

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO COVID-19

JAVIER URRRA

Académico de número de la Academia de Psicología de España

Índice

Afrontamiento Psicológico	3
Días Extraños	6
Lo que nos ata a la vida	8
No soy, Somos	10
Soledades	12
El duelo y la pandemia	14
Los adolescentes	16
Pensar el futuro	23
Laboratorio de perplejidades	27
Las necesidades de los niños	32
Circunstancias adversas	34
Brevísimo decálogo para sobrellevar la CUARENTENA	37

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Humanos, siempre vulnerables. Desde el poder de la convicción social hemos de dar ejemplo de responsabilidad individual y colectiva.

En esta etapa de incertidumbre la sociedad civil ha de dar un paso adelante.

Este no es momento para la sobre-reacción o el sálvese quien pueda. Hemos de apoyar a nuestros sistemas sanitarios, evitando el pánico.

Desde luego estamos en crisis y se aprecia la vulnerabilidad de la salud, de la economía. Quiebras en cadena, de producción, de turismo, en las bolsas.

Tenemos una pandemia, pero veamos si también va a ser de generosidad o de egoísmo.

Es hora de que nuestros jóvenes muestren su altruismo y responsabilidad, ahora toca cuidar, preservar, a los más mayores.

Precisamos ante tanta sorpresa, ante un hecho inesperado, liderazgos sociales, solidaridad, comprensión, compromiso.

Este es un mundo en que hay globalización también de las personas, y necesitamos de una gobernanza global.

Evitemos o al menos limitemos en lo posible la desinformación, sigamos lo que la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) nos señala, así como nuestras autoridades sanitarias.

En un momento de incertidumbre exponencial, con un periodo que es indefinido de tiempo, acostumbrados como estamos a la movilidad humana, nos adaptaremos al teletrabajo y nos resultará difícil el dejar de tocar y ser tocados, del contacto, del piel con piel.

Apreciaremos las carencias. Observaremos la inmoralidad de los especuladores, conoceremos de las bancarrotas, del sufrimiento de los países sin red sanitaria.

Una crisis económica mundial es previsible, o al menos una recesión económica con aumento del desempleo, y como siempre en los avatares de la vida, afectará a los más desfavorecidos, a quienes están en situación precaria, a las personas sin hogar.

Vivimos, algunos malviven, con altos niveles de desigualdad. Pero llegados a este punto, la psicología nos enseña que hemos de ser más resilientes, que hemos de fortalecer la capacidad de resistencia social.

Es importante la actitud ante esta gran disrupción, y saber que aislarse es un riesgo grave. Conozcamos lo que acontece desde un enfoque clínico, sigamos los informes oficiales de noticias.

Hemos de adaptarnos a título individual y comprobar que no todo en la vida está bajo control, que vuelven viejos fantasmas, que hay quien nos transmite escenarios apocalípticos, y por contra nos encontramos con la arrogancia de los irresponsables. Estamos ante el vacío, ante la sensación de que todo puede quebrar, nos preocupa lo impalpable, la conciencia de fragilidad.

La realidad es la que es, y la que hacemos. No somos inmortales. Mantengamos (en lo posible) la normalidad, no nos obsesionemos, no seamos abducidos por la sobreinformación. Busquemos la verdad, y desde luego busquemos el apoyo afectivo. Afrontemos la situación ayudando a los demás, manejando el autocuidado, apoyándonos en seres queridos ante la ansiedad. No perdamos la perspectiva, no nos sintamos acosados y acorralados, y desde el autocuidado mantengamos nuestra salud mental.

En caso de nerviosismo abrumador, tristeza persistente, angustia o pánico, acudamos a un psicólogo clínico. Pues estos expertos en salud mental ayudan a las personas a lidiar con el estrés extremo. Aportan formas constructivas de manejar la adversidad.

No es broma, decir que hay que recurrir en lo posible al humor. El tema es grave, pero puede ser largo, y el ser humano necesita agarrarse, acogerse a fortalezas que le den perspectiva, que le den seguridad. Al respecto pensemos en la baja mortandad. Seamos conscientes del inmenso porcentaje de personas que se curan. Realicemos acciones que nos transmitan sensación de control, como el lavarnos las manos y seamos responsables de lo que hacemos, pues podemos ayudar.

Cuidado con las redes sociales y con el contagio del miedo y del pánico. Que el miedo no nos conduzca a manejarnos por impulsos. Si bien, la red social nos puede mantener conectados fomentando la sensación de normalidad y proporcionando valiosos medios para compartir sentimientos.

Han de preocuparnos y mucho las personas que viven solas, y más si son mayores. Con respecto a los niños, hay que explicarles, informales de manera honesta y apropiada para la edad, hay que involucrarles, son ciudadanos de pleno derecho. Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos, para acompasar sus propios sentimientos.

Esta sociedad falsamente se siente muy segura, y de pronto todo parece desplomarse o al menos quedar en suspenso, a partir de ahí, hay una sensación de que el problema es global pero la afectación es individual, y muchos, los más, no saben qué hacer.

Por un lado, hay que retirarse a los hogares, para evitar la propagación, por otro, muchos profesionales hemos de estar allí donde nuestra labor es esencial, donde los otros nos esperan. Y en ese sentido todos los que estamos concernidos en el ámbito de la salud, ya sea física o mental, tenemos un compromiso social ineludible.

No hemos de acentuar los efectos de la epidemia por coronavirus Covid-19, con unas conductas de alerta personal y socialmente inadecuadas.

Los ciudadanos del mundo hemos de asumir nuestra responsabilidad individual, sin ser paralizados por el miedo, sin entrar en pánico, ni obsesionarnos con la preocupación de enfermarnos.

Hemos de tener capacidad para interesarnos por otros asuntos sin sobreexponernos a una información que satura y limita.

No podemos mantenernos en un estado de alerta permanente obsesionados por preocupaciones y sensaciones impedidos para dormir, trabajar.

Cuidemos en no reconvertir el miedo y la frustración en agresividad o violencia. Pensemos también en cuando esto pase.

Sigamos los consejos científicos, evitemos consumir y propagar información no contrastada.

Fortalezcamos nuestra capacidad de adaptación, de resolución de problemas. Mantengamos y compartamos desde el análisis de realidad una actitud optimista y esperanzada.

No magnifiquemos, ni trivialicemos el riesgo.

El ser humano es resiliente, afronta el sufrimiento, la incertidumbre, la ansiedad y la angustia.

Algunas personas somos población de riesgo, otras son y serán afectadas con el consiguiente deber de aislamiento.

Hoy la tecnología permite mantenerse conectado con los seres queridos.

Además será el momento de ocuparse, leyendo libros, viendo películas, escribiendo, para no caer en la soledad, la desesperanza y el miedo.

La especie humana sigue en evolución, esta es una prueba de compromiso, de sentirse conmovido por la solidaridad.

El brote eclosionó en una ciudad de China, la epidemia se extendió por el mundo, una pandemia, que nos enseña, que somos un solo mundo, que no conoce de fronteras ni nacionalismos.

Somos la suma de individualidades que compartimos la misma existencia.

Que aprendamos a seguir viviendo con restricciones, que modifiquemos costumbres, que prescindamos de lo que nunca habíamos pensado.

Como sociedad universal saldremos fortalecidos.

Este seísmo social nos recuerda la importancia de los abuelos, el acuerdo en la pareja, lo esencial de la escuela, el encuentro en el hogar durante días de padres e hijos, la flexibilidad laboral.

Creo que podemos y debemos aprender y aprovechar mucho.

DÍAS EXTRAÑOS

En estas circunstancias excepcionales, de distorsión espacio-temporal, de extrañamiento forzoso, de enorme caos en que nos da miedo, el miedo de los otros, hemos de calmar la mente e incentivar nuestro innegable sentimiento de pertenencia a la comunidad.

Tiempos de vulnerabilidad, de desconcierto global, de depresión emocional y material, donde percibimos las certezas del mundo amenazadas, nos hemos detenido, lo que nos permite repensarlo todo.

Sí, en esta inimaginable situación, desde la emoción, los sentimientos, la acción (aún interior y de comunicación) nos está permitiendo fortalecer la resiliencia, incrementar la empatía y la disposición a ayudar, diferenciar lo urgente de lo importante, apreciar la existencia austera y esencial agradecer a la vida poder vivirla.

Es momento para cuidarnos los unos a los otros, para ubicarnos en el inimaginable e inabarcable universo, para intuir los retos cognitivos, sociales, económicos de nuestra especie que está en coma inducido. Replanteémonos el concepto que tenemos de nosotros mismos, revitalicémonos.

Hay tiempo, para uno mismo mirando por la ventana, levitando con la música, perdiéndonos entre las páginas de un libro, y también para multiplicar sonrisas y esparcir esperanza, para asomar a lo lejos desde una posibilidad única, quizás irrepetible, en la que el mundo contiene la respiración.

No sabemos si las cosas volverán a ser como eran antes, ni si debieran serlo. Comprobamos que mayoritariamente nos adaptamos, no sucumbimos al pánico, ni a la desesperanza. Constatamos que necesitamos muy pocas cosas para valorar la vida.

Una sociedad, la nuestra, donde el bienestar está en suspenso, donde reina la incertidumbre, la ansiedad, la angustia, el miedo, se impone la identidad comunitaria, el sentimiento colectivo, la entereza y la entrega, la fuerza del cariño.

Un mundo al borde de un colapso económico, está afrontando un test de salud de la sociedad y sus economías, que evaluará la capacidad de implicación en la ayuda de las más vulnerables; pero también de la tolerancia a la intromisión de los Estados, en nuestras vidas.

Encrucijada de mi conducta y la de los demás. Dilema utilitarista ante el castigo altruista, el reproche social. Opción (en Occidente) entre conducirse por solidaridad o por obediencia y sumisión.

La realidad, es. Pero el pensamiento, la imaginación pueden y deben volar, ser libres.

Centrémonos en lo que podemos hacer, pongamos nombre a nuestras emociones, démonos permiso para sentir, para escribir, para compartir desde la flexibilidad mental, mucho más allá de la tolerancia. Sí, demos abrazos emocionales, estemos cerca de aquellos a quienes queremos y de quienes lo necesitan.

Nos cabe ser actores del presente y solo quizás del futuro, preparemos planes de acción, pero desde el autocontrol y la disciplina evitemos el riesgo de dejarnos llevar, del estar tumbado, del beber alcohol, de comer de manera continuada, de descuidar la higiene y la imagen.

No contagiemos planteamientos quejicosos o tóxicos, no nos obsesionemos desde la adicción a la sobreinformación. Y no empleemos mecanismos defensivos como el desplazamiento, pues corremos un grave peligro, el de la insensibilidad hacia los demás.

LO QUE NOS ATA A LA VIDA

Es la esperanza.

En tiempos de devastación, percibimos la soledad, la angustia, sabiendo solo que lo peor está por llegar.

Lo preocupante no es convivir confinados, sino sentirnos víctimas potenciales, asumir la indefensión, la impotencia.

Nos acongoja el intuir reacciones imprevisibles abocadas por la incertidumbre, apreciar que el creíamos sólido organigrama social se tambalea, sentirnos atrapados por el miedo de debacle económica.

Vivíamos de espaldas a la muerte, ahora pendientes de ella. Precisamos utilizar la razón, pero nos embarga la emoción.

Nunca se está preparado para lo imprevisible. Entendamos, asumamos, nuestra fragilidad emocional y la de los conciudadanos que son nuestros vecinos y todos los que habitan este nuestro único mundo.

Combatir lo que no se ve genera impotencia, escuchar que no contamos con medios suficientes para combatir la pandemia mina la credibilidad en las instituciones y quienes las dirigen. Estar reclusos en casa aun sabiendo que es lo que hay que hacer, resulta incapacitante.

No saber si ya estamos infectados nos anonada. Anticipar que si caemos enfermos la ayuda exterior viene desde la distancia, la mascarilla, las gafas, nos hunde en la peor de las pesadillas.

El sufrimiento se acrecienta cuando no se puede visitar a seres queridos, algunos en residencias, o enterrar a quienes amamos, sin poder compartir el duelo.

Es entendible que nos rodeen los pensamientos catastrofistas, que en nuestro callado silencio interior entremos en pánico.

Tiempos de crisis, precisamos liderazgo, ideas, criterios, disciplina, una correcta operatividad de gestión de la comunicación.

Ahora que somos conscientes, sabemos que precisamos del apoyo mutuo, que en lo posible hemos de manejar la ansiedad, racionar la dosis informativa, que nuestros pensamientos y emociones no giren constantemente en torno a la negatividad y el dramatismo, que no aireemos de forma reiterada miedos e inseguridades.

Vamos a pasar por las distintas fases del duelo: negación. Ira/rabia. Tristeza. Aceptación.

Sabemos y esta es la buena noticia, que este es un período transitorio, en el que hemos de ser prudentes y no tomar decisiones definitivas. En el que hemos de mantener la comunicación fluida, la conexión emocional.

En lo posible, reservemos espacios y momentos de intimidad, al tiempo, estemos atentos a las necesidades del otro.

Habrá roces y conflictos, no personalicemos las recriminaciones, interpretemoslos como circunstanciales, fruto de la tensión.

No busquemos culpables; no nos creamos en posesión de la verdad; no se sienta la víctima; no humille; no exija; no sea negativo; no transmita desesperanza; no se autoinculpe; no ejerza agresividad pasiva; no utilice el sarcasmo, ni el contraataque; no eleve el tono; no etiquete; no falte al respeto; no deje enquistarse los problemas; no traslade tensión. Que de la frustración no demos paso a la agresividad, a la violencia.

Démonos tiempo para la soledad, la escucha, el silencio, mimemos la comunicación verbal y gestual. Mantengamos los horarios, los objetivos diarios, y al tiempo seamos imaginativos, para hacer cosas que nunca hemos hecho.

Es hora para ser generosos, y deseamos serlo a título individual, pero cada Nación cierra sus fronteras, cada Comunidad Autónoma reclama lo que cree suyo. Somos una especie vulnerable, pero que sobrevive desde la cooperación, la investigación.

Precisamos valentía, talento, compromiso, optimismo y esperanza. La psicología nos enseña que somos adaptables, flexibles, resilientes, que afrontamos las crisis, las pérdidas, los sufrimientos mucho mejor de lo que anticipamos.

Hay familias, hay personas que lo van a pasar mucho peor, enfermos mentales, dependientes, adictos, víctimas de violencia de género, de violencia filio-parental. Y muchas otras más, quien padece hiperactividad, quien está afectado de graves minusvalías. El resto debemos relativizar nuestras incomodidades.

La crisis, ansiedad, angustia, incertidumbre, exige evitar conflictos, ampliar la empatía. Y cuidar de los detalles como vestirnos de calle, aun hasta para estar en el hogar, diferenciar días laborales y festivos. Realizar ejercicio físico, aprovechar el tiempo realizando tareas pendientes.

Sí resistiré, resistiremos, nos comunicaremos de todas las formas posibles, desde luego online.

Hay que hacer, pero sobre todo, hay que centrarse en el ser, y en el estar. Sabiendo que no estoy solo, que soy solo, que estamos solos, pero unidos para intentar sobrevivir.

Somos vulnerables, individual y colectivamente, lo estamos comprobando. Viviremos sabiendo que vamos a morir y que en cualquier momento podemos amanecer sobresaltados.

NO SOY, SOMOS

Somos sociales, nos sentimos concernidos colectivamente, nos encanta donar sangre, y ayudar desbordando el propio “yo”, para alcanzar el “nosotros”.

Cuando la amenaza es global, entendemos que la respuesta al unísono debe ser colectiva. Está en nuestras manos, en la higiene, en las conductas, minimizar el daño, los sufrimientos.

Confiamos en los otros, y esperamos que confíen en nosotros. Reciclamos por el bien común, nos implicamos en la responsabilidad solidaria.

Habrán egoístas, insolidarios, especuladores, pero la mayoría sentimos la obligación moral como un acto de esperanza en la humanidad, de libertad asumida.

Es la acción fraterna la que da sentido a asumir incomodidades individuales. El apoyo mutuo, la coordinación, nos permite captar que no estamos solos, que no somos seres aislados.

Transmitir pautas de actuación, coherentes, mostrar la ejemplaridad de las acciones, es necesario como detonante de un compromiso cívico que anhela contribuir.

Quien ostenta representación y reconocimiento social, debe transmitir confianza en quienes aportan humilde y calladamente generosidad y compromiso.

La situación actual a diferencia de la acontecida en el 11M, demanda perseverancia, manejo del equilibrio, de los tiempos.

La fatiga, la inconstancia, los interrogantes, las dudas son componentes del ser humano, que piensa y se conduce no desde una aséptica racionalización, sino desde la vivencia de secuenciadas emociones.

Tiempos de incertidumbre y temor, también de compromiso, de esperanza, de revisión de nuestra forma de vivir, colectiva e individual.

Cooperamos, esa es la verdad, no es momento de competir, de levantar fronteras. El mundo es uno para la transmisión de enfermedades y para combatirlas.

El yo y mis circunstancias orteguiano, se reconvierte en las circunstancias que confunden al yo con el tú. Nos ayudamos, nos necesitamos.

Estamos convocados a una tarea colectiva, interpelados como ciudadanos. Es hora de sacrificios compartidos, estamos con los vínculos y apegos en cuarentena, siendo que la sociabilidad nos hace humanos.

Ante esta prueba de estrés, reconoceremos la importancia de las denostadas “pantallas”, buscaremos compartir sonrisas para sobrevivir cuerdos, nuestra actitud positiva hará que cuidemos nuestra vestimenta en el hogar, el lavado del pelo, etc., por respeto al otro, y por no caer en el riesgo cierto de abandonarse.

En este tiempo indefinido, en lo que nada de lo que acontece es normal y todo va muy rápido, en cascada, y sin embargo todo se para. Vemos en el prójimo anónimo, un aliado, ya nadie nos es ajeno.

Hemos de elevar el ánimo colectivo, respirar esperanza, no transmitir aislamiento ni alejamiento. Busquemos el interés general, mentalicémonos ante el dilema de no ver a quien se desea contactar.

Seamos muy conscientes de que lo único irreversible es la pérdida de vidas, pero recordemos y dispongámonos a ayudar a los mendigos; a los presos; a los afectados por Alzheimer; a los que padecen claustrofobia; a los más mayores, solos, aislados y temerosos. Cabe en muchos casos el acompañamiento telefónico (WhatsApp; Skype), si bien hay ancianos que no tienen red social, toda la información la obtienen de la televisión ¡cuidado con no estigmatizar!

Veamos la fuerza de nuestro tejido social ante los múltiples contagios silenciosos, se precisa información clara, concisa.

Los ciudadanos además de resignarnos, hemos de tener una tarea, una responsabilidad, un hacer algo por los demás, en este caso, saber que estar confinados es una necesaria aportación.

Vivimos en la incertidumbre, y esta genera miedo.

Quienes se involucran desde la medicina, la enfermería, la psicología, y otros ámbitos sanitarios compartimos un sentimiento profundo de utilidad, pero no se dude, cada persona y desde su hogar además de descubrir las muchísimas tareas que se pueden hacer en casa, comprobará que pueden ser parte esencial de una red de apoyo, de afecto, de compromiso social.

Vivir con y para los demás, pues como el hilo entrelaza las perlas, la solidaridad engarza otras virtudes que nacen de la conciencia humana.

Escuchemos a Platón: “Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro”.

SOLEDADES

En nuestras sociedades hay mucha gente sola. Ahora a esa epidemia de soledad se le añade la pandemia que aísla a infectados y a quien con ellos han estado. A partir de ahí, distante ayuda exterior.

Soledad de quien va a morir y se ve solo y de quien deseando acompañar a quien se despide, no puede hacerlo.

Una epidemia esquiva, insidiosa epidemia que hace que nos alejemos del vecino, que nos distancia del beso, del abrazo, del apretón de manos, que encierra el estado de ánimo en una profundidad oscura de desconfianza, angustia e incertidumbre.

El mundo y temporalmente ha colapsado, agrietado por el aislamiento y la soledad. Percepción y sensación de soledad que atenaza primordialmente a los más mayores, a nuestros ancianos.

El apoyo de los seres queridos, de los vecinos, es vital. Garantizar que se alimentan, que toman la medicación, que escuchan el latido de otros seres humanos. Estar solo, no condena a sentirse necesariamente aislado.

El aislamiento social se relaciona con el riesgo de depresión, ansiedad e ideas suicidas, también de desarrollar demencias y enfermedades coronarias.

Los seres humanos somos grupales, el coste del obligado distanciamiento genera un sufrimiento social.

La soledad también es una silenciosa pandemia, son muchas las personas angustiadas que no saben con quien compartir sus emociones, sus tristezas.

Hay otra vivencia personal, intransferible, la de preguntarse angustiosamente cada uno, si estará ya infectado, o lo estará alguien con quien convive.

La soledad interfiere en patrones, como el sueño, la atención y el razonamiento lógico.

Cuando el aislamiento social es crónico, sus efectos se agravan sobre la salud mental, asociándose con la depresión y con el trastorno del estrés postraumático.

El confinamiento hace excepción lógica y necesaria de desplazamiento y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad, o personas especialmente vulnerables.

El cuidado en los hogares ha de realizarse en un ejercicio de corresponsabilidad que involucre a todos los que integran ese grupo.

Las personas con Alzheimer u otras demencias, precisan de rutinas ya sean habituales o nuevas, horarios y simplificación de directrices.

El confinamiento puede aumentar y agravar el número de casos de ludopatía, lo que demanda alerta de quienes los acompañan, especial atención a los jóvenes pues estas semanas van a estar muy conectados al mundo online.

Estas circunstancias que diluyen la percepción espaciotemporal se confabulan con el riesgo de buscar evadirse mediante el consumo habitual de alcohol diario, y en distintos momentos, normalizando muy peligrosamente esos consumos.

Se entiende el uso de videojuegos, pero anticipemos el riesgo de niños y jóvenes abonados a esa conducta de forma recurrente, pues será ulteriormente difícil de deshabituarse. El confinamiento exige establecimiento de horarios y llenar las jornadas de distintas actividades, que han de variar también en los diferentes días.

Un anhelo verdaderamente humano es el de acabar con el aislamiento. En lo posible mantengamos un contacto regular con amigos y familiares, desde luego el vídeo chat es la mejor opción pues permite compartir la comunicación gestual, corporal. A través de las redes sociales nos cabe generar grupos de intereses comunes ya sea de lectura, cocina, fotografía, decoración. Y naturalmente disfrutar de algún curso online.

Es necesario mantenerse ocupado. Con respecto a los mayores y como forma de hacer frente a los pensamientos catastrofistas y sentimientos negativos durante el confinamiento, la terapia online o ciber-psicoterapia resulta eficaz, con datos como un 53% en casos de depresión.

En lo posible hay que tomar desde el balcón o ventana aire y sol, y mirar al exterior, si hay vecinos saludarlos. El aplauso que damos a sanitarios, conductores, cuerpos y fuerzas de seguridad, cajeras, reponedores, etc. es justo, pero además nos es necesario, pues nos reúne.

En el hogar y junto a realizar actividades de apoyo en las tareas domésticas, son muy importantes las actividades cognitivas adaptadas a las características de las personas, los puzles, los juegos de mesa, etc. Las actividades físicas son diariamente necesarias.

Y llegados a este terrible momento, nos cabe citar a un gran psicólogo, Carl Jung: “Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma”.

Escuchar buena música, ver fotografías, estimular los sentimientos, darse un espacio para uno mismo, autocuidarse y más si se es un cuidador, por ejemplo, viendo una película.

Concluyamos (creo que por ahora) con Viktor Frankl: “Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontas ese sufrimiento”.

EL DUELO Y LA PANDEMIA

Esta pandemia nos ha cambiado la forma de vivir, y aun la forma de morir. Estamos rodeados de percepción de soledad, de abandono, de desarraigo, y es que la angustia, la impotencia deviene en sintomatología ansiosa.

En las terribles circunstancias actuales, entre el diagnóstico y la muerte cuando esta se produce, el tiempo que transcurre es muy breve. Por lo tanto, no cabe interiorizar, no cabe anticipar el duelo. El contacto prohibido, la despedida imposible, dificulta la asunción, la elaboración, de la toma de conciencia de una terrible realidad inevitable.

Nos cabe un difícilísimo trabajo interno para conectar ambos corazones, para transmitir aun en la distancia tanto amor como dolor por la pérdida. Pero plantéese y si el que hubiera muerto es usted, ¿cuánto sufriría la persona que tanto quiere y a la que hoy tanto añora?

Nos enfrentamos a un duelo diferido, a un duelo por tanto patológico, intenso, prolongado, asociado como no, a depresión y angustia.

El duelo, el duelo ordinario pasa por distintas fases: la primera es de shock, ante la muerte genéricamente se piensa “no puede ser”, “no me lo creo”. La segunda fase es la de la ira, la cólera contra el mundo, contra la injusta vida, o proyectada dicha ira contra los demás o contra uno mismo. En este caso en el que nos encontramos, quizás contra los políticos por no haber prevenido, contra quien contagió, incluso contra uno mismo por haber salido a la calle y contagiarse. La tercera fase es la denominada de tristeza o melancolía, un dolor intenso, continuado, agudo por la pérdida. Y la cuarta es la fase de aceptación, buscando, y a veces encontrando, un sentido a la vida, que incluye, como no, la muerte.

Las emociones precisan ser compartidas, y más cuando son de duelo por los seres queridos. Y en estas circunstancias no se está pudiendo hacer. La verdad, precisamos formalizar el adiós. La pandemia desnuda nuestras debilidades, precisamos en ocasiones llorar y hacerlo a veces en velatorios, funerales, y es que no poder acompañarnos va contra nuestro ser. Es por ello, que el duelo se dificulta.

El velatorio tiene entre otras funciones la asimilación de la pérdida, iniciar la desvinculación, además, permite algo muy importante: el soporte que se recibe de otros seres queridos. Esta pandemia impide a quien se muere y a sus seres queridos acompañarse, despedirse. El duelo se prolonga, el estrés acompaña, la ansiedad, la depresión hacen aparición. Sentirse desprovisto de apoyo deviene en un trastorno por estrés postraumático.

Considero que una vez superemos la pandemia, será muy aconsejable realizar actos formales de despedida.

Y es que el recuerdo de que un familiar querido muerto sin sus seres, los que quisieran haberle acompañado, puede atormentar gravemente y durante toda la vida a una persona. Es difícil entender el dolor, el sufrimiento de quien se sabe morir recluido en unidades de aislamiento, alejado de los suyos y sin posibilidad alguna de contacto.

La muerte cuesta mucho de asumir y elaborar, aun más cuando no se la ve, cuando no se la toca, cuando no se la acompaña. Los rituales, los símbolos son muy importantes para los seres humanos, pues necesitamos cuidar a los seres queridos aún más allá de la vida. Velar un féretro, ver al fallecido nos permite elaborar reflexiones, sentimientos, pensamientos, perdones, un recurso de elaboración, de afrontamiento. Por cierto, no dejemos a los niños al margen, tenga en cuenta que se enteran y que sufren.

Es importante que los sanitarios transmitan a los familiares el acompañamiento hasta el último momento y la lucha por salvarle la vida. También es muy importante la atención de los trabajadores sociales, aportando un teléfono de contacto donde poder llamar y resolver dudas. Y el seguimiento psicológico, aun telefónico a los 3 meses, a los 6 y a los 12.

No neguemos el dolor, no evitemos el sufrimiento, pues más se patologizará el duelo. La palabra, la palabra como vehículo que une las emociones de las personas. Y llegados a este punto, quizá, nos quepa despedirnos ante una fotografía, una música, un objeto de gran significado. Y decir todo lo que se estime de palabra, o por escrito, sin culpabilidades, sin prisas, verbalizando, aflorando el componente espiritual.

Las videoconferencias pueden, aunque no desde la proximidad, no desde el piel con piel, desde el contacto, pero las videoconferencias pueden facilitar que familiares y amigos íntimos transmitan recuerdos y palabras de cariño. Permitirá verse, acompañarse, llorar juntos.

LOS ADOLESCENTES

Para los adolescentes no salir supone inicialmente una privación grave de libertad. Pensamos en los adolescentes como esos personajes que habiendo dejado de ser niños no alcanzan a ser adultos, que tienen dificultades para expresar sus sentimientos y también problemas de relación con sus progenitores.

Este confinamiento obligado nos va a mostrar su sensibilidad, su aceptación y su comprensión.

Es verdad que los adolescentes requieren, precisan, necesitan de su espacio, y también de su intimidad. Ellos precisan de estar conectados con su grupo de iguales, con su grupo de referencia, y no solo con el de pertenencia.

Esta situación sorprendente les obliga a redecorar su existencia, a plantear: ¿Quién soy?, ¿dónde estoy?, ¿con quién me relaciono?

Hoy, en los hogares del mundo hijos y padres comparten ansiedades, frustraciones, impotencias, angustias, anhelos y esperanzas.

A los adolescentes, que en una sociedad sobreprotectora no les son común los límites y las prohibiciones les ha dejado perplejos, y quizás al inicio cariacontecidos, un momento de prohibiciones extremas que no han sido impuestas por sus padres, sino por los distintos Estados. Ante ello a los adolescentes no les va a ser fácil expresar con palabras lo que sienten, lo que elaboran, pero repito: van a sorprender positiva y mayoritariamente van a reconvertir el egoísmo en solidaridad, en generosidad.

Los adolescentes son tiernos, son emocionales, y cuando vean a sus padres derrotados ante la debacle económica serán ellos quien poniéndose en su lugar los apoyen.

Hemos de dar a los adolescentes la posibilidad de ayudar, de comprometerse, de mostrarse responsables, de mostrar lo mejor de ellos mismos, de compartir. Usemos el sentido del humor, a los adolescentes les encanta, se ríen a veces de todo, también de nosotros mismos. Es verdad que en otros momentos están picajosos y parecieran distintos, o diferentes, o distantes. No lo están. Y es que a los padres nos gusta decir que adoramos a nuestros hijos, que daríamos la vida por nuestros hijos, y por contra, los hijos no lo dicen, pero también lo sienten.

Hemos de ser con los adolescentes flexibles en los tiempos que precisan para su conexión social con los iguales, con los amigos, con los colegas, con los compañeros. Para ellos, las redes sociales aquí y ahora son como verdaderos nutrientes.

Los progenitores hemos de estar operativos para cuando los adolescentes emitan señales, y recuerden que muchas veces estas son indirectas.

Hemos de apoyar junto a nuestros adolescentes el mantenimiento de la salud física, la psico-higiene, la correcta alimentación. Eso sí, en una situación como esta, que es extraordinaria, permitamos y permitámonos algo extraordinario, algo que sea fuera de la norma.

Insisto en que hay que transmitir a los adolescentes confianza, supervisada, pero confianza en el reparto de las horas del día. Para la higiene, para estudiar, para participar en actividades domésticas, en juegos grupales, etc.

Eso sí, tendremos que estar atentos a algunos riesgos. A algunos riesgos de consumos, por ejemplo, los que puedan conducir a la ludopatía, o el consumo también de una pornografía vejatoria que atenta contra la dignidad.

Por otro lado, los adolescentes van a observar, van a supervisar nuestras conductas de adultos, y lo van a hacer de cerca. Ellos también nos van a conocer más.

Son los adolescentes, sí, los adolescentes quien junto a los científicos están clamando contra el cambio climático, nos están pidiendo respeto por las generaciones futuras. Precisamos un Defensor. Yo lo fui, el primero, del menor, ahora, no se dude, se precisa un Defensor, un Defensor del futuro.

Estamos en un momento de debate público. Este no es momento de «caza de brujas», este es un tiempo para controlar los instintos.

No, no se trata de señalar chivos expiatorios, pero sí de trabajar con nuestros adolescentes en el entendimiento, en el entendimiento más allá de las fronteras, en el espíritu solidario.

Hablemos, hablemos con nuestros adolescentes, pensemos en las generaciones futuras. Comentemos sobre la globalización, que naturalmente puede ser repensada, pero no sin agradecerle sus múltiples virtudes.

Las pandemias pasadas, y las que no nos engañemos, llegarán, amenazan nuestras sociedades, las de hoy, las que serán de nuestros adolescentes.

En estos días que se confunden, estamos viendo la épica ciudadana. Este es un tiempo para pensar, y hacerlo como no con nuestros adolescentes. Para repensar, todo un reto.

Rodeados de una sensación de irrealidad ante algo que es bien real. Este no es tiempo para el «Yo», sino para el «Nosotros», un «Nosotros» que es inclusivo de la humanidad.

Adolescentes, que se caracterizan por un alto grado de imaginación, de fantasía, de creatividad.

Adolescentes, a los que se les ha de permitir estar tristes. Es a ellos a quienes debemos de plantear dilemas tan vitales como el de dejar morir a los más mayores. Y la pregunta a ellos es: ¿también a tus abuelos?

Tengo la penosa impresión de que el Gobierno, a los ciudadanos, a los adultos, nos trata como a niños pequeños, que no alcanzamos a ser ni adolescentes. Nos prorroga el confinamiento por fascículos, nos amenazan con multarnos si salimos a la calle, es, o pareciera que es que no se fían de nuestra madurez cívica.

Por contra, nosotros sí hemos de confiar en nuestros adolescentes, hemos de debatir con ellos.

Por ejemplo, preguntémonos: tras la pandemia, ¿de verdad que cambiará el mundo, o por contra, la gente se olvidará del coronavirus? Planteemos si las prioridades de la política y las doctrinas de la economía de verdad cambiarán.

Otra pregunta: la ciencia, las aportaciones sanitarias, ¿pasarán a valorarse más?

Y otra: ¿quién asumirá los daños económicos?

Para ir terminando con... ¿desaparecerá la desigualdad intolerable?

Compartamos con nuestros adolescentes que hay que construir el futuro mirando a largo plazo. Que como dijo Nietzsche: «Quien tiene un porqué para vivir, puede soportar cualquier cómo».

Sí, ilusionémonos con el futuro, si bien por ahora con objetivos concretos, a los que no pondremos fecha.

Los adolescentes, como nosotros mismos, sufren de lucha interior. Enseñémosles a no alimentar las propias dudas.

En un momento en que el pensamiento colectivo tiende a un pronunciado riesgo de muerte.

Hoy, y hablémoslo, todos somos iguales. No hay famosos, no hay referencias, el aburrimiento se agolpa ante todos como un verdadero peligro.

En este tiempo de espera, el teléfono móvil quizás sea uno de los mejores compañeros, del cual ni adolescentes ni adultos nos atrevemos a prescindir, pues nos acucia el miedo a extrañarnos en la nada, en el vacío existencial, en el «Yo».

Son tiempos en que los adolescentes, como todos, vamos a comprender la importancia de la entereza de ánimo, del sentido del deber, de la camaradería, del servicio público de todos y para todos.

Estamos en un mundo contra un virus, y ahí con la percepción en los hogares de desmovilización hemos de preservar al máximo las libertades civiles y conducirnos desde el imperativo ético.

Los adolescentes y como siempre no son escuchados por los medios de comunicación, no se les formulan preguntas, no sabemos qué piensan.

Pero los adolescentes están en comunicación con otros adolescentes del mundo, que no son amigos pero sí componen la misma familia, la de la especie humana.

Y son los adolescentes los que se preguntan qué va a pasar con los países de África o del Salvador o de Haití. Algunos países que no tienen estructura sanitaria ni estructura social, que no son casi un Estado como es el caso de Haití.

Si el coronavirus nos golpea a todos, ¿qué ocurre con los mendigos de las ciudades?, ¿qué ocurre con los más desfavorecidos?, ¿qué ocurre con los miles de millones de personas que por su situación no están ni confinados?

Estas son las preguntas de los adolescentes.

¿Qué se preguntan? Como no, por las Administraciones, por la capacidad que tendrán en el futuro para recoger, para procesar, para difundir información estadística, que se ha demostrado en esta crisis como una importante herramienta contra una epidemia, pues son la base para detectar focos, medir su profundidad, seguir su ritmo, actuar deprisa.

Y es que los adolescentes son el presente, pero son ya un inmediato futuro.

A los adolescentes el confinamiento les permite también, aunque sea desde la red, el contacto con los amigos. Y un encuentro muy gustoso a veces con los propios hermanos.

Es más, a muchos de ellos les relaja porque son más caseros de lo que se atreven a decir a sus amigos. Y están aprovechando también para escribir, para dibujar. Esta es una novedad. Y a los adolescentes y durante un tiempo les gusta el reto.

Es seguro que aprenderán que la lucha contra las pandemias se apoya en el altruismo de todas las personas, sin diferencia por ideologías, nacionalidades, género o edades.

Afrontar este problema nos da fuerza. Y a padres y a hijos nos permite compartir emociones.

Todos estamos buscando y aportando acompañamiento emocional. También los adolescentes percibirán que las personas, ellos también, tenemos una gran capacidad para adaptarnos y para superar las adversidades.

De una situación tan inesperada, tan trágica, tan dolorosa, se puede sacar algún aspecto positivo. Por ejemplo que también los adolescentes están sorprendiéndose al reconocerse herramientas de afrontamiento, tales son la autoayuda y la ayuda para tolerar la incertidumbre. Y desde luego, la paciencia, la sobriedad, la austeridad.

La verdad es que en general, en general, vivimos en un bienestar que nos aleja del estar bien. Es ahora cuando nos damos realmente cuenta de que soy un ser en el mundo, con los demás y por los demás.

También apreciamos cómo hemos de mantener el vínculo con la vida.

Y dado que tenemos un destino común, habremos de darnos unos derechos como especie. Porque no olvidemos, no olvidemos, que el virus participa de la globalidad. Un virus que es la muerte en la vida.

Muchos adolescentes están aprendiendo a una cierta regulación emocional, un manejo del estrés, desde luego una aceptación de la realidad tal y como es.

Y muchos adolescentes en sus hogares y en la red están compartiendo noticias positivas, están ampliando la gratitud, están planificando actividades placenteras, evocando ya recuerdos positivos, anticipando actividades que se llevarán a efecto de manera agradable en el futuro. Algunos, además, están escribiendo un diario.

Y cuando hay un fallecimiento, a los hijos hay que explicárselo lo antes posible, de forma clara, honesta, permitiéndoles también participar en los ritos que podamos llevar a efecto y en el duelo.

Esta situación de confinamiento, cuando no de pérdida de seres muy queridos, nos va a permitir a los adolescentes y a quienes no lo somos darnos cuenta de cuando somos felices. También de la utilidad, casi terapéutica del sentido del humor.

Nuestros adolescentes están teniendo que estructurar por ellos mismos sus horarios.

Los adolescentes que han salido a la calle en tiempos no tan pasados, nos han señalado que estamos devorando el planeta, y ahora este nos golpea de manera hostil. Esta situación nos enseña también que no es tan cierto que el mundo lo controlemos los humanos.

Muchos adolescentes tienen la ocasión de preguntarse si el enemigo somos nosotros, si generaremos más y más pandemias, con un capitalismo, con una forma de conducirnos absolutamente desbordada, devastadora e injusta.

Sí, nuestros adolescentes hace tiempo que han llegado a la conclusión de que el crecimiento infinito no es posible en un planeta que es finito, un planeta agredido climatológicamente, dañado en sus bosques, en sus aguas, que posiblemente nos mostrará que no para todo hay antídotos ni vacunas.

Pareciera que esta generación va a transmitir a la siguiente que hemos descubierto que hay un mundo más allá del nuestro.

Que extinguimos a otras especies, y no nos damos cuenta de que nos autoextinguimos.

En esta etapa de la Historia sobreconectada, y ahora que nos planteamos que estamos ante un génesis o un apocalipsis, nos cabe reinventar el futuro como sociedad, pero desde luego no podemos seguir agotando los llamados recursos naturales.

Partimos de algo esencial. En estos días, en estas semanas, en estos meses, estamos en un gran acercamiento social, aunque haya un aislamiento físico.

Los adolescentes también están socializando y mucho, y captando e interiorizando que los otros, más allá del propio grupo, existen, y somos todos parte de ese macrogrupo planetario.

En estos tiempos en que la realidad se halla más allá de la ficción, en que no podemos cambiar la situación, estamos todos aprendiendo que quizás en algo hemos de cambiar nosotros.

Ahora estamos en tiempos vertiginosos, aunque estemos hibernando.

Posiblemente los niños, los adolescentes, los jóvenes, se estén dando cuenta y aprecien en el futuro que esta parada biológica para todas las especies es agradecida por estas, y por el propio planeta.

En muchos hogares los adolescentes demuestran con la práctica del deporte que este reduce los síntomas de ansiedad y depresión, si bien no todos los adolescentes son muy deportistas.

Por otro lado, estaremos observando a los menores que no consumen tabaco ni alcohol ni otras drogas. Y en cambio, sí lo hacen cuando están en la calle. Por lo tanto, ¿es un problema de adicción o es un problema de presión social?

Ellos y nosotros tendremos que hablar de la asertividad para saber decir que no a lo que no nos conviene.

Otro tema en relación con los adolescentes es el de los cronotipos del sueño. Estamos acostumbrados a que entre semana se acuesten a buena hora aunque muchas veces están despiertos, comunicándose con los amigos. Pero los fines de semana en España, en el Mediterráneo, se utilizan unos horarios absolutamente anormales, que es salir a divertirse a las 00:00 de la noche para regresar a las 4, las 5 o las 6 de la mañana.

Sin embargo ahora, en el hogar, han de mantener, y esperemos que así sea la regularidad y la diferenciación lógica y natural entre el día y la noche.

En algunos medios de comunicación, en televisiones en las que he participado estas fechas se escucha «los niños, los adolescentes están sorprendiendo positivamente». A mí, sinceramente no, porque los conozco bien.

En estas fechas han dedicado también tiempo a su propia intimidad, tiempo de soledad, de silencio, de compartir pero también de oxigenarse individualmente.

Creo que los adolescentes perciben que la sociedad debe ser la sociedad del cuidado. Una sociedad más femenina, menos bélica. Hablamos de enfermeras, de psicólogas, de médicas, claro que también hay hombres, que no solo ayudan, sino que cuidan.

Sí, lo he dicho en el Congreso de los Diputados, como experto, en el Pacto de Estado contra la violencia de género.

Hay que feminizar la sociedad por mujeres y hombres.

Miren, los adolescentes aprenden y dan lecciones. Sabemos ya todos que hay que hacer cosas que las interpretemos como importantes.

Que hay muchas circunstancias a resolver. Que hay que agradecer y valorar lo que tenemos. Que hay que ser la mejor persona que podamos ser. Que la actitud lo es casi todo, y la actitud, con «C», se elige.

Estas fechas nos han enseñado a reivindicar la pausa, y a percatarnos de que damos muchas cosas por hechas.

Los adolescentes han aprendido que no podemos cambiar las circunstancias, pero sí las actitudes.

Gracias adolescentes, por ser como sois.

PENSAR EL FUTURO

El de la Naturaleza, el de la Humanidad.

No sabemos lo que vendrá mañana, como no supimos que el futuro era esto, nadie imaginó ver las ciudades del mundo vacías.

Ahora que entendemos lo frágil que es estar vivos, en esta vivencia de naufragio colectivo, pensemos.

Nuestras certezas y aun creencias han sido radicalmente zarandeadas, reevaluemos.

Todo será un legado, es la Humanidad, la razón de ser de los Derechos Humanos. Protejamos el futuro de tan singular especie. Y es que el planeta Tierra es ya de hecho una unidad en lo científico, lo económico, lo legal, lo geopolítico. Sí es esta tierna, soberbia y vulnerable especie la que sabe cooperar en favor de los “otros”, aun no siendo de los “nuestros”.

La historia del futuro está por escribirse, y desde luego son muchas las opciones, dado que somos seres eminentemente sociales, es mucho lo que ha de aportar la psicología de la población.

Desde la responsabilidad sumativa individual, valoremos la respuesta que ha de ser colectiva, y algo nos enseña la Historia.

Tenemos ante nosotros un desafío, redescubrimos el tiempo y el espacio, redefinimos el concepto de la vida, revalorizamos la importancia de los vínculos, del sentido de pertenencia, de reciprocidad.

Hemos vivido con una ingenua ilusión de control, estamos descubriendo la proximidad social desde las nuevas tecnologías y apreciando que el tiempo sin un objetivo específico que generalmente lo llenan las denominadas actividades productivas pierde en gran medida su valor.

Tenemos tiempo para dormir y descansar, para leer, escribir, para imaginar un orden que nos transmita seguridad. Tiempo para el contacto con nuestros afectos, para entablar relaciones humanas en la distancia. Sí, tiempo para muchos aprendizajes sociales.

En esta vida en suspenso, apreciamos que vale más lo que es de todos, y si pensamos en nuestra psique, apreciaremos que han sido las religiones universales, los imperios, y el dinero los que han conformado el mundo que conocemos, constructos psicológicos que nos han conducido a sistemas universales como el tan manido dinero que basado en lo esencial, es decir la confianza, no conoce de fronteras, nacionalismos, orientaciones e identidades sexuales, edades, culturas, ni religiones.

La confianza mutua, también en el futuro, es desde ahí que la economía y entidades bancarias pueden proyectarse y progresar.

Es claro que no podemos controlarlo todo, aunque hagamos todo por controlarlo, asumamos el vivir con incertidumbre, soportándola sin caer en la perenne ansiedad. Habremos de trabajar la aceptación.

El miedo es muy peligroso, un mal compañero. Peligroso para uno mismo y para los demás, recordemos que somos civilizados, pero animales y la continuada información de dolor y sufrimiento genera pánico existencial, y es ahí desde la obediencia debida, donde el individuo, la colectividad, obedecemos de un día para otro, donde somos capaces de anteponer la seguridad a la libertad.

Preguntémonos y no de forma retórica, en nombre de la seguridad: ¿podríamos poner en riesgo los valores de la democracia? Y aun más: ¿podría una parte importante de la población acostumbrarse/adaptarse al confinamiento como opción?

Esta etapa es de muerte tangible, muy proclive a las argumentadas hipótesis de conspiracionismo. Hemos atisbado en nuestro ser, en nuestro cerebro, el apocalipsis, aunque sea suave, pues los edificios, las estructuras se mantienen.

Recordemos, que como especie, no tenemos gran memoria. Al menos observemos lo que nos dice la Naturaleza cuando por obligación nos estamos quietos, apreciamos nuestra generalizada indiferencia hacia el planeta.

Precisamos activar la resiliencia social, ante una pérdida colectiva, un sufrimiento atroz al sentir que se está perdiendo una generación.

No tenemos el control, sentimos que la normalidad ha quebrado, pero no hemos de perder la esperanza.

¿Y cómo será el día después?, anticipemos el pulso de la tragedia, la devastación del mercado laboral, un posible darwinismo social.

Hemos de elegir la actitud, optar por ser la mejor persona que podamos ser. Es tiempo para tomar decisiones entre la vigilancia totalitaria, y el empoderamiento ciudadano; entre el aislamiento nacionalista, versus la solidaridad global.

Ante esta situación de irrealidad, ante un peligro que no se ve, nos cabe reinventarnos como sociedad, desde la capacidad para cultivar la inteligencia crítica, planteándonos cuestionamientos desde una mente que en alguna medida es libre.

Este es un test de resiliencia del mundo, donde se instalan el desasosiego y la incertidumbre.

En esta atmósfera en la que pareciera se hubiera parado el tiempo, quizás intuimos el misterio de la vida, ahora que habitamos los espacios interiores, que percibimos que el enfermo global es el mundo, nos preguntamos si aprenderemos las enseñanzas de tan penetrante crisis.

Constatamos que las fronteras, y las decisiones de los Estados, en gran medida han caducado, que los problemas, los retos universales, tales como pandemias desbordan la capacidad y la legitimidad de los Estados – Nación.

Esperamos salir de este coma industrial, y salir del aislamiento, que dará paso al duelo, a la difícil desactivación de los estados de ansiedad, el riesgo de adicciones aumenta, las pérdidas de control, también. La incontabilidad y la indefensión deviene en sintomatología, que puede aparecer una vez terminada la cuarentena.

Desde la comunicación de crisis se ha emitido y continuamente mensajes de desolación, quedarán asunciones de culpa, o atribuciones de culpa, pues para la inmensa mayoría, defender el derecho a la vida de los más mayores, es éticamente esencial, irrenunciable.

Son muchas las disonancias cognitivas que afloran desde un crujido inaudible.

Bien está aceptar la realidad, tal y como es, pero ha de evitarse que las agobiantes preocupaciones se cronifiquen, que el miedo y la angustia se normalicen.

Habremos de estar atentos a las conductas de evitación y compulsión. También habrá de prestarse ventilación emocional, a los mayores, pues existe el riesgo de suicidio o de no desear vivir desde la desesperanza o el sentimiento de desconexión. Y qué decir de los dolientes que han perdido a algún ser querido y que han de posponer el velatorio, el funeral, los necesarios ritos de despedida.

Ante hechos traumáticos como el 11-M, clínicamente hemos apreciado el estrés postraumático que ha afectado a muchas personas. Piénsese en la generalización ahora del sufrimiento, además no tenemos un culpable, el virus no tiene conciencia, no dispone de ética, no nos sirve de chivo expiatorio.

Partimos de un tiempo anestesiado, envueltos de una sensación onírica, y una ensoñación, gostaríamos de una serenidad compartida, pero es un espejismo, pues no son pocas las personas que ya se preguntan: ¿cómo sobreviviré?

La disyuntiva será entre individualismo y colectivismo, y nos cabe recordar que la polis en la Grecia Clásica tiene un fin, el bien común.

Estamos afrontando anticipadamente una cuestión existencial: la muerte. Y otra que nos dignifica, la búsqueda de la mejora de nuestra especie humana, de la belleza, la cultura, la justicia, la libertad, la solidaridad.

En esta sociedad de hipermovilidad, e interdependencia, la enfermedad es global, y sotto voce, hay quien plantea si para la gestión eficaz de calamidades globales como las pandemias es más eficaz la democracia o las dictaduras.

Vivimos una situación no experimentada, veamos qué tipo de conocimiento nace de la misma. Ya antes de esta crisis general percibíamos que la amenaza medioambiental es real, y es que el ser humano maltrata a la naturaleza, pareciera esta pandemia la respuesta airada del ecosistema de la Tierra, ante tanta insolencia e ingratitud.

Veremos si en el futuro, ponemos en práctica, lo que ya sabíamos en el pasado. – que la vida debe llenarse de sentido y concebir, apreciar, que es lo que merece la pena.

Quizás la Historia no nos sirva para predecir el futuro, pero sí para imaginar nuevos pero mejores destinos alternativos, donde la economía no precise de un crecimiento continuo e indefinido que nos abisma de forma temeraria a una orgía de consumo que está alterando quizás de forma irreversible el equilibrio ecológico de nuestro planeta.

La psicología ha demostrado que nos rigen las emociones, nuestra lógica no es de algoritmos, es social. Lógica o ilógica, pues ante esta última pandemia hemos visto una respuesta fragmentada, nacional de cierre de fronteras, y en nuestro caso como en otros, regional.

El coronavirus ha escaneado nuestra sociedad, mostrándonos que vivimos en un mundo globalizado, pero que nuestro pensamiento no lo es.

Nos ha sorprendido también la lentitud en la primera reacción, pero esta se ha debido a la incredulidad, asentados como estamos en la invulnerabilidad.

Ahora confiamos en aprender de la gestión de lo que está sucediendo y posiblemente así será. Para entender el futuro habremos de descifrar genomas y confiar en algoritmos, pero téngase presente que en algo el ser humano es imprevisible desde la imaginación, la contradicción, el anhelo.

Hoy la fe se deposita en la Humanidad que busca dotar de sentido a un mundo sin sentido, gaseoso y difícilísimo de gobernar.

La psicología de las cuarentenas nos anticipa las cicatrices emocionales, el estrés postraumático.

LABORATORIO DE PERPLEJIDADES

Semanas y semanas de confinamiento generan desestabilización de desequilibrios preexistentes, y desde luego el riesgo y recaída en la compulsión de algunos ludópatas, algunos alcohólicos, desde su dificultad de control interno, la lejanía del apoyo externo, el estrés, el tiempo libre.

Con respecto a la población en general y el asumido espíritu de sacrificio se aprecia ansiedad, irritabilidad, angustia, depresión, que cursará en algunos casos en violencia hetero y autoejercida. Únanse situaciones laborales y económicas deplorables y comprobaremos a la salida del confinamiento que la tensión acumulada se reconvierte en violencia y la desesperanza en suicidio.

Queremos, deseamos, necesitamos salir de las denominadas cuatro paredes, pero descubriremos que los muros son estructurales, que la autoexigencia te enmudece, que el miedo está en no cubrir las necesidades y en su caso las expectativas. Somos parte de la lógica acelerada del mercado global.

La psicología del confinamiento, nos aproxima los efectos cognitivos y emocionales de la reclusión, tales como los trastornos del sueño, los dolores de cabeza, el aburrimiento, la fatiga, la dejación en el aseo, la menor motivación, el aumento de peso, la dificultad para concentrarse.

Añádase en los casos de soledad, la percepción de aislamiento que conlleva un potencial mayor deterioro para la salud mental.

Hemos aprendido a no cuestionar la validez y eficacia del confinamiento, a desde la imaginación y la creatividad generar actividades, a mantener rutinas y orden externo, que facilita el orden interno, a buscar otros temas de conversación, a no quedar abducidos por la información negativa, desoladora, a buscar la parte que adjetivamos como más humana, a hablar con otros para sentirse apoyado, no aislado, a cuidar la imagen ante uno mismo, a emitirse ideas y pensamientos positivos, a utilizar técnicas de relación o conductas de evasión.

La mayoría nos mentalizamos de que el confinamiento sería largo, nos hicimos a la idea, miramos a lo lejos, nos preparamos mentalmente mientras comparábamos con otros países que nos antecedieron. Evitamos los roces emocionales, los problemas de convivencia se postergan a un momento donde se pueda alejar del epicentro. Algunos leímos, escribimos o pintamos, o tocamos un instrumento musical para mejorar el humor y la autoestima, logro que otros alcanzaron desde la práctica deportiva.

Nos hemos dado cuenta de que lo sufrido no es una guerra, esta es una manida pero equívoca metáfora, hemos aprendido a relativizar, a plantearnos las circunstancias a resolver, a

agradecer, a valorar lo que tenemos, a cooperar, a ejercer pequeños liderazgos que transmitan esperanzas, a concentrarnos en algo visible como los libros de la estantería, ante el barrunto de pensamientos y sentimientos atemorizantes.

No tuvimos tiempo para prepararnos, nos encontramos buscando concentrarnos en aquello que se puede controlar, rodeados de tensión individual e interpersonal, con una estimulación restringida, una desaceleración del cuerpo y la mente. Nuestra mente entró en hibernación psicológica, reduciendo esfuerzos mentales, apreciando signos de leve deterioro cognitivo como dificultad para completar ciertas tareas o para recordar.

Esta inercia intelectual, se alió con los trastornos del sueño, las emociones negativas, y la búsqueda de claves ante un futuro incierto.

Hemos percibido el riesgo del sedentarismo, intuido que la ficción es lo único real, que perder el libre albedrío conlleva precariedad vital. Hemos asumido que con 60 años ya se es y será población de riesgo, un impacto en la línea de flotación del ser.

Este virus nos ha inoculado desconfianza con respecto a la proximidad con el compañero, el vecino, el otro viajero. Nos ha permitido preguntarnos: ¿cómo miran los gatos, los pájaros de los parques de las ciudades la falta de los humanos? Pero también, con qué preguntas lacerantes, percutientes, tendrán que vivir aquellos sanitarios que en instantes tuvieron que decidir atender vitalmente a un enfermo o a otro.

Hemos sufrido el impacto desde la hipermovilidad, la interdependencia, de la enfermedad global, la que confunde la ficción con la realidad, sabedores de que los pabellones feriales se reconvertían en hospitales de campaña y el palacio de hielo en morgue.

También nos ha permitido comprobar que los ciudadanos somos muy adaptativos, muy resilientes. Muchos aspectos clínicos, sociales, eran conocidos por la psicología, pero no serán menos los que nuestra ciencia aprenda en esta situación única, que la ética y deontología hubiera prohibido llevar a efecto como experimento para estudio de la conducta, el comportamiento, humano, individual, colectivo y como especie. Desde las diferencias irrepetibles de la elaboración de cada uno, a la orquestación grupal, planetaria.

La psicología aprende de las personas, de los grupos, de los comportamientos de masas, del poder, de la comunicación, de las diferencias por culturas u otras causas, para constatar datos, elaborar teorías, y ayudar a todos y cada uno a reinterpretar, anticipar, asumir, afrontar.

En este confinamiento algunos se han cansado de sí mismos, y en muchos se ha instalado el miedo.

Esta pandemia nos ha recluso en casa, pero nos ha permitido valorar lo esencial, comprobar lo que es prescindible en la vida, nos ha facilitado por contradictorio que parezca, salir de nosotros mismos.

Este laboratorio de perplejidades, nos ha señalado la necesaria conciencia planetaria de la Humanidad, el sentimiento de solidaridad y fraternidad entre los pueblos, más allá de las fronteras.

Desde la actual imagen insular de la humanidad y el miedo generalizado en el presente y al futuro, hemos tomado conciencia de la necesidad del otro.

Hemos valorado la importancia de la lentitud para reflexionar, nos hemos reapropiado del tiempo, un tiempo vivido, un tiempo interior, no el exterior, el cronometrado, desde la saludable desaceleración hemos adquirido conciencia de la importancia del amor, de los besos, de los abrazos para sanar, hemos constatado que el amor, la fraternidad, la amistad, la solidaridad, son valores mucho más importantes que el poder y el dinero.

No hemos de olvidarlo, no debiéramos, y tampoco, que leer libros, escribir, escuchar música, admirar obras de arte, entrelazarse con la madre naturaleza es la mejor forma de cultivar nuestra excelsa humanidad.

Nos hemos reencontrado con el espíritu de servicio público, es la red planetaria del conocimiento y la investigación, la que da un paso adelante hacia el bien común universal. Pero también hemos topado con el Darwinismo social, señalando como opción necesaria, el sacrificio de los más frágiles, los ancianos y los enfermos, lo que es rigurosamente opuesto a la sociedad auténticamente humana.

La utópica armonía social global, se puede alcanzar cuando las naciones como constructo mental se disuelvan en una sola y cada persona anteponga las necesidades de los otros a las propias.

El futuro, y como siempre se construirá con quienes siendo minoritarios miran y se comprometen con él, y no con las numerosas personas ancladas en un reconfortante pasado.

Por eso hemos de preparar a los jóvenes para los desafíos existenciales, la complejidad, la incertidumbre, una realidad mutante. Hay que educarles desde la curiosidad, la motivación para aprender, en los dilemas, las preguntas, la problematización, la capacidad crítica. Conservando el contacto personal entre profesor y alumno, fundamental, pues el profesor, el verdadero maestro, en la distancia corta, puede y debe transmitir pasión.

Hemos de deducir, que todo está interconectado, una gravísima crisis sanitaria afecta a la salud física, que da paso a una crisis económica, que deviene en una crisis social, que conlleva crisis en el planteamiento existencial, y en el equilibrio psicológico.

La psicología es una ciencia que ha proporcionado alivio a millones de personas, ha salvado la cordura y aun la vida a muchísimas. Se la asocia con el estudio de las enfermedades mentales, pero abarca todo el complejo espectro del ser humano, también sus fortalezas.

Sabemos que los deseos, las ideas, cambian el mundo, siempre y cuando modifiquen nuestro comportamiento. Hemos de enriquecer la capacidad de tolerar la confusión, las contradicciones, pues observamos un planeta con más medios que nunca y quizás con más miedo que nunca.

La vida demanda ternura, no debe reducirse al flujo de datos y a la toma de decisiones, resulta pues positivo tener acceso a los datos, pero también conocer qué es lo que podemos obviar. Al respecto es manifiesto que los políticos, los periodistas referenciales no fueron capaces de prever o de informar sobre lo que nos iba a acontecer, su credibilidad ha quedado erosionada pero diluida por no ser casos únicos. Es más, pareciera que se ha buscado minusvalorar lo que acontece, como un intento de poner sordina a la tragedia, de no permitir visualizar el dolor y el sufrimiento.

Venimos en occidente y en general, percibiendo que las condiciones existenciales mejoraban, y a la par se elevaban las expectativas, por lo que el sentimiento subjetivo de felicidad no aumentaba. Ahora y en perspectiva de gran angular tememos el cambio, pero la Historia nos demuestra, que lo único constante es que todo cambia.

Un virus que ataca a los más mayores, a los enfermos, a los vulnerables. Tiene lógica científica que no impide reflexionar sobre otras pestes, hambrunas, guerras en el mundo que han limitado el crecimiento y extensión de quienes viven en tan limitado planeta.

Quienes disponemos del lujo llamado tiempo para pensar, hemos de anticipar que lo acontecido se intentará olvidar, que habrá que darse la palabra a científicos e intelectuales, que la solidaridad emana de una abstracción de nosotros mismos.

Y aún más, deberemos plantear el riesgo, el peligro de la manipulación infinita del miedo y el sufrimiento. Preguntémonos ¿por qué los países no han cooperado con inmediatez? ¿se ha antepuesto la productividad? La tasa de libertad se ha pagado ¿por miedo individual, por sentirnos convencidos, por ayudar al sistema?

Somos los humanos los que utilizamos el lenguaje para crear realidades que son completamente nuevas, somos una especie con algo esencial, la imaginación, y sin embargo se ha utilizado reiteradamente la peligrosa metáfora bélica que evoca aspectos como autoritarismo y violencia.

En el ámbito del conocimiento y la ciencia buscamos progresar desde el agradecimiento a los que nos antecedieron, al respeto a los que nos continúan y el reconocimiento de la insondable, inabarcable ignorancia, y es que pudieran agotarse algunas materias primas, y fuentes de energía, pero no el conocimiento.

Busquemos diferenciar realidad de ficción, hemos creado una sociedad compleja basada en entidades imaginarias como los Estados – Naciones, las empresas, o el dinero, pero quienes viven, disfrutan, sufren y mueren, son las personas. Y somos quienes desempeñamos el saber

de la psicología, quienes nos ponemos a las personas, en contacto con ellas mismas, con su inalienable intimidad.

Los y las psicólogas no somos sacerdotes, no solo escuchamos y no concretamos lo que está bien y lo que está mal, pero si señalamos nuestra capacidad para estar conectados desde la separación, y aseverar que el dentro y fuera de un hogar occidental se difumina, que no somos secuestrados ni prisioneros, que no sufrimos deprivación sensorial, el hogar por pequeño que sea, no es un zulo. Además y si bien el enclaustramiento no es voluntario, hemos de recordar que es una medida tomada para nuestro bien y aún más importante, para la de todos los demás.

Hemos comprobado que hay tecnología que humaniza pero que necesitamos salir de nuestra soledad y ver el rostro de nuestros vecinos, y podemos anticipar que cuando volvamos a la normalidad, volverán los depravados de siempre, los delincuentes de antaño...

Y volveremos a un mercado libre donde el cliente siempre tiene razón, algo tan ilógico como el animar a todos a tener más, olvidando que el riesgo real de la economía es el colapso ecológico, pues es probable o al menos posible que superemos el riesgo de la escasez de recursos, para ello contamos entre otras “herramientas” con la inteligencia artificial, la ingeniería genética, la nanotecnología, etc., pero lo que es incuestionable es que nuestra bioesfera es muy frágil.

Vivimos en un mundo capitalista que ha demostrado muchas ventajas y que entre ellas se encuentra la libertad de expresión, pues bien preguntémonos: ¿el capitalismo mundial es verdaderamente compatible con el mantenimiento de los hábitos ecológicos?

Hemos llegado a un punto en que la publicidad ya no solo nos dice que hemos de comprar, sino cómo debíamos de ser.

La vida continúa y continuará, hemos confirmado el impulso de ayudar de la buena gente, y casi todos escribimos y recibimos mensajes como: “cuídate” o “¿todo bien?”.

Hasta que la vida no te pone ante determinadas circunstancias, no sabemos hasta dónde podemos llegar.

Recordemos, que las pestes, las enfermedades infecciosas, las hambrunas han sido los grandes azotes de la humanidad, que cada pocos años tenemos pandemias, como el síndrome respiratorio agudo grave; la gripe aviar; la gripe porcina; el ébola; el coronavirus.

Comprobamos que debido al impacto de los seres humanos en el ambiente, y a la globalización, sufrimos nuevas enfermedades infecciosas, fruto de mutaciones aleatorias en el genoma de los patógenos, que pasan de los animales a las personas.

Llegó la hora de plasmar La Constitución Planetaria, basada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

LAS NECESIDADES DE LOS NIÑOS

Sin populismos, sin demagogias, desde la prudencia, desde el criterio científico, hemos de pensar en la salud de los niños, también en su salud mental.

Partimos de que no tienen parques, no tienen escuelas y no pueden jugar con otros niños.

Sabemos que el confinamiento, cuando se cronifica, daña a la infancia. Hablamos de ansiedad, de somatizaciones del estrés, de sobrepeso.

El coronavirus, y en general, respeta a los niños. Sin embargo, siete millones de niños no tienen contacto con la calle, con el aire, con el sol.

Proponemos que salgan media hora al día, con control de uno de sus progenitores, no abuelos. Lo que es un paseo alrededor de la casa.

Entendemos lo que es el sacrificio de los niños, pero prolongado en el tiempo, generaría mucho más que la percepción de que están tristes o de que están inhibidos, ocasionaría traumas, veríamos muchos problemas conductuales.

Ya ahora se pueden apreciar desórdenes en el sueño, trastornos de alimentación.

Hemos de atender a sus necesidades evolutivas, emocionales, educativas, y en definitiva, psicológicas.

Claro que los niños utilizan sin saber mecanismos de adaptación y resiliencia, pero no es menos cierto que hay niños que ya ahora pareciera que olvidan lo que era su vida anterior. Los niños no deben coger miedo a salir a la calle.

Hay niños que por sus características lo requieren mucho más, es el caso de los que están afectados por el trastorno del espectro autista, o niños con hiperactividad.

Los niños no son más contagiosos por ser niños.

Claro, que la propuesta es que salgan cuando sea posible y de forma ordenada, respetando las normas de distancia física y de higiene, no en grupo, no en los parques, y a ciertas edades con mascarillas de tamaño pequeño como las usadas por niños con asma o inmunodeprimidos.

En Francia, en Bélgica, en Alemania, en otros países, los niños hace tiempo que están saliendo, con restricciones.

Sinceramente creo que los padres están concienciados y serán responsables. Pensemos que esta propuesta es totalmente necesaria, hay niños en espacios muy reducidos, y si el confinamiento desorganiza a los adultos, a los niños aun más.

Es verdad que el concepto de paseo no es lo que más le gusta a los niños. Ellos precisarían jugar con otros niños, pero eso no es posible.

Claro que hay dificultades de implementación, que hay que elegir una edad que bien pudiera ser de 0 a 12 años. Y si el confinamiento se alarga en el tiempo, aumentarlo a los 14. Y se me dirá: ¿y los de 15? ¿y los de 16? ¿y los de 17? Y yo les digo directamente a ellos: sois adolescentes, y claro que lo precisáis, como todos, pero no tanto como los niños. Seguro que os cuesta, pero lo entendéis. Es más lógico que salgan vuestros hermanos pequeños, vosotros estáis dando una prueba de madurez que sorprende a los mayores. Y podéis trasladar mediante las nuevas tecnologías vuestro compromiso a vuestros amigos.

Esta propuesta parte de la confianza en los padres, y en gran medida también en los niños.

Desde el principio hablamos de las necesidades de los perros, y nadie las discute. Pero ¿y las necesidades de un niño?

CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS

Las circunstancias nos son ajenas, lo que está en nuestras manos, es cómo conducirnos en ellas.

Estos malos tiempos nos propician la oportunidad de ponernos a prueba, afrontando el futuro como un grandísimo reto a construir, nos es desconocido, imprevisible, atemoriza, pero es innegable que abre una ventana de oportunidad.

Winston Churchill nos aleccionó: “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”.

En este mundo de cristal, en el que reina la incertidumbre sobre el futuro, estamos viviendo un experimento natural, donde miles de millones de personas desde la percepción de riesgo y el malestar afectivo, sufrimos una prueba de estrés.

Habítamos una distopía, donde la pulsión de muerte y el instinto de supervivencia conviven. Campo para el psicoanálisis y para la autopsia forense de una sociedad del bienestar con pies de barro.

Auscultamos los anhelos de la humanidad, la soledad inquietante del individuo, la subjetividad pulsional.

Desde el desapasionamiento notarial, damos fe de una mutación social que desde el surrealismo y la metapredicción augura un desastre casi apocalíptico.

Una realidad convertida en espejismo que da pábulo al pensamiento mágico.

No imaginamos más que en ciencia ficción, lo que es no un futuro, sino un presente real, un presente convertido en un espejo roto en mil pedazos.

Habremos de estudiar el efecto sobre las psiques, sobre la inocencia de la humanidad. La psicohistoria analizará un futuro que no será como lo imaginamos y un pasado que recordaremos distinto a como fue.

Sí, estudiar las pulsiones defensivas, las sutilezas individuales, los comportamientos grupales. Confrontar culpabilidades por haber sufrido; confirmar si se asienta el pujante negocio de las mascotas; admirar el frenesí exploratorio de otros planetas; observar como se busca domesticar la tecnología para que proteja y supervise a las personas sin dañarlas y salvaguardando su intimidad, dignidad y libertad.

Este es momento para pensar lo impensable, para la ruptura conceptual desde el extrañamiento cognitivo. Todo va variando, pero sin cambiar radicalmente, pues el ser humano es predecible, siendo que esta previsibilidad es la que permite la existencia de la inabarcable ciencia llamada psicología.

Desde el terreno creativo podemos intentar una ruptura conceptual, pero sabiendo que desde la naturaleza humana nunca nos libraremos de nuestros miedos, en un mundo que empieza a parecernos absurdo, que nos obliga a una elegía del planeta que ya y desde hace tiempo está en una unidad de cuidados intensivos, y que se pregunta si al final de este túnel habrá otros túneles.

Cuando atisbamos las herramientas de control social radicales cual confinamiento forzoso, distanciamiento entre personas, geolocalización, pasaportes de inmunidad...Quizás sea hora de viajar al espacio.

Hay que prepararse en lo posible, para el nuevo mundo, sabedores de que el día después será convulso, que precisaremos de reorientaciones profundas, confiemos en no caer en un vacío de poder, manteniendo en el mundo la paz social y la estabilidad política.

Veremos en el orden internacional o mayor cooperación global o por el contrario más nacionalismo y proteccionismo, por lo pronto no se observa liderazgo mundial.

Podemos imaginar escenarios, pensar en qué sucederá, conocedores de que no lo sabemos, y es que lo que nos acontece, nadie lo previó, sabiendo que era un acontecimiento que entra- ba dentro del espectro de lo posible. Y es que la “caída” del muro de Berlín o los atentados contra las Torres Gemelas y el Pentágono, no nos sirven de experiencia previa, tampoco la crisis financiera de 2008.

Poseemos un gran potencial para adaptarnos a los cambios de la vida, pero no tenemos garantía de si nos decantaremos por la cooperación o la competición.

Hasta que se descubra una vacuna que garantice el regreso a la normalidad, sobreviviremos desde una angustia colectiva, asumiendo lo vulnerables que somos, afrontando, aceptando, buscando entender, desde una sensación de extrañeza, aprendiendo a mantener nuestra vida aun a la distancia.

Seres dolientes que comprobamos cómo la muerte es la igualadora de las clases sociales. Desde las miradas recelosas nacidas de un miedo no necesariamente patológico, asistimos a la transformación digital.

Un buen momento para mirar hacia nuestro interior, valorar el estilo de apego, ampliar el ocio hogareño, cultivar la empatía, la palabra amable, el oído atento, el acto de cuidado. Valorando el poder de una sonrisa, la ternura de una caricia.

Quizás y durante un tiempo obsesionados por las pandemias, anticipando otra tan letal como el ébola y tan transmisible como el COVID-19. Recibiendo atención médica y psicológica online, teniendo que decidir en condiciones trágicas y llenas de incertidumbres.

Un hoy que pudiera ser un laboratorio de sentimientos e ideas, empujado a un incierto mañana donde se busquen chivos expiatorios, donde la desconexión entre población y Gobiernos, se acreciente.

BREVÍSIMO DECÁLOGO PARA SOBRELLEVAR LA CUARENTENA

Editado por HarperCollins

En este confinamiento, las familias debemos apoyarnos en el equilibrio psicológico, en la ayuda mutua, en el trabajo y el juego reposado.

Es verdad que una cosa es la cultura nórdica, que por su climatología están acostumbrados a permanecer en el hogar, y otra muy distinta es la cultura mediterránea. Nos gusta estar en las terrazas, salir, dar un paseo, sobre todo ahora en primavera.

En todo caso van a ser días o semanas de vínculo y de apego, de miradas, de escuchas, de observación.

Para ello, propongo diez consejos para sobrellevar la cuarentena y tener la mente sana:

1. Psicohigiene

La psicohigiene conlleva el autocuidado, sin caer en un optimismo estúpido que no ha lugar, pero sí que es necesario optimizar las situaciones y, puesto que esto nos ha venido dado y era imprevisible, pensemos que el Quijote fue escrito en

Podemos realizar aquello que siempre quisimos hacer y para lo cual nunca tuvimos tiempo; leer un libro, ver una película, hablar con aquel amigo que al parecer había dejado de serlo. También crear nuevas posibilidades, desarrollar nuevos hobbies, algo que nunca nos hubiéramos parado a pensar.

Psicohigiene es cuidarse a uno mismo y cuidar a los demás. Porque ayudar al otro es ayudarse a uno mismo.

2. Estar bien informados

En una situación como la que padecemos no caben los atajos, ni las fugas, hay que estar informado, bien informado. Pero no caigamos en la sobreinformación, en colocarnos delante de la televisión horas y horas, escuchando un goteo agotador de personas infectadas, de muertos, porque eso no hay mente, no hay cerebro, no hay alma que pueda aguantarlo sin deprimirse profundamente.

Cuando uno ha caído en un hoyo debe de mirar hacia arriba y no seguir rascando hacia abajo. Necesitamos algo de humor, alguna película agradable, una buena música, la elaboración de un menú que nos guste, una llamada a una persona que es profundamente alegre.

Informados sí, saturados, demenciados, confundidos, categóricamente no.

3. Establecer rutinas diarias

El paso del tiempo puede hacer que nos adaptemos o que simplemente nos vengamos abajo. Es una cuestión de actitud con «c»; una cuestión de temperamento.

Hay que levantarse más o menos a la hora que siempre lo hacemos, ducharnos, cuidar nuestra higiene, vestarnos como si fuéramos a ir a la calle, porque eso nos pone en actitud para hacer cosas, para trabajar, para arreglar la casa, para jugar con nuestros hijos, para mimar la empatía con nuestra pareja, para dar lo mejor de nosotros en cada llamada telefónica o en cada WhatsApp.

Sí, los horarios, el orden, eso nos da seguridad, nos genera amparo. Eso no quita que podamos darnos algún descanso bien merecido en días de tanto sufrimiento.

4. Dar lo mejor de nosotros

Dar lo mejor de nosotros mismos, este es el reto que nos obliga a conocernos en profundidad, a sabernos resilientes, capaces de manejarnos en la incertidumbre, en el agobio, en la angustia, en la duda, en el dolor lacerante, en el precipicio del pánico.

Dar lo mejor de nosotros mismos en la inteligencia, en lo racional, en lo emocional, en lo empático.

Esta es una prueba de fuego para forjar nuestra voluntad, nuestra motivación, nuestros talentos. Todos, absolutamente todos, podemos hacer mucho y eso será benéfico para nuestros conciudadanos, para la humanidad.

5. Momentos de intimidad

Y es que el ser humano es espacial. Fíjense que los abuelos en el verano cuando van a las playas, lo primero que hacen es llegar pronto, colocar su toldo y con el pie marcar su territorio.

La inmensa mayoría de la gente es sociable y, sin embargo, cuando va en un avión, y más si el viaje es transoceánico, desea que el asiento de al lado esté vacío. Por lo tanto, la convivencia, el confinamiento tiene mucho de roces, de miradas, de espacios. Aunque la casa sea pequeña, haremos bien en encontrar lugares y momentos de intimidad; en la ducha, en la cama, buscando nuestros espacios, no siempre estar con el otro, no siempre estar hablando, no siempre, no, no, no.

Este confinamiento requiere cuidar de las plantas, ya que son pura vida, cuidar de las mascotas, si es que las tenemos, naturalmente, y ante todo cuidar de los demás y de uno mismo, pero al mismo tiempo acariciar la propia intimidad, el propio silencio, el propio espacio. Porque tenemos mucho que preguntarnos, porque tenemos mucho que replantearnos, porque tenemos mucho que aprender, entre otras cosas que somos vulnerables individual y colectivamente.

6. Mantener la mente activa

Este es un momento para hacer, es un momento para ser, es un momento para estar. Y hemos de tener la mente activa.

Primero para dar la respuesta correcta a la situación que hemos de afrontar, segundo para sin caer en la nostalgia, embarcarnos en el recuerdo, viendo un álbum de fotos, imágenes antiguas y, porque no, para mirar hacia el futuro esperanzados, buscando prever, hasta donde es posible, que querremos hacer con lo que nos quede de vida. Vida que sin saberlo tiene fecha de caducidad.

Una mente despierta, una mente que lee, una mente que escribe, una mente que resuelve puzzles, una mente que juega al ajedrez, una mente que obligue al cuerpo a estar activo. Tenemos que practicar deporte y, si no podemos salir a las calles, pues lo haremos en las casas.

Recordemos, somos creativos, pero manténgamonos lo mejor posible física, mental y socialmente.

7. Mantener el contacto

El contacto es esencial, el contacto que puede ser visual con otro vecino de enfrente, que puede ser online, con compañeros, con amigos, con familiares. El contacto, con-tacto, con-afecto, con- tiempo, con-escucha.

El ser humano no es un ser individual, somos sociales, somos grupo, y precisamos del otro. Nos conocemos, nos vemos, nos entendemos, en los ojos del otro, en la experiencia del otro, en la vida del otro.

En momentos como este de zozobra, en el que somos zarandeados, precisamos y demandamos dar y recibir, primordialmente contacto.

8. Evitar conflictos

La vida en gran medida es un conflicto, con uno mismo y con los demás. Con lo que uno quisiera ser y hacer y lo que acontece alrededor.

Y en esta situación de confinamiento que hay tantas horas, que hay tantos días, quizás semanas, seguro que semanas, habrá roces, habrá discusiones, habrá malas interpretaciones.

Bueno será que pensemos que es fruto de la tensión, de la ansiedad, de la frustración reconvertida en agresión. Por eso no me cansaré de decir que miremos cada palabra, cada gesto.

Y perdonemos y olvidemos con inmediatez. No entremos en discusiones, no generemos mal ambiente, nunca es el momento, pero este es el peor de todos.

Porque más allá de que somos distintos y de que discutimos, y que somos subjetivos y vemos las cosas de distinta manera, hemos podido comprobar que nos unen los mismos anhelos, las mismas angustias, los mismos miedos.

9. Sentido del humor

En momentos de tragedia, de sufrimiento, de dolor, de estar desubicados, el humor es esencial, nos destensa, nos permite pensar, nos inyecta optimismo, nos dota de esperanza.

Un humor sano, un humor rico, un humor compartido, un humor que busca agradar al otro, que busca que el otro también salga a flote.

Desde luego no hay que reírse del otro, pero hay que empezar a reírse con el otro.

El humor es tan humano como las lágrimas. La risa que tanto dice, como dice el llanto. Ponámosle a esta situación dramática, que lo es, unas buenas e inteligentes gotas de humor. Lo agradecerán quienes nos rodean. Y nosotros mismos.

10. Tiempo de hibernación

Hemos de ocupar nuestro tiempo. De dar sentido a lo que hacemos. En lo posible, no aburrirnos, hacer cosas nuevas, estar ocupados, estar motivados. Busquemos el equilibrio emocional y por lo tanto no al desajuste y desorganización, pues genera irritabilidad.

Los niños también requieren de organización, rutinas y horarios. Tengamos presente que aunque normalmente nos quejamos de la rutina, a ella se le debe parte de nuestra salud mental.

* * *

Disfrutemos por tanto de la convivencia, de cuidar las plantas, y de tantas y tantas cosas que se nos pueden ir ocurriendo.

Centrémonos en el aquí y en el ahora, lo cual no quiere decir que no podamos hacer planes positivos de futuro, de expectativas y de esperanzas.

Utilicemos el Skype, los teléfonos o los balcones, estos factores son verdaderos protectores emocionales. Esto es parte de nuestra psicosiguridad.

No al alarmismo y al pensamiento catastrofista.

¡Ah! Y en relación con los niños, debo decirles que poseen una gran capacidad de adaptación.

Si me permiten un consejo para todos, de la edad que sean, busquen diferenciar los fines de semana de los días laborables, es importante saber en qué día vivimos.

En estas fechas de confinamiento, nos estamos dando cuenta de la familia y del hogar. No demos nada por supuesto. Este es un momento para reconocernos, para volvernos a conocer o simplemente para conocernos.

Esperemos que estas fechas fortalezcan nuestras familias, que no las agrieten. Y ello dependerá mucho de la cantidad de buen humor, de cariño y de amabilidad que compartamos.

Bueno será en lo posible buscar espacios de ocio. Muchos días de confinamiento nos puede generar un cierto ahogo físico y psicológico, pongamos buena música, eso sí, relajante. Desarrollemos nuestra capacidad empática y trasmitamos «me pongo en tu lugar».

Y desde luego, también con niños y adolescentes, demos las explicaciones precisas, compartamos responsabilidad. En la red hay unos estupendos cuentos que podemos explicar a nuestros niños para afrontar los miedos.

Claro que es normal sentir miedo. Busquemos en lo posible calmarnos y en todo caso pensar en temas que nos transporten a lugares que nos evaden, que nos encanten.

No entremos en la denominada visión de túnel, abramos el gran angular. Sí, preguntémonos dónde podemos ir este verano, porque lo bueno de lo que nos está aconteciendo es que tiene una terminación, tiene un fin, tiene un límite.

Por lo tanto, pensamientos que nos hagan afrontar la ansiedad, apoyados por videollamadas con aquellos que estén lejos: hijos, hermanos, mayores. Y, desde luego, sintamos que estamos haciendo lo que de verdad debemos de hacer.

Hemos de gestionar la incertidumbre. Es cierto que el estado de alerta nos traerá posiblemente el insomnio. También es verdad que somos seres espaciales, territoriales, y por lo tanto convivir en espacios pequeños, facilita el conflicto.

Busquemos por ello diferenciar espacios y tiempos. Por ejemplo, el tiempo y el espacio del trabajo y el ocio, y por supuesto no trabajar en pijama.

Sepamos en qué día vivimos, tengamos en consecuencia la percepción del tiempo, pero un tiempo del día a día, con su propio objetivo, no marcándonos una fecha donde creamos que saldremos del confinamiento, pues eso centraría nuestra atención y sería lesivo. Hemos de conducirnos con honestidad, con lealtad.

Hemos de rellenar estos días los vacíos, los vacíos emocionales. Usemos por ejemplo el teléfono y desde luego hay que compartir la risa, yo diría que es lo más terapéutico.

Cuidado con engancharse a las desoladoras noticias. Como dijo el poeta, “aún hay vida en tus sueños, aún hay fuego en tu alma”. Es verdad que el miedo acongoja, que nos pudiéramos sentir solos, que nos cuesta concentrarnos, por ejemplo en la lectura, y es por eso que hemos de disciplinarnos en las conductas. Repito, informarnos sí, sobreinformarnos, no, porque nos genera ansiedad, angustia, nos estresamos desde lo negativo. Ayudemos, eso sí, a los más vulnerables.

Utilicemos las redes de comunicación. Seamos sensatos y con nuestras cogniciones veamos que somos responsables, que seguimos haciendo lo que hay que hacer. Hay emociones que deben estar a flor de piel, como la ternura y el respeto. Y luego debemos fortalecer, como no, la paciencia. Cuidemos nuestros gestos, nuestros comportamientos, nuestras conductas.

Estamos viviendo una experiencia vital que quizás sea única, estamos comprobando la fragilidad de este mundo. Hemos visto que las fronteras desaparecen, que el ego queda dinamitado por un virus.

Lo básico, lo esencial, el pan, la verdura, la educación, la música, la lectura, el cine y, como decíamos antes, la importancia de la familia, del hogar.

Seguimos teniendo fe en el ser humano, sabemos que los objetivos son colectivos, que lo importante es el equipo. Son las creencias, las actitudes, las acciones, quienes definen como afrontamos tan colosal reto.

La motivación es ayudar, y es que precisamos de una razón existencial; la esperanza, el amor, el otro. Hagamos de la resistencia el objetivo de cada día.

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO COVID-19

JAVIER URRRA

Académico de número de la Academia de Psicología de España