

## **GESTIÓN PSICOEMOCIONAL DE LOS ADULTOS ANTE LAS MEDIDAS ADOPTADAS POR EL COVID-19 (PRIMERA PARTE)**

*“Y una vez que la tormenta termine,  
no recordarás como lo lograste, como sobreviviste.  
Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente.  
Pero una cosa sí es segura.  
Cuando salgas de esa tormenta,  
no serás la misma persona que entró en ella.  
De eso se trata esta tormenta.”*  
Haruki Murakami. Escritor japonés.

Cada día, a lo largo de los próximos días, os iré enviando un documento en el cual intentaré trasladaros la esencia de mis 30 años de experiencia profesional en el campo de la Salud Emocional y el Bienestar Mental.

**Eso sí, con una premisa cierta: Nunca le digo nada a las personas que no haya hecho yo antes. Ésa es mi regla: hay que jugarse algo propio y los expertos no lo hacen. Si lo hicieran, habría muchos menos expertos.**

Para ello, sigo a rajatabla las indicaciones que ya se venían realizando desde hace más de 2.000 años, ya que, los antiguos parece que estaban mucho más avanzados de lo que estamos hoy en día a este respecto. Los romanos, por ejemplo, consideraban que los ingenieros debían pasar un tiempo bajo el puente que acababan de construir. No se trataba de castigar a los culpables con efectos retroactivos, sino de salvar vidas proporcionando desincentivos para que quien desempeñara su profesión se abstuviera al máximo de causar daños a otros.

Personalmente, siempre he pensado que si pudiera predecir cómo será mi día, me sentiría un poco muerto. Si por la mañana, supiese con total precisión como iba a ser mi día, estaría un poquito muerto ya. A más precisión, más muerto estás.

En la vida real uno desconoce las probabilidades; tiene que descubrirlas, pero las fuentes de la incertidumbre sí que no están nunca definidas.

**LO QUE PROPONGO EN ESTE DOCUMENTO, Y EN LOS SIGUIENTES QUE OS IRÉ ENVIANDO, ES UNA DOMESTICACIÓN= GESTIÓN (QUE NO ELIMINACIÓN) DEL MIEDO, LA INCERTIDUMBRE, LA FRUSTRACIÓN Y LA ANSIEDAD.**

## 1.- UNA HISTORIA VERÍDICA QUE SUCEDIÓ EN ÁFRICA

*“Seis mineros trabajaban en un túnel muy profundo. De repente un derrumbe los dejó aislados del exterior sellando la salida. En silencio cada uno miró a los demás. Con su experiencia se dieron cuenta de que el problema sería el oxígeno. Si hacían todo bien, les quedaba unas tres horas de aire, cuanto mucho tres horas y media. Mucha gente de afuera sabían que estaban allí atrapados, pero ¿podrían hacerlo antes de que se termine el aire?”*

*Los mineros decidieron que debían ahorrar todo el oxígeno que pudieran. Acordaron hacer el menor esfuerzo físico, apagaron las lámparas que llevaban y se tendieron en silencio en el piso ... era difícil calcular el tiempo que pasaba ... casualmente uno de ellos tenía reloj.*

*Hacia él iban todas las preguntas ¿cuánto tiempo pasó? ... ¿Cuánto falta? ... ¿Y ahora? El tiempo se estiraba, cada minuto parecía una hora y la desesperación agravaba más la tensión. El jefe se dio cuenta que si seguían así, la ansiedad los haría respirar más rápidamente y esto los podía matar. Ordenó al que tenía el reloj que sólo él controlara el paso del tiempo y avisara cada media hora.*

*Cumpliendo la orden, a la primera media hora dijo "ha pasado media hora". Hubo un murmullo entre ellos y una angustia que se sentía en el aire. El hombre del reloj se dio cuenta de que a medida que pasaba el tiempo, iba a ser cada vez más terrible comunicarles que el minuto final se acercaba.*

*Sin consultar a nadie decidió que ellos no merecían morir sufriendo. Así que la próxima vez que les informó la media hora habían pasado 45 minutos. No había manera de notar la diferencia. Apoyado en el éxito del engaño de la tercera información la dio casi una hora después ... así siguió el del reloj, cada hora completa les informaba que había pasado media hora.*

*La cuadrilla apuraba la tarea de rescate, sabían en qué cámara estaban atrapados y que sería difícil poder llegar antes de cuatro horas. Llegaron a las cuatro horas y media. Lo más probable era encontrar a los seis mineros muertos.*

*Encontraron vivos a cinco de ellos. **Solamente uno había muerto de asfixia ... EL QUE TENÍA EL RELOJ**”.*

**Ésta es la fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas. Esto es lo que nuestros pensamientos condicionamientos pueden llegar a hacer de nosotros.** Cada vez que construyamos una certeza de que un hecho irremediablemente siniestro va a pasar, no sabiendo cómo (o sabiéndolo) nos ocuparemos de producir, de buscar, de disparar (o como mínimo de no impedir) que algo de lo terrible y previsto nos pase realmente.

De paso y como en el cuento, el mecanismo funciona también al revés: **CUANDO CREEMOS Y CONFIAMOS EN QUE SE PUEDE SEGUIR ADELANTE, NUESTRAS POSIBILIDADES DE AVANZAR SE MULTIPLICAN.**

No digo que la actitud esperanzadora pueda por sí misma ser capaz de conjurar la fatalidad o de evitar tragedias. **Digo que las creencias autodestructivas indudablemente condicionan la manera en la cual enfrentamos las dificultades. El cuento de los mineros debería obligarnos a pensar en estos condicionamientos.** Uno de los falsos mitos culturales que aprendimos con nuestra educación es que no estamos preparados para el dolor ni para la pérdida.

Es obvio que la vivencia de pérdida no es la misma en las personas, pero quiero decir desde el comienzo que siempre hay un dolor en una pérdida. **Perder es dejar algo "que era", para entrar en otro lugar donde hay otra cosa "que es". Y esto "que es" no es lo mismo "que era".** Y este cambio, sea interno o externo, conlleva un proceso de elaboración de lo diferente, una adaptación a lo nuevo. **Mejorar también es a veces perder.**

## **2.- ¿PARA QUÉ ESTÁ HECHA NUESTRA MENTE?**

A simple vista, se diría que disponemos del manual del usuario equivocado, ya que no parece que nuestra mente esté hecha para pensar ni practicar la introspección. Quizás pase esto porque consideramos que **reflexionar requiere tiempo y, normalmente, una gran inversión de energía,** y eso, puede no gustarnos.

La gran cuestión radica en que **nadie quiere ser perfectamente transparente frente a los demás, y, con total seguridad, no frente a sí mismo.**

De ahí, que **NUESTRO GRAN PROBLEMA SEA QUE TENDEMOS A APRENDER LO PRECISO (datos), NO LO GENERAL (introspección=reflexión).** Por este motivo nos atiborramos de datos, demasidados datos. Pero, cuantos más datos tengamos, más posibilidades tenemos de ahogarnos en ellos. La información hace al sabio un poco más sabio, pero también hace al aprensivo infinitamente más peligroso para sí mismo.

### 3.- ¿CÓMO SE TRANSITA POR UN PROCESO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO?

**Cuando decidimos iniciar un asesoramiento psicológico** (eso creo al menos que es lo que vamos a hacer juntos durante estos días) es importante que tomemos Conciencia acerca de la **necesidad de la reflexión personal para “salir del atasco en el que nos encontramos”**. Sólo entonces será cuando la persona estará en condiciones de ser “acompañado” por el terapeuta para que recorra el camino de asesoramiento de forma responsable y con Conciencia de lo que se está jugando.

Uno de los pensamientos clave que deben estar presente desde el principio en nuestra mente, será el de **tomar Conciencia de que somos un Ser y no sólo la posición con la que nos identificamos del mismo**. Es decir, la mente tiene capacidad de definirnos de cierta manera, como si al ser de tal o cual forma no pudiéramos ser ya de ninguna otra. **Éste es el mecanismo que nos impide ser completos y progresar.**

Si cometiésemos este error, **estaríamos dando por sentado que somos el “yo” que nuestra mente ha construido**, y no advertiremos que ese yo es algo que se ha formado en el pasado, que tiene sus raíces allí y que su lealtad va dirigida a cosas que ocurrieron entonces, hechos y recuerdos más o menos distorsionados que estamos sosteniendo y tratando de mantener o de ocultar.

**El trabajo esencial de un asesoramiento psicológico consiste en cambiar nuestra lealtad hacia ese yo construido, ese llamémosle “yo habitual”, para dirigir todo nuestro esfuerzo a descubrir nuestro “Ser”, al que podríamos denominar “nuestra verdadera naturaleza”, que está fuera de las barreras de nuestro “yo” construido y que no puede ser contenido dentro de ella.**

Tenemos que estar preparados para **apartarnos de ese “yo construido”** (al que solemos llamar “nuestra personalidad”), **e ir dejando que pierda fuerza**. Podemos incluso agradecerle que nos haya ayudado a sobrevivir hasta ahora, pero aceptar que ya no nos sirve.

Es evidente que **estamos acostumbrados a vivir dentro de este “yo construido”**, por tanto, no sabemos qué se siente al dejarse llevar sin el freno de nuestra “identidad”. Nos da miedo y es muy difícil adentrarnos en los lugares oscuros de nuestro Ser y abandonar nuestra vieja y conocida identidad.

**No estamos aquí diciendo que podamos de manera instantánea tomar la decisión de dejar nuestra vieja identidad y conectarnos inmediatamente con nuestro Ser**. Si fuera tan fácil todo el mundo lo haría. Por eso, no se trata de librarnos de nuestro yo construido, ni de romperlo. Ni siquiera es cuestión de criticarlo o condenarlo de ninguna manera. Hacer esto sería un error, porque ha sido un paso en el camino. Ha tenido y probablemente seguirá teniendo una función.

A lo largo de nuestro asesoramiento psicológico iremos aprendiendo que es necesario que tengamos claro que es cada uno quien tiene que resolver su propia vida: descubrir qué le gusta, cómo va a mantenerse, cómo quiere divertirse, cuál es el sentido que quiere darle a su vida, etc. **Todas estas cuestiones esenciales son personales: nadie puede resolverlas por nadie.**

#### **4.- EL MIEDO, LA RAÍZ DEL SUFRIMIENTO**

La mayor parte de los males que le suceden a las personas, los más importantes por lo menos, le suceden por miedo. Cuando tenemos miedo, el corazón humano se llena de angustias y pavores.

**Pongamos el siguiente ejemplo:** si alguien que no sabe nadar se cae al agua, y se asusta, se debate y se contrae, en consecuencia, se hunde. Paradójicamente, al desesperarse por mantenerse a flote, se ahoga. Si perdiera el miedo, y fluyera a través de la situación, su cuerpo se relajaría y por sí sólo ascendería hasta la superficie.

**Leed con atención esta vieja fábula india:**

*“Había un ratón que le pidió a un mago que lo salvase de su pánico a los gatos. Fue complacido y transformado en gato. Pero comenzó a tener miedo del perro; para salvarlo, a instancias suyas, el mago lo transformó en perro. Pero, como perro, temía a la pantera, y el mago lo convirtió en pantera, con lo cual comenzó a temer al cazador. El mago entonces lo volvió de nuevo ratón. “Porque al que tiene alma de ratón -le dijo- nadie le quita el miedo”.*

**Ésta es la ironía del proceso del “control” del pensamiento:** cuanta más energía concentras en intentar controlar tus miedos, más te controlan ellos a ti.

Nunca es imprescindible cambiar aquello que se ve y se teme, sino la forma en que se ve. La derrota y el fracaso forman parte esencial de nuestra vida. Si no aprendemos a verlos con perspectiva desde lo alto, nos amedrentarán, porque estaremos debatiéndonos entre ellos como el que no sabía nadar y cayó a agua.

**EL MIEDO ES PRODUCTO DEL PENSAMIENTO. El miedo, en todas sus formas, ES PENSAMIENTO EN ACCIÓN DIRIGIDO A TRAVÉS DEL PRESENTE HACIA EL FUTURO, generándonos miedo por lo que pueda suceder. El miedo es el pensamiento moviéndose en el tiempo.**

Si deseamos liberarnos del miedo, es esencial comprender cómo proyectamos y movemos nuestros pensamientos a través del tiempo, lo que en esencia se denomina proceso de pensamiento.

## 5.- NO ES LO MISMO ESTAR DESPIERTO, QUE ESTAR CONSCIENTE

Un problema fundamental que debemos señalar es que gran parte de nuestro mundo moderno tan estructurado nos ha estado perjudicando con estructuras cliché y estereotipadas, que lo único que han hecho es precisamente **menoscabar la robustez y la creatividad de los seres humanos.**

Esta es la tragedia de la modernidad: al igual que esos padres tan sobreprotectores que rozan la neurosis. **Por eso, quienes más nos intentan ayudar, son a veces quienes más nos acaban perjudicando.**

La estabilidad *per se* de forma cronificada no es buena para la sociedad, **las personas debilitan su esencia y se vuelven inconscientes** cuando suceden largos períodos de prosperidad carentes de contratiempos, y las vulnerabilidades ocultas se acumulan en silencio bajo la superficie. **Por eso, no es lo mismo estar despierto, que estar Consciente.** Las variaciones también tienen una función expurgadora.

**Nos hemos fragilizado psicológica y emocionalmente como seres humanos** cuando la naturaleza nos ha colocado durante décadas en esta modernidad tan fácil y cómoda, pero a fin de cuentas perjudicial.

Se dice que los mejores caballos pierden cuando compiten con otros más lentos y que ganan con rivales a su altura. **La ausencia de un estresor y la ausencia de retos nos perjudica en muchas ocasiones.**

**En la medida en que yo aprenda a soltar, más fácil va a ser que el crecimiento se produzca;** cuanto más haya crecido menor será el desgarramiento ante lo perdido; cuanto menos me desgarramiento por aquello que se fue, mejor voy a poder recorrer el camino que sigue. Madurando seguramente descubra que, por propia decisión, dejo algo dolorosamente para dar lugar a lo nuevo que deseo.

Por eso, **VEAMOS EL ESCENARIO QUE TENEMOS ANTE NOSOTROS COMO UNA GRAN OPORTUNIDAD Y NO COMO UNA GRAN AMENAZA**

*“-Gran maestro- dijo el discípulo-, he venido desde muy lejos para aprender de ti. Durante muchos años he estudiado con todos los iluminados y gurús del país y del mundo y todos han dejado mucha sabiduría en mí. Ahora creo que tú eres el único que puede completar mi búsqueda. Enséñame, maestro, todo lo que me falta saber.*

*Badwin el sabio le dijo que tendría mucho gusto en mostrarle todo lo que sabía pero que antes de empezar quería invitarlo con un té. El discípulo se sentó junto al maestro mientras él se acercaba a una pequeña mesita y tomaba de ella una taza llena de té y una tetera de cobre. El maestro alcanzó la taza al alumno y cuando éste la tuvo en sus manos empezó a servir más té en la taza que no tardó en resbosarse.*



*El alumno con la taza entre las manos intentó advertir al anfitrión: - Maestro...maestro Badwin como si no entendiera el reclamo siguió vertiendo té, que después de llenar la taza y el plato empezó a caer sobre la alfombra. - Maestro -gritó ahora el alumno-, deja ya de echar té en mi taza. ¿No puedes ver que ya está llena? Badwin dejó de echar té y le dijo al discípulo: - Hasta que no seas capaz de vaciar tu taza no podrás poner más té en ella. Hay que vaciarse para poder llenarse. Una taza, dice Krishnamurti, sólo sirve cuando está vacía.*

**No sirve una taza llena, no hay nada que se pueda agregar en ella. Por este motivo, os dejo hasta mañana para que podáis “vaciar vuestra taza”, para así poder volver mañana a llenarla.**

Nota final: Es justo y necesario decir que parte de lo que os he enviado está extraído de libros de Jorge Buckay y de Nassim Nicholas Taleb. En las circunstancias actuales, creo que se sentirían honrados y agradecidos de transmitir su conocimiento a la sociedad. Muchas gracias.

## ¡¡ POR ÚLTIMO, RECORDAD !!

**Centro Psicosanitario Galiani** en colaboración con la **Fundación López Mariscal** ha puesto en marcha una iniciativa solidaria y altruista de:

### **ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL GRATUITO A LA CIUDADANÍA**

**NUESTRO EQUIPO DE PSICÓLOGOS ATENDERÁ, DE FORMA ALTRUISTA Y SOLIDARIA, CUALQUIER CONSULTA EN RELACIÓN A CRISIS O MALESTAR EMOCIONAL QUE PUEDAS ESTAR SINTIENDO DEBIDO A LA EXCEPCIONAL SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO**

**ESCRÍBENOS O ENVÍA NOTA DE VOZ POR WHATSAPP O LLÁMANOS AL  
608.749.992**

**Indícanos tu nombre y apellidos, número de teléfono y motivo de consulta (breve y conciso) y nos pondremos en contacto contigo a la mayor brevedad posible.**

También podéis enviar un email a la dirección:  
[asistencia@centropsicosanitariogaliani.com](mailto:asistencia@centropsicosanitariogaliani.com)

**¡¡ ESTAMOS A TU LADO. QUEREMOS AYUDARTE !!**

**PODEÍS COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN CON QUIEN CONSIDERÉIS QUE PUEDA NECESITARLO**