

Los “salvados”

El título de este escrito breve suena a serie de televisión pero, no, no se refiere a una película de ficción de las que vemos por televisión. He decidido llamar así a los pacientes curados del coronavirus.

Según recientes informaciones a fecha de hoy, día de domingo de resurrección, en el mundo existen 1.614.951 de personas contagiadas y de estas, 333.000 han sido dadas de alta. Y en España de 155.019 contagiados, 62.391 están también dados de alta.

Si estamos asistiendo a la fría despedida y a la soledad con la que muchos familiares tienen necesariamente que enterrar a sus muertos, no es menos frío y solitario el destino incierto de quienes se han curado y han vuelto a sus casas. Han pasado su particular calvario hospitalario solos, aislados y sin el calor y la cercanía de su familia (con suerte algún sanitario ha podido brindarles un poco de apoyo y ánimo) y aunque a alguno de ellos los hemos visto desfilar entre aplausos camino de la vida después perdemos sus rostros y su mejoría en el anonimato de ser un ciudadano más.

Pero ¿todo el proceso de curación acaba con su salida del hospital? Puede que la curación física siga siendo atendida por algún médico que controlará sus constantes vitales y su evolución pero ¿qué ocurre con su “alma”? ¿Quién le cura sus heridas emocionales? ¿Quién se está ocupando de sus miedos, angustia, tristeza, pensamientos negativos o incluso existenciales? ¿De qué manera se está atendiendo a estas personas cuando vuelven a sus casas?

Por lo que parece, Napoleón Bonaparte dijo: “Cuando uno se enfrenta a la muerte, queda atrás cualquier otro peligro con el que tengamos que enfrentarnos en la vida”. Puede que esta frase sea cierta para algunos pero me atrevería a asegurar que no para la mayoría de los “salvados”, que han visto muy de cerca la muerte, en una soledad atroz y vuelven a tener que enfrentarse con la vida.

Sin que sea tan extremo, a lo mejor tú eres quien ha pasado el contagio solo en casa, acompañado del termómetro, el paracetamol, los síntomas y el miedo. Miedo a sentirte peor o a no encontrar los medios para que te ingresaran en un hospital, o a verte solo en casa sin más ayuda que tu esperanza de mejorar.

Puede que conozcas a alguien que se haya curado del coronavirus, o puede que tú seas uno/a de quienes ha sobrevivido en la hospitalización o la soledad domiciliaria pero no cabe ninguna duda que después de esa terrible experiencia, tu vida, por lo menos de momento, no es la misma. No puede ser la misma. Y no me refiero al confinamiento sino al tiempo de angustia y soledad que has atravesado sin poder sentir el apoyo y la cercanía de ningún ser querido, ni de nadie.

Estás en un estado al que los psicólogos llamamos “estrés postraumático”. No hace falta que se derrumben las torres gemelas de New York, ni que descarrile un tren,

ni que se estrelle un avión para que todos quedemos conmovidos. El estrés postraumático es la respuesta que tenemos cuando nos enfrentamos a una situación aparentemente sin salida, imprevista y que no podemos controlar. Es la “secuela” a una situación de miedo e impotencia paralizante. No podemos ni luchar (físicamente hablando), ni huir, con lo que nuestro cerebro se repliega en sí mismo y vuelve a actividades muy primitivas de supervivencia. Cuando ya todo ha pasado, cuesta ponernos en marcha y hace falta tiempo y ayuda para que este estado emocional y mental no se nos cronifique.

Lo primero que necesitas entender es que estarás casi bien físicamente del contagio del coronavirus pero ahora tu parte psicológica está “tocada”. Generalmente la primera respuesta que nos sirve de indicador del padecimiento de un estrés postraumático pueden ser dos. Hay personas que entran en una fase “maníaca”, esto es, un exceso de euforia que no corresponde con la alegría sana de haberse curado. Esta euforia lleva consigo un estado de hiperactividad, de hiperexcitación con insomnio, irritabilidad y, a veces, comportamientos un tanto insensatos. La otra posibilidad es una fase de “apatía”. La persona se encuentra desmotivada, apagada, con falta de interés, cansada y sin ganas de nada. Puede que también tengas insomnio o, al revés, hipersomnia, esto es, solamente quieres dormir y dormir. Y con pesadillas. Aparentemente puede pensarse que es una depresión pero no es así. Tu cerebro todavía no ha asimilado la situación presente y sigue “agazapado”, “escondido”, buscando la seguridad sin que pueda darse cuenta de que el peligro inminente ha pasado.

En cualquiera de los casos tus pensamientos van a estar llenos de preguntas e incertidumbres. ¿Es seguro que me he curado del todo? ¿Esto quiere decir que ya no me voy a contagiar? ¿Voy a sentirme bien del todo alguna vez? Casi puedo asegurarte que nadie tenemos respuestas ni certezas a tus dudas y preguntas. Solamente, para ti, como para todos los que estamos metidos en esta pesadilla (que es el mundo entero), existe la esperanza y la fe. La fe que nuestra querida Terapia Gestalt nos recalca constantemente. Primero un paso, después otro, en cada aquí-y-ahora y confiando en la vida y en nosotros mismos. Será lo que sea pero ¿por qué tiene que ser malo?

Luego vienen otras fases que no son el momento de ocuparnos de ellas. No son para que te preocupes ahora. Hay quien trata de racionalizar la experiencia bloqueando todos sus sentimientos almacenados, o a quien su apatía le lleva, con el tiempo, a una depresión.

Es necesario entrar al trapo en esta primera fase. Pero no te angusties. No cabe duda que, en cualquier momento de un sufrimiento por estrés postraumático se puede hacer algo, aunque haya pasado un poco de tiempo. Siempre hay soluciones, pero cuanto antes empieces a elaborar la situación antes podrás recuperar tu energía y tu vitalidad.

Lo primero y principal es recuperar los hábitos fisiológicos cotidianos: comer, dormir, asearte, en un horario lo más regular posible. Dormir a las horas, aunque se

duerma poco. Comer a las horas, aunque se coma poco. Asearte el mínimo necesario por higiene y por mantener una rutina.

Encontrar a alguien (si puede ser un profesional –psicólogo o psicoterapeuta-, mejor) que pueda oírte contar tu experiencia y que pueda apoyarte y escucharte plenamente.

Busca dos o tres momentos del día para relajarte, o meditar, o si tienes creencias religiosas, rezar. ¡Te estoy diciendo dos o tres momentos del día no a todas horas de una manera obsesiva! Si no te resulta fácil ni relajarte ni meditar, puedes buscar una música relajante, y cómodamente, sentado o tumbado, dejarte llevar por la música imaginando paisajes agradables y serenos.

Aunque no te guste escribir, si no tienes a nadie disponible, si no tienes en el momento que lo necesites a alguien con quien hablar, escribe un diario. Vale en cualquiera de los papeles o cuadernos que tengas por casa. Pon la fecha y empieza escribiendo tu experiencia, cómo la recuerdes, cuantos más detalles, mejor, pero si tienes “huecos” sin recuerdos no te preocupes, eso es normal. Puedes ir escribiéndola en varios días, llenando aspectos que te vayan apareciendo posteriormente. Y en cada día, empieza por la fecha. Esto significa el “aquí y ahora”, que estás vivo y que estás utilizando tus recursos personales que están volviendo a activarse.

Si te acuerdas de tus sueños, sean alegres o pesadillas, escríbelos también. No tienes que encontrarles ningún significado. Eso lo hacemos los expertos. Tú límitate a escribirlos. Ya habrá tiempo de interpretarlos.

Y con estas tareas sencillas hazte una promesa, en cuanto la vida vuelva a ser para todos, lo más parecida a como era antes del confinamiento, antes de la pandemia, ponte en manos de un profesional que trabaje contigo tu derecho a recuperar la vida plena. Ya has pasado demasiada soledad y silencio y te aseguro que, solos, nunca podremos llegar a ninguna parte. Del mismo modo que necesitamos a los amigos para podernos tomar un refresco o una cerveza con ellos, y cualquier “quedada” online no tiene, en realidad, ninguna gracia, para trabajar con tus sentimientos y tu vida personal necesitas a alguien real y físicamente cerca y presente. Ese alguien real y cercano, estate seguro que te está esperando. Y en esa espera está cuidándose principalmente para sí mismo (que es un deber que tenemos) pero también para ti, para poderte brindar la escucha, el calor y sus habilidades profesionales y personales.

Carmen Vázquez Bandin
Psicóloga clínica
Centro de Terapia y Psicología-Madrid
www.centrodeterapiaypsicologia.es