

PARA UNA DESESCALADA SERENA

Carlos Chiclana Actis
Médico. Psiquiatra
Universidad CEU San Pablo – Madrid
www.doctorcarloschiclana.com

En las próximas semanas nos enfrentamos a la recuperación de nuestra actividad. Necesitamos elaborar respuestas psicológicas para situaciones a las que no nos hemos enfrentado previamente. Va a ser una situación dura y difícil. Sugiero que cada uno reflexione, se responsabilice, tome decisiones para afrontar la desescalada con optimismo, pueda divertirse y disfrutar, y que sea un tiempo de crecer, construir relaciones y desarrollarse.

Como quien va a descender una montaña, necesitas saber cuál es el camino, poner el pie en lugares seguros y dejarte guiar por los que saben más. Evalúa dónde y cómo estás, adónde te diriges, qué camino tomas y cómo lo quieres recorrer. Sugiero algunas herramientas que podrían servir.

1.- Utiliza el VAR. Valida, acoge y reflexiona. Observa y contempla tus emociones y estados mentales para hacerte consciente de la situación real, acogerla, aceptarla y reflexionar sobre ella. Puedes sentir miedo, vulnerabilidad, incertidumbre, desconcierto, cansancio, aburrimiento, inapetencia y otras muchas. Ponlas en relación con las agradables como alegría, ilusión, serenidad, que están presentes y también merecen el VAR. Esto implica que hay dificultades y obstáculos, y que el optimismo y esperanza que propongo no es superficial y frívolo, sino con los pies en el suelo y evitando el contagio social de tener que ser un héroe o tener que ir de víctima. Sí que eres protagonista.

2.- Reconoce la denominación de origen. No eliges qué emociones tienes y sí puedes elegir reconocerlas, aceptarlas y ponerles el sello de denominación de origen: son mías. Así te puedes tratar con comprensión y darte tiempo para procesarlas. Esto ayuda a aceptar la realidad y que el progreso en la adaptación sea verdadero. Habrá quien esté deseando volver a la actividad previa, viajar y hacer mil planes y quien haya saboreado las mieles de una vida serena, sin correr, sin atascos y con mucho tiempo compartido en familia. Todas las situaciones son válidas, normales y merecen reconocimiento.

3.- ¿Qué necesidades tengo para poder adaptarme? Saberlo facilita que puedas conseguir lo que necesites: información científica, seguridad personal, ayudas

con los hijos o con mayores dependientes, tiempo para descansar, apoyo psicológico, soporte familiar, dinero, trabajo, etc. Así evaluarás mejor los riesgos, las limitaciones, los apoyos, y las ayudas a pedir.

4.- ¿Qué he perdido en estas semanas? Todos hemos perdido a alguien o algo. Te ayudará hacerte consciente de los duelos que necesitas hacer: personas, económicas, laborales, proyectos, planes. Es el primer paso para elaborarlas con el sufrimiento, la expresión del dolor y el tiempo. Si te bloqueas o te activas emocionalmente de forma desproporcionada, pide ayuda a un profesional. Todos somos supervivientes, pero no te conviertas en alguien victimizado, porque te infantilizas y te someten.

5.- Mira tu caja de herramientas. Tienes muchas competencias, habilidades, capacidades y virtudes que te dan seguridad, confianza en ti mismo y que puedes emplear para adaptarte mejor porque ya eres competente, hábil y capaz. Utilízalas contigo y en la ayuda a los demás.

6.- Coge el viento que se levanta. Pregúntate qué has echado de menos y no lo sabías; qué no has echado de menos y creías que no podías vivir sin ello; qué creías que iba a pasar y no ha pasado; qué no esperabas y ha ocurrido. Es bastante probable que hayas aprendido algo de ti durante el confinamiento que ha fortalecido tu estima y autonomía. A lo mejor has descubierto capacidades que no sabías, o mezquindades que te han hecho sentir culpable, y te conectan más contigo. Todo ello te da un nuevo aire para avanzar junto con otras personas.

7.- Revisa la “despensa”. Mira qué ingredientes personales, familiares, sociales, económicos, laborales, etc. posees para hacer una buena desescalada. Observa qué te falta, qué vas a necesitar y cómo lo puedes conseguir. De lo que tengas en abundancia, podrás dar a otros, y establecer sistemas colaborativos con fuerza en la unión.

8.- Relaciones sanas. Puedes sentir ambivalencia al querer estar con tu gente, ayudar, apoyarles, y que aparezca miedo al contagio. Será de ayuda comunicar lo que quieres, piensas y sientes, y establecer un equilibrio sano entre darte y cuidarte, entre ayudar y ser ayudado.

9.- Respeta los tiempos de los demás. Cada persona necesita procesar sus miedos y necesidades. Una manera de ayudarlos, quererlos, comprenderlos y ser solidarios es aceptar sus modos de hacerlo, de mantener la distancia, etc., sin exigirles que sea antes de que puedan.

10.- Regulación emocional. Para todo lo anterior ayudarán las estrategias de regulación emocional para lidiar con el miedo, tolerar incertidumbre, aceptar la

vulnerabilidad, conectar con nosotros mismos, comprender las emociones propias y ajenas, tener comunicación emocional y establecer puentes emocionales con otras personas para reforzar el tejido social. Pueden aprenderse mediante lecturas, audios, vídeos, podcast y de la mano de un profesional.

Todo esto tómatelo con paciencia y con la confianza de que el ser humano tiene una grandísima capacidad de adaptación, de respuesta y de ser solidario. Si no te ves con fuerzas ni tienes optimismo, esa es tu desescalada, pide ayuda a quien te quiere y juntos será más asequible.