

Al iniciarse lo del COVID-19 lo veía como una cosa de las muchas que pasan fuera de nuestras fronteras que no nos iba a afectar. Cuando empezaron a darse los primeros casos en España no me daba ningún miedo, aunque veía que a otras personas a mi alrededor que no les ocurría lo mismo. Luego, cuando se inició el confinamiento se produjo una paralización en mi alrededor y en mí, total.

Todo se detuvo. Los primeros días no te das cuenta y miras detrás de las puertas y te entran ganas de salir a dar un paseo. Ahora, después de todo este tiempo me produce agobio y desmoralización porque se me ha parado todo. Mi salida de la comunidad, mi rehabilitación de la muñeca, el trabajo, el llevar la vida normal.

Se empieza a ver un pequeño movimiento hacia la nueva normalidad pero aún así se ha producido un cambio. Antes salías al exterior y te reactivas, te juntabas con personas y no estaba el miedo a contagiarse pero ahora, en estos momentos se ha impuesto la mascarilla, los guantes y las medidas autohigiénicas al regreso, y la duda si al andar por la calle, entrar en un recinto, ocurre que te puedas contagiar.

[TRINI]

La situación me ha pillado en un momento de vida atípico al estar aquí, en Patim. Lo ves como una ventaja porque pese a muchas carencias y no poder seguir la normalidad de mi programa, lo estoy aprovechando para el crecimiento personal y el autoconocimiento.

Sé que fuera la situación no es fácil pero aquí poseo unas ventajas que fuera no tendría, y las aprovecho al máximo: espacios abiertos, ayuda profesional, compañeros con los cuales divertirme, etc.

Se hace duro no ver a la familia pero te acostumbras. Te preocupas por ellos pero no puedes ayudarles mucho más allá que darles apoyo emocional.

Respecto al futuro, es algo en lo que no me fijo mucho. Soy consciente que van a producirse cambios muy grandes y nada a va a volver a ser como antes. Pero gracias a estar aquí me he dado cuenta de mi capacidad adaptativa, he aprendido a darle la justa importancia a las cosas y actuar sobre ellas en la medida que pueda. Así que dentro de lo difícil que es esto, lo llevo bastante bien y me siento fuerte.

Aunque sí que es verdad que tengo ganas de ver a mi familia, abrazarlos y seguir fortaleciendo mi círculo social. Pero a falta de eso sigo con mi crecimiento personal.

[ADRIÁN]

No me gusta sentirme privada de libertad. Me comprime y me crea ansiedad. Pienso en mi presente y futuro y eso me asusta, la verdad. Estar encerrada hace que broten con más facilidad mis defectos y eso genere malestar en otros. Cosa que me entristece, más si se aprecia a esa gente desde el punto de compañerismo. No me gusta sentirme así. Pienso que saca (a veces) lo peor y más significativo de alguien.

[LUNA]

Estoy en el centro desde finales de febrero y una semana antes de mi primera salida terapéutica vino el estado de alarma. Todavía no he salido del dentro y estoy un poco sobrecargado, cansado de estar encerrado. No estamos haciendo las salidas normales que forman parte de la terapia. Y estamos haciendo una terapia algo diferente, por los ajustes y cambios en monitores y profesionales.

Al estar encerrado desde hace tanto tiempo, tengo algo de miedo a salir al exterior, me he acomodado a la vida en el centro.

Estoy preocupado por mi familia, sobre todo por mis padres que son mayores y si cogen la enfermedad. Son personas de riesgo.

Al enterarme que hasta junio no se podrá salir de Castellón, y siendo de la provincia de Valencia, me siento frustrado y cansado de la estancia en el centro. No podré ver a mi familia hasta entonces, si todo va bien.

Ya sé que la situación en España y en el mundo es anormal, entiendo que el programa no puede ser el mismo que en circunstancias normales y es una lástima. Las instalaciones en el centro hacen la vida más llevadera, como el gimnasio, pero echo de menos el taller de salidas para salir de forma gradual al exterior y no enfrentarme de golpe a una salida después de tanto tiempo encerrado.

[SERGIO]

Cuando me lo dijeron el primer día, me tocaba salir para ver a mi hijo. Me sentó muy mal porque tenía muchas ganas de verlo y se cayó el mundo encima.

Fueron pasando los días y daba por hecho que al cabo de dos semanas podía salir... y lo prolongaron más. Estaba muy frustrada y tenía rabia porque seguía las noticias y no daban ninguna buena, solo muertes y calles solitarias. Y me quitaron la ilusión. Por lo tanto, tenía que ser positiva a pesar de lo que estaba ocurriendo. Y no me queda otra que pasar los días de la mejor forma dentro de lo se puede estar. Pero al principio, lo he vivido con miedo por lo que puede pasar. Esto nunca se ha visto en la Humanidad. Siempre voy a ir con un poco de miedo. Espero que no sea así toda la vida.

Bueno, se me hace un poco pesado estar aquí pues llevo muchos días y echo mucho de menos a mi hijo. Espero que ya pronto nos dejen salir

[BLANCA]

El Covid-19 ha influenciado mucho en el proceso de mi terapia de manera negativa, ya que no he podido realizar las salidas pertinentes previstas a partir del primer mes de internamiento. Justo empezó la cuarentena días previos a mi primera salida al exterior y eso ha hecho que no se lleve de forma adecuada mi programa, pues en el proceso de deshabitación las salidas progresivas pautadas son importantes para, poco a poco, seguir unas rutinas y unos hábitos aprendidos dentro del centro.

Han pasado casi tres meses desde que entré y aún no he podido ver a mi familia y llevar a la práctica todo lo aprendido en cuando al ocio y el tiempo libre. Por lo tanto, todo se retrasa, y no puedo llegar a saber aún cómo voy a poder enfrentarme a la vida en el exterior. Por otra parte, también parece ser

que la vida fuera va a cambiar de alguna manera en cuanto a la búsqueda de empleo y demás, haciendo que encontrar trabajo sea aún más complicado.

Si también le sumas a la ya incertidumbre de cómo me desenvolveré fuera después de no haber consumido y haber hecho un gran cambio positivo a que encima el coronavirus, que encima del coronavirus haya hecho que todo se paralice y haya influido negativamente en la sociedad, pues aún crece más la ansiedad dentro de mí, es inevitable.

Puedo decir, en resumen, que toda esta etapa de confinamiento nos ha traído más cosas negativas que positivas, ya que puedo añadir algo más que me ha afectado y también a mis compañeros. Me refiero a la tensión, el agobio, la angustia, la ansiedad y la irritabilidad que a veces ha llegado al extremo de estar encerrados durante tanto tiempo. Gracias a que somos un buen equipo, lo hemos podido sobrellevar de la mejor manera y le hemos sacado, o por lo menos yo, partido a todo esto, rentabilizando aún más la productividad de los talleres y aumentando también mis habilidades y mi desarrollo personal, interiorizando que mis posibilidades de recaer en el consumo o no desestabilizarme emocionalmente aquí dentro han sido de un nivel más elevado.

Por último, también he sacado algo muy positivo, que es darle valor a las pequeñas cosas y especialmente a la familia y seres queridos.

[ISABEL]

Yo creo que he aprovechado muy bien el tiempo pensando que estoy en un sitio privilegiado. También que los míos están bien. Y luego pienso que esto nos irá bien para valorar otras cosas y mirar de otra manera la vida

[JOSÉ]

Mi llegada al centro precedió en pocos días a la del confinamiento y la verdad es que en un principio no era consciente de la gravedad del problema y los cambios que eso iba a suponer en la sociedad y en el "exterior" en general.

Poco a poco, tras poder comunicarme con mi pareja, familiares y amigos, he descubierto la magnitud del problema.

Recordé una entrevista al Dr. Cavadas que ví poco antes de mi ingreso y eso me hizo tener una visión real del problema. La situación vista desde aquí dentro me ha resultado un tanto extraña y me he sentido un poco culpable de haber "abandonado" a mi mujer y a mis hijas en un momento tan crítico. Pero con el transcurso de los días y tras conocer el estado de todos mis familiares y amigos me he tranquilizado bastante.

He procurado no sobreintoxicarme ni preocuparme en exceso sobre el exterior e incluso me ha sorprendido la "facilidad" con la que lo he conseguido.

Un momento crítico y que me volvió a situar en lo que se vivía en el exterior, fue la muerte de mi tía Nelly y el hecho de que ni siquiera mi padre (su hermano), siendo funerario, pudiera asistir a su entierro. Fueron momentos un poco tensos y muy tristes pero que supe superar y conseguir que me afectaran lo menos posible.

Por lo demás, también he tenido momentos de humor por medio de los emails con mis amistades, dada mi facilidad para no estar nunca en el lugar ni el

momento adecuado. Ese "don de oportunidad" ha dado mucho juego para quitarle hierro al asunto y dar una nota de humor a la situación.

Me alegro de la evolución de la tecnología, pues gracias a las videollamadas he podido ver continuamente a mis hijas; que de no haber sido así, la cosa no habría sido tan llevadera.

Creo que todo esto marcará un antes y un después en nuestra sociedad, que nos hará apreciar muchísimo más las pequeñas cosas y el sentido y valor de la vida en sí. Sin querer quererlo, la sociedad ha compartido un confinamiento al que nosotros nos habíamos abocado por propia voluntad.

Espero que todo este llegue pronto a su fin y que tomemos buena nota de lo sucedido y de los valores aprendidos.

[RODRIGO]