

## 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? (parte final)**

*Planos de convivencia al estar confinados (continuación)*

También usando nuestra imaginación (que es muy poderosa) y nuestro pensamiento, podemos hacer lo que la vida misma hace: que pase el tiempo muy deprisa. De eso saben mucho las personas de cierta edad ¡Cuántas veces habremos oído, o dicho “si parece ayer y han pasado 10 años...”! Así, podemos cerrar los ojos, o mirar sin prestar atención por el balcón, o una pared, y decirnos algo parecido a lo siguiente: “a medida que pasa el día, notaré que el tiempo pasa más deprisa, como en las películas antiguas a cámara rápida, y los meses parecerán semanas, las semanas, días, los días, horas, las horas, ¡segundos... será casi como un instante...!” , o cualquier cosa que vaya en esa dirección, recordando viejos tiempos que ya han pasado, y que desde entonces el transcurrir de los días ha sido vertiginoso. De nuevo proponemos una actividad lúdica para experimentar con nuestra imaginación, con nuestra mente. Es evocar la sensación de aceleración del tiempo que nos da el ver o escuchar algo que nos distrae: por ejemplo, ver una película en nuestro portátil durante un viaje largo en tren o en avión. Parece más corto, pero es efecto de la distracción que nos proporciona el hacer algo.

También podemos conseguir que los momentos que queramos disfrutar pasen más despacio. El ejercicio sería como el de aceleración del tiempo, pero invirtiendo la cuenta: son los segundos lo que parecen minutos, los minutos horas, y así sucesivamente, para que el tiempo pase despacio y nos permita saborear del buen momento que estamos consiguiendo. Si además acompasamos nuestra respiración, ralentizándola, y centrándonos en ella, conseguiremos desactivarnos fisiológicamente, y reducir las posibles somatizaciones. Siempre recordando que estamos en una actividad lúdica, experimentando, y con una actitud de permitir que nuestra mente actúe, sin forzarla.

No nos olvidamos de la ilusión. Los momentos actuales, las malas noticias, los confinamientos, y no digamos si estamos contagiados, o atendemos a alguien que lo está, o convivimos con quien NO queremos, o es difícil convivir, pueden quitarnos la ilusión. Pero, aun así, todo esto acabará, y nosotros somos la clave, **TODAS Y TODOS SOMOS NECESARIOS**. Es cierto que seguramente no estamos realizando actividades como viajes, salidas, encuentros, asistencia a espectáculos, etc. que teníamos programados. Pero dejando volar nuestra imaginación podemos pensar que, vencido el coronavirus *gracias a nuestra unión como personas necesarias*, podremos realizar esas actividades, recuperaremos previsiblemente nuestro poder económico que ahora está mermando, recuperaremos la movilidad por nuestro entorno, etc. Y anticipando todo ello en nuestra mente y recreándonos en lo que acontecerá, siempre con esta actitud de dejar que ocurra lo que pensamos e imaginamos, nos dejaremos invadir por el bienestar, la ilusión, la alegría de la victoria sobre el virus, y de que, con un poco de suerte, podremos contar más adelante que vivimos en primera persona esta lucha para frenar al coronavirus, que lo superamos y que fuimos un ejemplo para generaciones venideras. Si tenemos hijos pequeños en casa, podemos jugar con ellos usando estos ejercicios, adaptando a cada edad la actividad y las frases. Nadie mejor que tú sabes cómo hacerlo. Deben aprender que sus padres, madres, o quienes les cuidan, saben que el confinamiento es una lucha responsable, que se puede llevar a cabo con calma, templanza, seguridad, determinación, y que los sacrificios que implica los hacen precisamente quienes **son necesarios, importantes, y responsables**. Emanemos y demos cariño, ternura, determinación, afecto hacia los más pequeños, sin perder de vista lo dicho sobre establecer rutinas, límites, planificación etc. Sirvamos de ejemplo a quienes más lo necesitan.

Escribe un diario de todas estas actividades, de lo que pasa cada día, de los esfuerzos que realizas, de las venturas y desventuras cotidianas, para luego analizar dónde puedes realizar algunos cambios para mejorarlo todo, repitiéndote “somos necesarios, somos los protagonistas de esta lucha contra el coronavirus”. Incluso ese diario puede ser escrito conjuntamente con otros miembros de la familiar, mayores incluidos, sacando fotos y vídeos de los momentos más agradables.

Con el tiempo ese diario te permita, quizá, recordar incluso con nostalgia, estos momentos complicados. Y seguramente también podrás decir o pensar: “Y parece ayer”.

Si profesas una religión, no dudes en seguir practicándola con esperanza, confíate también a tus guías espirituales, reza, haz lo que tus principios religiosos te indiquen, obviamente siempre bajo

el mandato de las autoridades legales. Pero bázate en tus creencias para ayudarte y ayudar a los demás, porque seguramente para ti y otras muchas personas, **tu religión**, así como la **espiritualidad** de las personas altruistas que basan su vida en el amor, justicia y derechos humanos universales, **también son necesarios para frenar al COVID-19**.

Seguramente hay muchas más cosas que se pueden hacer para que el confinamiento sea una experiencia enriquecedora y más divertida de lo previsible, especialmente cuando avance el tiempo y se vaya haciendo más complicado permanecer en casa... pero confía en ti misma, en ti mismo. Confía en las autoridades, confía en el valiente personal sanitario, y en caso de querer saber más, o compartir experiencias no dudes en contactar, también, con un o una profesional de la Psicología.

Recuerda: Aburrimiento, tristeza, cansancio, enfado, miedo, preocupación, angustia, desilusión, nostalgia, etc., son reacciones humanas que tienen sentido, aunque sean desagradables. Lo que importa es que no sean las únicas o se cronifiquen. Piensa que, al final, como el coronavirus, pasarán y sólo las sentirás como las has sentido a lo largo de tu vida. Más aún, la alegría, ilusión, bienestar, paz, serenidad, seguridad en ti mismo/a, satisfacción, cariño, ternura, esperanza, compasión, también son reacciones humanas que tienen mucho sentido, y esas permanecerán más tiempo, se activarán más veces... **porque somos necesarios, somos los protagonistas y frenaremos al coronavirus**.

### **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 Col·legi Oficial de la Psicologia de la Comunitat Valenciana.