vs. SOBREINFORMACIÓ**

És evident que estem exposats a un excés d'informació. De forma monotemàtica, centrípeta i transversal, sigui a partir dels mitjans de comunicació i/o de les xarxes socials, se'ns alerta del perill, de la fragilitat i de la manca d'immunitat a què estem sotmesos i, per tant, alimentem sense descans sentiments i emocions angoixants.

Evidentment, és necessari disposar d'informació i mantenir un estat d'alerta vital suficient, per tal que puguem actuar de forma prudent i responsable. Tanmateix, la informació ha de ser aquella merament necessària per tal que puguem funcionar de forma socialment responsable, sense que ens incapaciti.

Fora recomanable, a tal efecte, dosificar l'accés a la informació i, sobretot, destriar-la per tal de determinar la fiabilitat i la qualitat dels continguts. Cal optar, al respecte, per fonts oficials, procurant preservar-nos de les corrents més sensacionalistes.

✓ **EQUILIBRI BIO-PSICO-SOCIAL**

També és usual, en aquest context, que emergeixin en nosaltres dilemes ètics entre la nostra protecció personal (i la dels nostres), i l'exposició i els riscos que comporta l'exercici de la nostra praxis professional.

Com ja hem dit, és genuí que estiguem experimentant sentiments de por, d'angoixa i d'incertesa. Tanmateix, precisament en aquests moments, no podem eludir a la responsabilitat social inherent a la nostra professió. La població que atensem, ara més que mai, esperen trobar-nos-hi.

No es tracta d'un gest altruista o d'un acte de valentia, sinó d'exercir el nostre compromís col·lectiu i vocacional, des de l'empatia i la fidelitat a la nostra ètica professional i deontològica. Cal que ens preguntem: *Com actuaríem si no tinguéssim por?*

Així, hem de vèncer les nostres pors i cercar el coratge per seguir exercint la nostra praxis professional, sense que això signifiqui que haguem de ser temeraris.

És moment de redefinir els nostres hàbits de treball i d'ajustar la nostra metodologia d'intervenció a les recomanacions oficials i a les mesures de seguretat i de prevenció pròpies i alienes. Cal procurar, doncs, adaptar la

nostra atenció social i clínica a la crisi sanitària que estem vivint i, en la mesura del possible, fer ús del ventall de mitjans al nostre abast (la teleassistència, la telemedicina, el material clínic de protecció...).

Ara i aquí és moment d'avantposar el bé comú al bé individual. Avui més que mai, i l'actual crisi sanitària ens ho exigeix, hem d'aprendre a funcionar com un ens socialment simbiòtic.

✓ **IMPACTE EN LA RELACIÓ TERAPÈUTICA**

La relació entre el professional i els seus usuaris és un element cabdal en qualsevol relació terapèutica si bé, especialment en moments de crisi sanitària com l'actual, esdevenim crucials per als nostres usuaris, doncs cerquen en nosaltres un referent, un acompanyament i, en definitiva, un cert bàlsam esperançador per sortir endavant.

Nosaltres, des de l'empatia, des de la cura, des de la nostra expertesa i des del nostre capital humà, hem de prosseguir en l'acompanyament social i terapèutic dels nostres usuaris en el sentit més ampli del terme, optimitant el seu benestar i aportant-los recursos per fer front als desafiaments vitals que ara puguin patir.

És necessari, doncs, contribuir a la humanització de l'atenció clínica, sanitària i socioeducativa que prestem, alhora que adoptar un enfocament transversal en la cura de la salut que exercim.

✓ **EVENTUALITAT I TRANSITORIETAT**

Cal tenir present que l'actual situació de crisi, és una situació temporal i caduca. Així, si bé es pot prolongar més enllà de les previsions inicials, hem de cercar la manera de gestionar la incertesa que ara ens envaeix, amb la major efectivitat i eficàcia possibles.

✓ EFECTES SECUNDARIS

Amb tot, és evident que tot professional haurà de continuar invertint en la formació continuada, de manera que puguem adaptar la nostra formació, les nostres habilitats i les nostres competències professionals a una societat i a un escenari en constant moviment.

Així, a mig termini, caldrà estar preparats per fer front a les nombroses conseqüències personals, familiars, socials i sanitàries que esdevindran i, en especial, als trastorns i símptomes posttraumàtics que, amb tota seguretat, afloraran amb posterioritat al moment de crisi i d'estrès que estem experimentant.

No podem menystenir, altrament, els contra efectes socioeconòmics que es preveuen i que tindran una especial incidència en la població més vulnerable.

✓ LA SUMA DE SUPORTS MULTIPLICA L'ÈXIT

Pot resultar un tòpic però, com sabem, les crisis són grans agents generadors de canvis. Afavoreixen oportunitats per a la reflexió, l'autoconeixement, per a l'aprenentatge i per al creixement personal i social.

Així, un cop hàgim doblegat aquesta crisi, probablement, tant els agents socials com els professionals d'altres disciplines destinades al servei públic, aprenuem a treballar d'una forma més coordinada, interdisciplinària i comunitària –grans pilars del Treball Social.

És moment de sumar, de forjar aliances, d'interaccionar, de compartir, de co-construir, de revisar i, en definitiva d'un permanent *WIP –Work In Progress-*.

Per tant, aquesta crisi ens demostrarà que la suma d'actors i d'accions multiplica les opcions de reeiximent.

No voldria acabar aquestes reflexions sense lloar el compromís i els valors que formen part de l'ADN de totes i tots aquells professionals que ens dediquem al servei públic i a l'atenció i cura de les persones -petits i/o grans.

Certament ens caldrà continuar treballant, en major mesura, amb empatia, amb compromís, amb fraternitat i amb enginy per fer front a la vulnerabilitat i a les necessitats socials, educatives i sanitàries que l'avenç del COVID-19 deixarà al seu pas. Tot un repte, tota una oportunitat.