

La Tribuna

Tres certezas para tiempos inciertos

Es normal estar inquieto, es normal estar triste por la situación y lo peligroso no es experimentar esas sensaciones sino dejar que nos paralicen

Encerrados en casa perdemos nuestra conexión con el mundo olvidando a quienes afrontarán este reto desde campos de refugiados o a los 8.000 niños que mueren cada día por falta de alimento



LUIS HEREDIA
@diaridtarragona

Miembro Junta Rectora de la Delegación de Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Investigador del área de Neuropsicología y Emociones del Centro de Tecnología Tecnatox (Universitat Rovira i Virgili). Investigador colaborador del Grupo Neurocognición, Psicobiología de la personalidad y Genética de la conducta del Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida)

En los últimos días y, a causa de la situación de emergencia producida por la rápida propagación de la Covid-19, estamos asistiendo a un cambio radical en nuestra percepción de la certidumbre. La certidumbre es una poderosa herramienta psicológica que nos permite afrontar con éxito el tránsito a través de una vida que, por sus propias características y desde un punto de vista racional, parece en cambio ser naturalmente incierta. Nos permite mantener una sensación de control sobre el entorno que nos ayuda a empoderarnos para actuar con decisión en nuestro día a día. Y, de repente, las circunstancias se imponen y el control parece algo lejano e inaccesible. Sometidos a cuarentena y aislamiento muchos de nosotros podemos experimentar con angustia esa sensación de desasosiego que sustituye a la rutina. Pueden aparecer entonces el miedo, la soledad, la tristeza y una inquietud que se parece mucho al aburrimiento y que persiste en nosotros a pesar de que intentemos no experimentarla. Ante esta problemática, diferentes profesionales del ámbito de la Psicología ya han propuesto varias estrategias para hacerle frente que, sin duda, ayudarán a la persona a salir airoso del reto del confinamiento. Vale la pena, no obstante, y aprovechando la oportunidad que se ha puesto frente a nosotros, reflexionar personalmente sobre qué relación guardamos con nuestra sensación de incertidumbre y pérdida de control para recuperar conceptos como confianza, esperanza y, sobre todo, compasión. Y digo esto porque ante este tipo de situaciones muchos de nosotros adoptamos actitudes de afrontamiento que son profundamente incompasivas con nosotros mismos y que, en cierto modo, nos encadenan a esos desa-

gradables sentimientos. Dichas actitudes, conocidas ya desde antiguo, y que han vuelto a poner en escena la neurociencia y el estudio del Mindfulness o Atención plena son: la rumiación, la autocritica y el aislamiento. La rumiación nos permite aferrarnos a la sensación de control para recuperar la seguridad. En la rumiación nos dedicamos en cuerpo y alma a analizar lo que está pasando previendo posibles peligros futuros para adelantarnos a ellos. Consumimos así toneladas de información, muchas veces contradictoria y otras simplemente falsa, que debería ayudarnos a afrontar con éxito este reto pero que acaba por confundirnos. Y si no estamos seguros de algo, la solución es buscar más información entrando así en un buque que nos sume en el desasosiego continuo. Apliquemos a este estado la medicina de la confianza. Sabiéndonos en bue-

nas manos, siguiendo las recomendaciones y consejos de los especialistas, dejándoles hacer su trabajo y ayudando en lo que podamos. Primera certeza: Ya nos están cuidando. Por su parte, la autocritica se ceba en la flaqueza emocional que experimentamos. Y no queremos experimentar miedo, desasosiego, tristeza porque debemos ser fuertes y capaces. Y al no conseguirlo sentimos impotencia y de ella beben todas esas emociones que nos hacen sufrir. Frente a esto apliquemos el bálsamo de la esperanza. Porque en realidad es normal estar inquieto, es normal estar triste por la situación y lo peligroso no es experimentar esas sensaciones sino dejar que nos paralicen. Al igual que haríamos con cualquier persona que pasa por un mal momento seamos bondadosos con nosotros mismos aceptando como nos sentimos e intentando tener una actitud proactiva con

la situación desde esa base de aceptación. Segunda certeza: Esto también pasará. Por último, el aislamiento convierte nuestro malestar en algo personal, único e intransferible. Encerrados en casa quedamos absortos en nuestra situación personal y perdemos nuestra conexión con el mundo olvidando a las personas que afrontarán este reto desde campos de refugiados, a los 8000 niños que mueren cada día por falta de alimento en el mundo según datos de UNICEF y que no se enfrentan a una situación coyuntural sino estructural y sistémica. Conectando con la compasión nos damos cuenta de que la tragedia no nos pertenece. Tercera certeza: No estamos solos en el sufrimiento. Aprovechemos esta ocasión para reflexionar sobre como tratamos a los demás, pero también sobre cómo nos tratamos a nosotros mismos. Mucho ánimo para todos.

