



Cómo ser positivos y optimistas ante lo desconocido. Hay una serie de medidas que ayudan a prevenir o dejar atrás las reacciones emotivas perjudiciales...

“Sal por favor de casa y yo pago la multa”. Después de días o semanas de encierro, quizá algunos hemos pensado o dicho algo similar.. “Ha salido del grupo”, se lee de vez en cuando en los mensajes de WhatsApp. El contacto prolongado con las mismas personas, el miedo, la inseguridad, el aburrimiento... nos hacen **más irritables**. Quizá cuesta dormir y todo se ve nublado.

Se calcula que **millones de personas necesitarán ayuda psicológica** especializada después de estos meses. En este sentido, hay más riesgo para las personas mayores solas, quienes tienen antecedentes de enfermedad mental, los operadores sanitarios en primera línea, las personas con dificultades de aprendizaje, los más pobres por la inseguridad acerca del trabajo y las dificultades económicas, los presos, los sin techo y los refugiados que tienden a ser marginados socialmente...

Se verán afectados con altos y bajos anímicos especialmente los que ven difícil llegar a fin de mes, pero también quienes tienen el sostenimiento económico asegurado. **Todas las familias son vulnerables** en la inseguridad y confinamiento, incluso la familia real británica, como se vio en una entrevista al Príncipe William y Catherine, con sus tres hijos pequeños: como tantos padres con niños, tienen que entretenerles y enseñarles, les agobia la incertidumbre del futuro, la salud de sus familiares, con quienes hablan a través de la web..., etc.

Una madre me escribía: “dos de mis hijos que estudian medicina tienen que estar en el servicio de urgencias, se han ido a vivir fuera de casa, por miedo a contagiarnos a nosotros sus padres y a sus hermanos,

y yo vivo angustiada”. **El tono del humor y las emociones de base se alteran** y comienzan a ser más negativos: el miedo se contagia en el interior del corazón, llamando a la tristeza, al disgusto, a la inseguridad, a la frustración, a la vergüenza, a la desesperanza y a la rabia. Se contagian también hacia afuera, generando conflictos y malestar familiar y social. Esta negatividad en las emociones es una **alarma psicológica importante para la persona.**

Estas alarmas pueden paralizar o transformarse ellas mismas en fuego. **El síntoma más frecuente es la ansiedad**, que se genera ante el miedo por lo desconocido y puede dar lugar a ataques más intensos de pánico. La situación actual la amplifica, pues el virus es una causa conocida pero invisible.

“¿Habré puesto la proporción correcta de cloro?”, me preguntaba otra señora preocupada. Las abundantes noticias, los consejos de lavado de manos, las mascarillas que se deben quitar de una forma no intuitiva, y tantas otras medidas de prevención generan la **descompensación de cuadros obsesivos**. Es decir, quienes sufren de estas patologías ven estimulada su ansiedad ante comportamientos rutinarios que se esforzaban por vencer: “no me queda más remedio que lavarme las manos cada vez que toco algo”, decía un paciente con Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Un poco de **ansiedad y obsesión la hemos experimentado todos**. El temor a estar infectado sin saberlo y pasar la enfermedad a quienes se quiere, ha quitado el sueño a muchos. ¿Quién no ha razonado así?: “me duele un poco la cabeza, tengo el pecho algo cerrado, no me siento bien... ¿estaré enfermo?”.

Otro desenlace es una **tristeza exagerada o depresión**. Comienza a parecer que nada tiene sentido. Si nos ha tocado más de cerca la enfermedad o el fallecimiento de una persona querida, la sensación de pérdida aumenta y puede desencadenar una cascada de emotividad negativa.

En la inactividad y encierro aumenta también el riesgo de escapadas a los **paraísos artificiales y a la adicción**, con la idea de disminuir la ansiedad, la sensación de tristeza y agobio, buscando una euforia pasajera. Hay quienes sucumben en la droga -que se ha seguido distribuyendo con las ciudades bloqueadas-, en el abuso de alcohol, en el juego compulsivo y en la pornografía.

Frente a este panorama tan sombrío, es importante pensar ¿cuál puede ser la reacción de un cristiano? Como tantas veces, nos encontramos ante el claroscuro de la fe. Y, ante el [misterio del sufrimiento](#), al menos nuestra dimensión afectiva se revela. Es el momento de decir,

como le oí al Papa **Francisco**: “Señor, yo no entiendo, pero confío en ti”. Y pedir como un niño: “Auméntame la fe”. Así podremos adquirir un mayor abandono y aceptación de la voluntad de Dios.

Con esta premisa sobrenatural, hay además una serie de **medidas que ayudan a prevenir** o dejar atrás las reacciones emotivas perjudiciales y fortalecen nuestra resiliencia y bienestar psicofisiológico y espiritual. Las agruparé en el **ABC** que contiene las tres dimensiones del mundo psicológico.

Afectividad integrada

- como la ansiedad, la obsesividad y la depresión son un desequilibrio de la emotividad, vale la pena profundizar en el mundo emotivo: no es suficiente saber que estoy muy triste, o muy asustado, o muy nervioso, o muy alegre... sino que es preciso llegar al porqué, a cómo conviene que reaccione, y si eso es bueno o malo; de este modo, no convivimos con un desconocido dentro de nosotros;
- la primera recomendación práctica, en que insiste también la Organización Mundial de la Salud (cfr. mensaje del 18-III-20), es abrirse a los demás y mantener buenas y sanas relaciones interpersonales, a través del contacto con amigos y familiares, con el teléfono o los recursos digitales;
- ayuda saberse miembro de una comunidad, sentirse seguro en las propias habilidades y sostenido por otros;
- fomentar el buen humor de un hijo de Dios, que vive el pasado, el presente y el futuro con la serenidad de estar en sus manos;
- esforzarse por subrayar lo positivo de cualquier circunstancia;
- no servirse del alcohol, del tabaco o de las drogas para afrontar las emociones negativas;
- comunicar las propias emociones: hablar con alguien de lo que se siente; escribir un diario de la propia emotividad en dos columnas: en la primera describir qué nos pasa y por qué; en la segunda, qué podríamos hacer en esa circunstancia;
- tratar de entretenerse y disfrutar en cada cosa, desde poner la lavadora a funcionar, hacer por primera vez un postre nuevo de berenjenas con miel, dar clases de religión a un hijo de cinco años...

Buenas conductas

- profundizar en las enseñanzas de Cristo, ricas en ejemplos prácticos, y sentir su presencia, aunque muchos no puedan recibirlo en la Eucaristía: recurrir a la comunión espiritual y dedicar tiempos a la oración, o diálogo con Dios en el silencio;
- alimentación saludable y buena hidratación: en las personas

mayores disminuye la sensación de sed y hay que recordarles que beban;

- mantenerse ocupados con hobbies, aprender a tocar un instrumento, pintar, lecturas, buenas películas, arreglos de la casa, cuidado de las mascotas, o limpieza ;por fin! del acuario;
- el “no hacer nada” es perjudicial; los gustos o placeres verdaderos quitan lo agrio de la vida y alejan los malos pensamientos y las acciones torpes;
- promover la actividad física: caminar, ejercicios de gimnasia, correr en cinta o bicicleta estática; un pingpong de fortuna en unas tablas, o un frontón en una habitación vacía...;
- si se puede, tomar el sol, sin cremas bloqueadoras, al menos unos 20 minutos (aumenta la Vitamina D 3, que es un importante factor en la inmunidad); y respirar aire fresco;
- fomentar la calma, recurrir al *mindfulness* o conciencia focalizada en lo importante, que para un cristiano es también presencia de Dios, hacer lo que debo por amor, concentrado, sereno y relajado; conocer algunos ejercicios de relajación;
- mantener un horario o plan diario de actividades, que incluya la preocupación por los demás.

Conocimiento adecuado

- tomar las precauciones contra el contagio a partir de una información segura;
- disminuir el tiempo dedicado a noticias que causan estrés, o saber silenciar mensajes excesivamente alarmistas o que abundan en teorías conspiratorias;
- tomarse algún recreo de ciertas redes sociales o al menos no estar tan pendientes de los “like”;
- continuar formándose en las materias de estudio, oficio o profesión: desear profundizar, para servir mejor;
- dejar entrar la luz a la inteligencia: son buenos momentos para profundizar en algo de filosofía y teología.

Es claro que el **impacto para la salud mental de la pandemia** de coronavirus ha sido fuerte y se prolongará por años. Pero hay también muchos motivos de esperanza y formas de prevenir. En un próximo artículo veremos cómo puede cambiar el mundo después de lo ocurrido.

Wenceslao Vial, en madurezpsicologica.com.