

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

2- Estupendo, profesional de la Psicología, buen rollito, pero ¿y ahora qué y cómo lo hago? (tercera parte)

Planos de convivencia al estar confinados (continuación)

LA PERSONA: De nuevo en este plano hay que aplicar todo lo anterior, y reiterar que la persona **es necesaria, es importante, es esencial**, para frenar al COVID-19. La mayoría de las personas son conocedoras de cómo manejar situaciones complicadas. Son mucho más fuertes de lo que piensan, son más resilientes de lo que creen, y ante situaciones difíciles se sorprenden de lo que son capaces de hacer. Así que es posible que no haga falta contar mucho de cómo manejar emociones, pensamientos, etc. Aun así, algunas ideas, pueden resultar curiosas, o simplemente no recordadas, aunque se hayan experimentado sus efectos. Empezaremos por la ya mencionada *Ley del Efecto Inverso*. Es una ley que se aplica al campo de la sugestión, pero que afecta a muchas facetas de nuestra vida. ¿Quién no ha intentado dejar de pensar en una cancioncita, o de prestar atención a un tic-tac de relojes antiguos, y cuanto más lo ha intentado, menos lo ha conseguido? ¿Quién no ha intentado dormir una noche, y cuanto más quería conciliar el sueño, menos lo ha conseguido? ¿O no ruborizarse, o no enfadarse, o calmarse, consiguiendo el efecto contrario? La ley del efecto inverso nos dice que, cuanto más nos esforzamos impacientemente, con exigencia, empeñamiento y desasosiego en controlar algunas reacciones como las indicadas (emociones, afectos, respuestas fisiológicas, como el dolor, sudoración, tos, taquicardia, agitación de la respiración, sensación de ahogo, o pensamientos que nos perturban, generando nerviosismo, etc.), nuestro cerebro, nuestra mente provoca el efecto contrario. Sí, es sorprendente, por eso se llama *ley del efecto inverso*, cuanto menos queremos que nos pase algo, más nos pasa, y viceversa... La actitud de exigencia por controlar nuestra reacción provoca un efecto paradójico. Luego indicamos cómo la podemos usar a nuestro favor. Ahora nos centraremos en las somatizaciones: nuestra mente puede

evocar y recrear reacciones que llamamos somatizaciones. Ya hemos enumerado algunas de ellas: tos, sensación de ahogo, taquicardia, dolor, etc., pero también febrícula, urticaria, y alteraciones del ritmo cardíaco, además de hiper sudoración (hiperhidrosis), llegando a veces hasta la hiperventilación. Si nos asustamos, las exacerbaremos, y si intentamos controlarlas de la manera indicada, aún las incrementaremos más. Claramente podemos pensar que estamos contagiados por el coronavirus, cuando no tiene por qué ser así, y responder más a una reacción de somatización.

¿Cómo actuar? Fácil de decir, difícil de hacer. En primer lugar, reducir esa *hiperintención* de control: la actitud debe ser de *pasividad correcta* como decimos los profesionales de la Psicología, es decir, dejar que siga la tos, la sensación de ahogo, la aceleración del ritmo del corazón, la hiper sudoración... dejar que pase sin hacer nada para detenerlo. Al final se detendrá. Esa pasividad es adecuada (otras no, **recordemos que somos necesarios**). En caso de duda, ya se ha indicado que hay medios para averiguar si somos un caso de posible contagio. Pero volvamos a esta ley. Ya el hecho de dejar de luchar desesperadamente contra lo que nos ocurre, ayuda a que desaparezca. Si tratamos de invertir la actitud, y forzar tener tos, taquicardia, sensación de ahogo, la sudoración excesiva, es previsible que desaparezca del todo... pero esto es más complicado de hacer y necesitaría la asistencia de un profesional de la Psicología. Aun así, la idea ya la tienes. Puedes practicar con cosas menos importantes, por ejemplo, cuando te venga un pensamiento intrascendente que te distrae, trata de pensar más en él; o si notas que no puedes dormir, trata de mantenerte despierto o despierta todo el rato (funciona como cuando no queremos dormimos para disfrutar de una actividad y acabamos dormidos profundamente). Hazlo como entretenimiento y experimentación, pero en casos más serios, mejor acude a un profesional. Con la primera parte de dejar de luchar para forzar la reducción o el incremento de lo que nos ocurre, mejorará tu situación con toda probabilidad.

Esta misma *ley del efecto inverso* se aplica al aburrimiento (si buscas desesperadamente divertirte o distraerte con algo, conseguirás lo contrario), al enfado, o la ira... También si se busca serenidad, calma, bienestar, buen rollito. Si lo fuerzas, conseguirás lo contrario. Por ello es mejor darse instrucciones y sugerencias mentalmente de calma (por ejemplo: cuanto más tiempo esté escuchando a mi -póngase un miembro de la familia, vecindario, o calle-, más serena, tranquila y centrada en mis cosas estaré). Te lo dices mentalmente, o incluso en voz alta tres o cuatro veces, y luego deja que tu mente actúe, sin más. Hazlo como un experimento, a

ver qué te ocurre. Así también ocupas el tiempo. Y ese tiempo, en confinamiento, puede pasar muy despacio, especialmente para algunas personas.

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.