



POR!

La invasió del Covid-19 sembla que no ve sola, l'acompanya una altra invasió, la de la POR. Com a mostra les imatges dels supermercats on s'aprecia que **com més ple està el carro, més por hi ha en ell.**

La por és una emoció natural i primària, és a dir, la sentim tots els humans. La seva funció és la d'allunyar-nos del perill (real o imaginari) motiu pel qual és molt potent, és a dir, ens domina fàcilment i pren moltes decisions per nosaltres anul·lant fins i tot la raó. Ella s'encarrega que fem la pitjor interpretació possible, a més ens paralitza, és invasiva (es fa cada vegada més gran dins nostre) i és contagiosa, la traspassem als fills o a les persones que ens envolten.

Només hi ha una manera de superar una por, i és afrontant-la amb la Valentia que tots els humans també tenim (a vegades amagada, però està dins si la busquem).

Acostumo a explicar que la por és falta d'informació, així que és natural sentir por davant aquest virus, ens falta la informació de si ens afectarà a nosaltres i en quina mesura.

Però és precisament en aquests moments de temor o fins i tot de pànic col·lectiu, on podem donar un important **exemple** als nostres fills i filles; **afrontar la por amb serenor per a deixar espai a la raó**, i canviar el **jo-jo-jo** per un "**nosaltres**", un nosaltres com a societat, com a comunitat o com a tribu, perquè JUNTS els humans podem amb tot.

Diuen que és en els pitjors moments quan es demostra qui som en realitat. **Ho fem? Li demostrem als nostres petits?**

Autora: Cristina Gutiérrez Lestón. Educadora Emocional, escriptora i directora de La Granja (lagranja.top)