

FRENANDO AL CORONAVIRUS: IDEAS Y SUGERENCIAS DESDE LA PSICOLOGÍA

ERES NECESARIO, ERES NECESARIA: SOIS LOS PROTAGONISTAS.

POR ESO CREEMOS QUE TE INTERESA LEER Y ESCUCHAR LO QUE TE PROPONEMOS

Desde que el coronavirus (o COVID-19) se ha hecho patente en nuestro país, han surgido centenares de textos dando recomendaciones para sobrellevarlo, afrontarlo, detenerlo, prevenirlo, etc. También explicando la importancia de las medidas higiénicas, y finalmente razonando la importancia del confinamiento de la población en sus casas. No todos los textos e información se basan en información científica que los avale, y de ahí la importancia de conocer las fuentes, fiándose especialmente de las que emanan de las instituciones de Estado y Sistema Nacional de Salud. De repente, esa disciplina llamada Epidemiología ha cobrado más sentido que nunca para la mayoría de los habitantes de nuestro país. Y casi de repente, nos encontramos con un confinamiento, que no vacaciones, cuya duración puede ser de 15 días... o más. A cada persona le ha sobrevenido en una situación diferente, tantas como profesiones, edades, géneros, actividades, etc., conforman un país como el nuestro. Confinarse, recluirse, o como le queramos llamar, es algo que a casi todo el mundo le ha ocurrido en alguna ocasión, bien sea por enfermedad pasada en casa (gripe), o estancias en hospitales provocadas por una variedad enorme de razones. Desde accidentes, hasta enfermedades raras, intervenciones quirúrgicas, etc. Para las personas de más corta edad sanas, esto puede ser muy infrecuente, pero, a medida que avanza la edad, seguro que es mucho más frecuente... cuántas y cuántos de nosotros y de nosotras no hemos dado ese estirón tras una supuesta gripe, nos hemos aburrido por tener que estar en casa y en la cama... y ya para evitar recaídas en casa, aunque sintiéndonos bien... Incluso confinarse es el modo de vida, llamado retiro, para ciertos monjes y monjas de clausura de algunas religiones. En definitiva, permanecer en casa, hospital, monasterio, o en un sinfín de posibilidades, es decir, estar "confinado" es algo que se ha dado y se dará, al margen de una epidemia... Pero si hay una pandemia y lo es un bicho como el COVID-19, la cosa cambia, y bastante. Estaremos más o menos tiempo confinados, puede que menos tiempo que algunas personas lo están, por sus problemas físicos previos, en los hospitales. Pero la mayoría estamos sanos o suficientemente sanos, pero, aun así, debemos, encima, extremar las precauciones

Clínica de Psicología UV
Facultat de Psicologia, 1ª Planta
Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010, València.
Tel.: 96 398 3981; E-mail: psicoclin@uv.es
www.uv.es/cliniques

comportándonos de una manera casi siempre poco natural a la hora de mostrar cercanía, aprecio y cariño hacia nuestros seres queridos, o simplemente con quienes queremos ser amables o corteses.

Toda situación nueva suele activar lo que se ha llamado el reflejo de orientación, vamos, que estamos expectantes a ver qué ocurre. Y lo que vayamos interpretando sobre lo que está ocurriendo, nos encaminará hacia unas reacciones u otras.

Sabiendo que no podemos hablar de uniformidades rígidas en las reacciones humanas, pues somos, sobre todo, diversos, sí que podemos establecer algunas tendencias generales. Y de ello vamos a hablar (escribir) en este compendio de sugerencias e ideas desde la Psicología.

1- Información sobre por qué hay que confinarse o recluirse:

Sería complicado encontrar a personas que, a estas alturas, teniendo sus capacidades mentales funcionando correctamente, no sepan las razones para confinarse: para proteger el sistema sanitario del colapso, y que podamos frenar entre todos al dichoso coronavirus y las consecuencias muy graves que puede traer para las personas más susceptibles. Pero también para que el sistema sanitario pueda atender los problemas que habitualmente atiende. Es decir, nos quedamos en casa para protegernos y proteger, y dar tiempo a que todo el mundo se adapte a esta nueva situación, y vencer al virus. Nos recluimos como un acto de valentía, esfuerzo, solidaridad que beneficia a todo el mundo, guiados por quienes entienden del tema... y a veces forzados cuando no entendemos las razones, o no queremos seguirlas... Esta falta de entendimiento, de auto-control, de solidaridad, es también humana. No hay que demonizarla, pero hay que, como al virus, ponerle freno. Ese freno lo pueden poner las autoridades y las fuerzas de seguridad del Estado, en un extremo, y en el otro, los núcleos familiares, vecinales, etc., que no usan la fuerza, pero sí la presión de grupo, recordando cuál es nuestra tarea para frenar la pandemia. Así que no hace falta más explicación, ya sabemos de sobra por qué, y si lo pensamos bien, debe ser motivo de satisfacción poder participar en este movimiento global contra la pandemia. Sí, hacemos falta, somos necesarios, y sin todos y cada uno de nosotros, la situación puede ir a peor... así que la primera emoción que podríamos tener, si lo pensamos bien, es sentirnos orgullosos: **SOMOS NECESARIOS.**

También hay mucha información sobre cómo comportarse si estamos infectados, pero no necesitamos hospitalización, y de cómo tratar y comportarse con una persona no hospitalizada (familiar, amigo, etc.) que está en nuestra casa o lugar donde mantenemos el confinamiento. Esta es una situación más complicada que estar sólo confinado. Las rutinas anti contagio y las precauciones nos pueden alterar al principio, especialmente si se dan emociones como miedo, enfado, o culpa... no digamos si todas a la vez. Pero aún si además no mantenemos buena relación con las personas que debemos cuidar (o que nos deben cuidar) y al margen de otras cuestiones, sería recomendable recordar las palabras **RESPECTO y EMPATÍA**. No solo **somos necesarios (por lo tanto, importantes)**, sino que tenemos que realizar un pequeño esfuerzo para **respetar y empatizar**. Cada uno puede tener su porqué para ese respeto y empatía, pero desde una potente razón es que, a la larga, **todos saldremos ganando al coronavirus sin perder el tiempo en emociones entendibles como el enfado, abatimiento, tristeza, etc., que no son agradables**. Sería preferible desarrollar una actitud de **cariño, comprensión y aceptación de que**, independientemente de a quién ayudemos (o nos ayude), **con la empatía, el respeto, y el buen rollo se pasa el tiempo más deprisa** y hasta **podemos acelerar el proceso de curación, tratando de disfrutar de cada momento**. Es difícil, probablemente imposible, disfrutar el 100% del tiempo, pero podemos marcarnos como meta el superarnos cada día un poquito ampliando la frecuencia y tiempo que duren los ratos de ese disfrute... Intentémoslo al menos... Eso sí, sin forzar. Más adelante hablaremos de la *ley del efecto inverso*, y de las actitudes que nos pueden ayudar a estar *más orgullosos, serenos, tranquilos, activos, y conformes con nosotros mismos*.

ERES NECESARIO, ERES NECESARIA: SOIS LOS PROTAGONISTAS

Clínica de Psicología UV, Fundació Lluís Alcanyís, Universitat de València.

Colaboran: Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada

Grupo de Trabajo de Hipnosis Psicológica del Colegio Oficial de la Psicología de la Comunitat Valenciana