

DIEZ CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL ENCIERRO Y

LA CUARENTENA

Frei Betto*

Estuve en prisión bajo la dictadura militar. Durante mis cuatro años en prisión, me encerraron en celdas solitarias en el DOPS de Porto Alegre y en la capital paulista, y también en el estado de São Paulo, en el cuartel general de la PM, en el Batallón ROTA, en la Penitenciaría del Estado en Carandiru y en la Penitenciaría Presidente Venceslau.

Comparto, por lo tanto, 10 consejos para apoyar mejor este período de encarcelamiento forzado por la pandemia:

1. Mantén el cuerpo y la cabeza juntos. Tener el cuerpo confinado en casa y la mente enfocada hacia afuera puede causar depresión.
2. Crea una rutina. No te quedes en pijama todo el día, como si estuvieras enfermo. Establece una agenda de actividades: ejercicio físico, especialmente aeróbico (para estimular el sistema respiratorio), lectura, limpieza de armarios, limpieza de habitaciones, cocina, búsqueda en Internet, etc.
3. No pases todo el día delante de la televisión o del ordenador. Diversifica tus ocupaciones. No hagas como el pasajero que se queda en la estación todo el día sin la más mínima idea del horario del tren.
4. Usa el teléfono para hablar con familiares y amigos, especialmente los ancianos, los vulnerables y los que viven solos. Entretenerlos les hará bien y a ti también.
5. Dedícate al trabajo manual: repara equipos, arma rompecabezas, cose, cocina, etc.
6. Juegos mentales. Si estás en compañía de otras personas, establece una hora del día para jugar al ajedrez, a las damas, a las cartas, etc.

7. Escribe el diario de la cuarentena. Aunque no tengas intención de que otros lo lean, hazlo para ti mismo. Poner ideas y sentimientos en el papel o en la computadora es profundamente terapéutico.

8. Si hay niños u otros adultos en casa, comparte las tareas domésticas con ellos. Organiza un programa de actividades, momentos de convivencia y momentos en que cada uno vaya a su aire.

9. Medita. Incluso si no eres religioso aprende a meditar, ya que esto vacía tu mente, retiene tu imaginación, evita la ansiedad y alivia la tensión. Dedicar a la meditación al menos 30 minutos al día.

10. No te convencas de que la pandemia terminará pronto o que durará tantos meses. Actúa como si el período de reclusión fuera a durar mucho tiempo. En prisión, nada peor que un abogado que asegura al cliente que recuperará su libertad en dos o tres meses. Esto desencadena una expectativa agotadora. Así que prepárate para un largo viaje dentro de tu propia casa.

*Frei Betto es escritor, autor de *Cartas desde la prisión* (Companhia das Letras), entre otros libros.

