Diez consejos para enfrentar la reclusión

Por: Frei Betto
Globalizacion, 06 de abril 2020
CubaDebate

Región: Mundo
Tema: Salud, Sociedad

Estuve detenido bajo la dictadura militar. En los cuatro años de prisión me encerraron en celdas en aislamiento en los DOPS[1] de Porto Alegre y de la capital paulista (São Paulo), y en también en el estado de São Paulo, en el cuartel general de la PM, en el Batallón de la ROTA[2], en la Penitenciaría del Estado, tanto en Carandirú como en la de Presidente Venceslau.

Comparto, por lo tanto, diez consejos para poder soportar mejor este período de reclusión forzada por la pandemia:

1. Mantenga cuerpo y cabeza juntos. Estar con el cuerpo confinado en casa y la mente enfocada, allá, fuera puede causar depresión.

2. Cree rutina. No se quede en pijama todo el día, como si estuviera enfermo. Impóngase una agenda de actividades: Ejercicios físicos, especialmente aeróbicos (para estimular el aparato respiratorio), lecturas, acomodar armarios, limpieza de la casa, cocinar, investigar en internet, etc.

3. No se quede todo el día en la TV o en la computadora. Diversifique sus ocupaciones. No banque al pasajero que se queda todo el día en la estación sin tener ni la menor idea el horario del tren.

4. Use o teléfono para llamar a parientes y amigos, sobre todo a los más viejos, los vulnerables y los que viven solos. Entreténgalos, le hará bien a ellos e a Ud.

5. Dedíquese a un trabajo manual: reparar artefactos, armar rompecabezas, coser, cocinar etc.

6. Entreténgase con juegos. Se está en compañía de otras personas, establezcan un momento del día para jugar ajedrez, damas, naipes etc.

7. Escriba un diario de la cuarentena. Por más que sea sin ninguna intención de que otros lean, hágalo para Ud. mismo. Colocar en el papel o en la computadora ideas y sentimientos es profundamente terapéutico.

8.Si hay niños u otros adultos en casa, reparta con ellos las tareas domésticas. Establezca un programa de actividades, con momentos comunes y momentos de tiempo libre para cada uno.

9.Medite. Por más que Ud. no sea religioso, aprenda a meditar, pues eso limpia la mente, retiene la imaginación, evita la ansiedad y alivia tensiones. Dedique al menos 30 minutos del día a la meditación.

10.No se convenza de que la pandemia cesará rápido o durará tantos meses. Actúe como si el período de reclusión fuese a durar mucho tiempo. En prisión, no hay nada peor que el abogado que garantice al cliente que él recuperará la libertad dentro de dos o tres meses. Eso desencadena una expectativa desgastante. Así, prepárese para un largo viaje dentro de su propia casa.

Frei Betto

Frei Betto: *Teólogo brasileño y uno de los máximos exponentes de la Teología de la Liberación. Es el autor del libro "Fidel y la Religión".*

Notas:

[1] Departamento de Ordem Política e Social (DOPS), órgano policial que entre otras funciones tenía el servicio de inteligencia policial. Actuó durante la dictadura además con arrestos ilegales, represión, tortura y exterminio de personas.

[2] Rondas Ostensivas Tobias de Aguiar (ROTA) es una tropa de elite y de choque del Comando General de la Policía Militar (PM) del Estado de São Paulo. En tiempos de la dictadura conformó los Escuadrones de la Muerte

La fuente original de este artículo es CubaDebate
Derechos de autor © Frei Betto, CubaDebate, 2020

Comentario sobre artículos de Globalización en nuestra página de Facebook
Conviértase en miembro de Globalización

Artículos de: **Frei Betto**

Disclaimer: The contents of this article are of sole responsibility of the author(s). The Centre for Research on Globalization will not be responsible for any inaccurate or incorrect statement in this article. The Center of Research on Globalization grants permission to cross-post original Global Research articles on community internet sites as long as the text & title are not modified. The source and the author's copyright must be displayed. For publication of Global Research articles in print or other forms including commercial internet sites, contact: publications@globalresearch.ca

www.globalresearch.ca contains copyrighted material the use of which has not always been specifically authorized by the copyright owner. We are making such material available to our readers under the provisions of "fair use" in an effort to advance a better understanding of political, economic and social issues. The material on this site is distributed without profit to those who have expressed a prior interest in receiving it for research and educational purposes. If you wish to use copyrighted material for purposes other than "fair use" you must request permission from the copyright owner.

For media inquiries: publications@globalresearch.ca