



Anabel Gonzalez

**Lo bueno
de tener
un mal día**

Cómo cuidar de nuestras
emociones para estar mejor



 Planeta

MANUAL DE SUPERVIVENCIA EMOCIONAL PARA EL COVID-19

Algo más que un mal día

¿Y si pasa algo realmente grave? ¿Y si no es solamente un mal momento cotidiano, sino algo que altera por completo nuestra vida, supone un peligro para nosotros o nuestros seres queridos y le da la vuelta a todo lo que creíamos sobre las cosas?

Pues resulta que, en el proceso de publicación de este libro electrónico, el COVID-19, conocido comúnmente como *coronavirus*, ha venido a convertir esta hipótesis en una realidad y, ante estas circunstancias, hemos visto cómo funcionan nuestros sistemas de regulación emocional en una situación que se sale de todo lo que antes habíamos vivido, que hace tambalearse todas nuestras rutinas y certezas. En cuestión de muy poco tiempo, nuestra seguridad se ha visto amenazada por una pandemia global, todos en el planeta hemos compartido una misma experiencia y hemos reaccionado de modos emocionalmente muy diversos.

Esta situación ha pasado por varias etapas y, mientras escribo esto, el proceso está en pleno desarrollo y yo soy parte de él. Sabemos un poco sobre cómo evoluciona gracias a los países donde empezó antes y ya están saliendo del periodo crítico. Para ellos, todo esto empieza a ser pasado. Empiezan a recomponerse y a seguir con sus vi-

das. Aquí dejo algunas reflexiones sobre cómo vamos viviendo esta secuencia:

1. *¿Qué hemos hecho antes?*

Cuando la epidemia empezó en Wuhan, en otros países la vimos desde lejos. Pero, curiosamente, cuando las cifras de afectados en Italia empezaron a ser muy altas, en España muchos seguían teniendo cierta sensación de invulnerabilidad. Solemos sentirnos así cuando andamos por el mundo sin pensar que podemos enfermarnos o morir. Sabemos que puede pasar, pero no pensamos en ello constantemente. Cuando esto es muy extremo, somos imprudentes. Las situaciones peligrosas no van con nosotros, les pasan a otros. Frente a esta reacción, parte de la sociedad se fue a otro extremo: entró en pánico. Las peores anticipaciones de futuro se activaban en la mente de algunas personas, en la línea de las películas distópicas y apocalípticas que de vez en cuando ponen en el cine.

La situación era además muy nueva. Nos estaba afectando un virus desconocido, cuyas características, forma de transmisión y consecuencias no estaban aún del todo claras. Bueno, esto no es totalmente cierto, teníamos los datos de China, pero es verdad que unas circunstancias como estas no se habían dado en la historia reciente. Nos ocurría algo para lo que no teníamos referencias.

La **respuesta social** fue muy diversa, y también las reacciones individuales. Algunos le quitaron importancia al problema aun cuando la situación era ya apremiante y claramente grave. Otros entraron en pánico y empezaron a acumular provisiones equivalentes a las de un holocausto nuclear. Aparte de las creencias sobre la invulnerabilidad o la hipocondría que ya se tuviera antes de esta situación, han influido en estas reacciones nuestros modos de gestionar la amenaza y la emoción del miedo. Algunas personas, muchas veces por haber

vivido previamente situaciones amenazantes (no resueltas emocionalmente), se bloquearon ante el peligro potencial. En lugar de reaccionar de modos eficaces de cara a la protección, se quedaron sin respuesta, paralizadas. Otras, con historias similares, se fueron al otro extremo e hiperreaccionaron, entraron en un pánico desproporcionado que tampoco las dejaba pensar de un modo productivo. Las situaciones adversas pueden servirnos de aprendizaje, pero en ocasiones forman un nudo que otras experiencias negativas posteriores van haciendo más apretado y complejo. Es importante si nos ha pasado esto que nos entendamos y no nos juzguemos por ello. Darnos cuenta y ser comprensivos con nosotros mismos nos ayudará a irlo resolviendo un poco.

Pero fijémonos que el miedo no es el problema, sino un importante recurso que nuestro organismo pone en marcha en situaciones de peligro. Ante una amenaza real como el COVID-19, necesitamos sentir miedo, pero el justo y proporcionado que nos lleva a hacer cosas para protegernos. **Los que no tuvieron miedo** (o lo suprimieron precisamente porque no podían gestionarlo) **fueron imprudentes**. En Francia se reunieron miles de personas disfrazadas de pitufos con la pandemia ya desatada en su propio país: «queremos darnos valor, estar juntos». Estas afirmaciones carecían de sensatez, ya que estaba claro que la mejor protección era la distancia física. Y, además, la mejor solución para el miedo es llevar a cabo acciones que minimicen el peligro. Es precisamente ese el motivo por el que los humanos sentimos miedo. Por el contrario, **los que tenían demasiado miedo entraron en pánico**. En ese estado, las áreas prefrontales del cerebro, las que regulan la amígdala (un núcleo muy asociado al miedo), se desconectan. No podemos pensar cuando eso pasa, y desde ahí hacemos cosas no reflexivas y muchas veces desacertadas. Si añadimos la situación de pánico colectivo a esta tendencia, entramos en un fenómeno de «calentamiento emocional global».

2. ¿Qué estamos haciendo durante?

Una vez pasado el *shock* inicial, vienen las medidas sociales para contener el virus, con todo lo que esto conlleva. O bien nos toca seguir trabajando expuestos de modo directo a la amenaza (sanitarios, transportistas, trabajadores de supermercados, limpiadores, farmacéuticos, fuerzas de seguridad, etc.) o bien quedarnos en casa, teletrabajando si tenemos suerte o yéndonos al paro y sumando al peligro inmediato que se acerca otras amenazas a la supervivencia que se ven venir en el horizonte. Aquí somos más conscientes de la situación, nuestras reacciones al miedo se extreman, pero aparecen otros elementos. Uno muy particular es el **confinamiento**, algo a lo que muchas personas no están acostumbradas y que supone muchos desafíos. Hemos de parar el ritmo frenético, que para muchos marca su vida, y detenernos. Hemos de pasar un número de días indefinido, pero no corto, con nosotros mismos y con nuestras familias. Todo debe reorganizarse de otro modo y pocos podemos buscar en nuestros archivos de memoria situaciones similares de las que echar mano. Tenemos que convivir con una pareja con la que podemos tener una buena o mala relación y con unos hijos con los que no solemos pasar tantas horas y días juntos, ni siquiera en vacaciones, o enfrentarnos a un largo periodo de soledad.

Algunas personas han caído en el **autoabandono**. Sin horarios que cumplir obligatoriamente, se levantan cuando se despiertan, no se quitan el pijama, quizás ni se duchen o coman adecuadamente. Pasan la mayor parte posible del tiempo durmiendo y, cuando no es así, vegetan delante de la televisión. Otras **se han encontrado con su peor enemigo: ellas mismas**. Dentro de su cabeza, el miedo y el caos han activado el motor del automachaque de forma exponencial, y esto les genera una creciente ansiedad o empeora su ánimo, pero no pueden salir a la calle. Un tercer grupo está **buscando modos de cuidarse** estos días, organizando horarios para introducir

algo de control en el día, apoyándose en otras personas, explorando recursos y posibilidades. Un cuarto grupo ha introducido actividades y estructura, pero en un **intento de no pensar y de no sentir**. Han llenado los primeros días de tablas de gimnasia, lecturas, cursos *online* y platos de cocina. Su riesgo son los residuos emocionales que van acumulando para después.

3. *¿Qué haremos después?*

Algo sí sabemos: todo esto pasará, y no será dentro de años, veremos cómo baja la ola en unos meses. Cuando pase, habrá arrasado algunas cosas y otras seguirán en pie. Entonces tocará reconstruir nuestro día a día, reparar muchos aspectos de nuestras vidas y, también, reequilibrar nuestras emociones. En ese entonces, empezaremos a darle un significado a esta experiencia. Sacaremos aprendizajes. Algunos se quedarán bloqueados en lo que ha pasado y necesitarán más tiempo y ayuda para salir de ahí. Con más o menos dificultades, las vidas de la mayoría seguirán, y tendremos que gestionar las pérdidas humanas y materiales que todo esto causará.

Como esto es un fenómeno social, mundial, universal, desde luego no nos va a cambiar solo como individuos. Aunque ya ha habido antes epidemias y fenómenos colectivos, esta pandemia nos ha hecho pasar a todas las personas del planeta por una experiencia muy similar. Aunque las circunstancias sociales y económicas, la riqueza de nuestra red social, habrán funcionado como factores agravantes o atenuadores de las consecuencias de esta situación, hemos resonado juntos en la misma frecuencia durante un tiempo. En cualquier caso, habrá cambios, y no todos ellos serán negativos.

¿Qué podemos hacer?

En medio de toda esta historia, y de otras circunstancias que puedan venir más adelante en nuestra vida que nos tambaleen la existencia, tenemos un margen de maniobra. Por supuesto, muchas cosas están fuera de nuestro alcance. Como decía, las medidas de protección más efectivas para el COVID-19 dependen de decisiones políticas y colectivas en las que como individuos poco podemos mover. Sin embargo, dentro de nuestra situación particular, en el modo en el que abordamos la situación, podemos hacer cosas. Centrarnos en ellas nos devolverá cierta sensación de control sobre lo que ocurre, nos dará un poco más de poder sobre nuestra vida. Veamos algunas.

Entendámonos

Es normal tener miedo, es lógico sentir incertidumbre y estar preocupados por las consecuencias de todo esto. Podemos pasar por una montaña rusa de emociones que pueden ir cambiando a medida que se suceden los acontecimientos. Es bueno sentir todo esto, es nuestro organismo en acción diciéndonos qué significa lo que está pasando: hay peligro (lo sabemos porque sentimos miedo), es una situación completamente nueva (nos lo dice la incertidumbre), las consecuencias sobre el futuro son poco claras (lo notamos en nuestra preocupación). Estas emociones ayudan a que nos movamos en la buena dirección: gracias al miedo tomamos medidas de precaución, gracias a la incertidumbre nos ponemos a buscar qué hacer, gracias a la preocupación hacemos planes. Negar estas emociones nos deja indefensos. Los que negaron el miedo se expusieron innecesariamente y aumentaron el peligro para todos. No planificar ni buscar alternativas puede dejarnos paralizados y en peores condiciones. Necesitamos sentir para entender. Necesitamos sentir para actuar. No tratemos de supri-

mir, evitar o controlar lo que sentimos, más bien, como hemos visto en este libro, aprendamos a cuidar de nuestras emociones.

No nos abandonemos

Ante muchos días sin actividad programada, debemos introducir un orden. Un marinero de altura describía perfectamente la necesidad de horarios, rutinas y una cierta disciplina en el día cuando uno pasa tiempo encerrado en un espacio cerrado. Levantarnos a una hora más o menos razonable por la mañana, asearnos y vestirnos, arreglarnos, hacer de comer y alimentarnos adecuadamente, hacer algo de ejercicio físico y alguna actividad que nos ocupe la cabeza. Estos ritmos introducen control, algo imprescindible ante una situación de caos. Además, el abandono aumentaría la sensación de malestar, mientras que la organización y el cuidado de uno mismo la contrarrestan. Si tendíamos al abandono de forma habitual, este puede ser un momento perfecto para invertir esta tendencia. Podemos salir de esta etapa reforzados si tomamos la decisión de aprovecharla para hacer un cambio. Un punto importante es neutralizar los «¿para qué?». «¿Para qué me voy a levantar?», «¿Para qué vestirme, ducharme?», «¿Para qué hacer de comer si estoy yo solo?». Démonos solo esta respuesta: para mí, por mí, para estar bien, para llevar esto mejor, para cuidarme.

No nos machaquemos

Cuidado con lo que nos decimos por dentro. Recordemos: nuestros pensamientos pueden funcionar como caja de resonancia o como amortiguador de nuestra angustia o nuestra desesperación. Hagamos que jueguen a nuestro favor. Si lo que nos decimos nos hace mal, cambiémoslo por algo que nos ayude. Digámonos lo que le diríamos a

nuestro mejor amigo o lo que nos ayudaría escuchar. Quizás en este tiempo de *impasse* en el que estamos con nosotros mismos y la cabeza desocupada, esta se vuelva en nuestra contra lanzándonos insultos, habituales en nosotros, pero que ahora se multiplican. Demasiados «no valgo para nada», «todo me sale mal» o cosas así... O puede que lo que nos estemos diciendo sobre lo que sentimos nos haga sentir peor. Cosas como «no soporto esta situación», «esto no se va a acabar nunca», etc. hagan que llevemos lo que ocurre con mucho más malestar del que la situación nos genera de por sí. Cambiar el «no lo soporto» por «es lo que hay» puede bajar el malestar; o el «esto no se va a acabar nunca» por un «ya pasará». Aprovechar este momento para dejar de insultarnos y de machacarnos puede suponer un cambio importante para el resto de nuestra vida. Esto que está pasando no es culpa nuestra.

Hagamos algo

Pero no para dejar de sentir gracias a estar ocupados todo el tiempo o focalizándonos en los demás. Necesitamos abrir las ventanas para ventilar las casas y necesitamos notar lo que sentimos para que se ventilen también nuestras emociones. A mayores de esto, que nuestras emociones nos lleven a algún sitio productivo. Las personas que menos consecuencias psicológicas sufren después de atravesar situaciones traumáticas son las que pudieron hacer algo con la situación. Si al menos organizamos el día, empezamos a preparar algo que nos sirva cuando esto termine o, simplemente, aprovechamos para poner orden en la casa, leer esos libros que nunca teníamos tiempo de leer o hacer cosas de nuestra «lista de temas pendientes», compensaremos el caos con una sensación de eficacia personal, y de paso sacaremos algo productivo. Usemos estas semanas para cambiar nuestro modo de funcionar para bien. Hagamos que tenga significado personal.

Conectémonos

Aunque esta situación nos impone estar aislados y evitar el contacto físico, la era digital nos permite un gran nivel de conexión virtual. Que no podamos hacer las cosas que antes hacíamos no significa que no podamos buscar una solución creativa que nos aporte lo mismo. Así, la gente se reúne *online*, canta en las ventanas, homenajea a los sanitarios que están trabajando con los afectados, se llama por teléfono y se conecta de modos muy diversos. Estar aislados no nos obliga a estar solos.

En esta conexión social hay algo más que compañía: son lazos de apoyo mutuo. Los seres humanos somos seres sociales, y nos crecemos y fortalecemos en la relación con el grupo social. Estamos viendo una impresionante reacción social en este sentido, con múltiples iniciativas solidarias y gestos espontáneos de ayuda. Si sentimos que podemos hacer algo por alguien, nuestra impotencia por los elementos de esta situación que no podemos manejar bajará. Esto es lo que hacen las sociedades para curarse.

Démonos una oportunidad

Si en nuestro núcleo de relación había problemas, desencuentros o dificultades, este es un momento único que quizás nos dé oportunidades inesperadas. Lo que está pasando puede hacernos valorar cosas que antes no teníamos en cuenta o poner en segundo plano otras que creíamos esenciales. El tiempo de obligada convivencia puede agudizar controversias o facilitar un tiempo para hablar que nunca nos concedíamos. Al menos, si en medio de todo esto nos damos una tregua, y actuamos para protegernos de un enemigo común, saldremos de esta etapa con otra sensación.

Cuidemos de los niños

Los más pequeños no tienen mucho riesgo físico con este virus, pero sí un riesgo emocional importante. Del mismo modo que a nosotros nos ha alterado nuestra vida, a ellos también. Corremos el riesgo de centrarnos en entretenerlos y que estén bien, saltándonos el paso de que nos cuenten cómo se sienten y ventilen ellos también sus emociones. Cuando lo hagan, no hemos de ir demasiado rápido a tranquilizarlos, sino que antes es necesario que reconozcamos y demos valor a sus emociones. Después, podemos ayudarles también a ellos a darles control, orden y expectativas de una salida de la situación. Pero no nos saltemos el primer paso de facilitar que puedan expresarse. Si los acompañamos en esta situación difícil, si somos su colchón emocional, estamos nutriéndolos de recursos para manejar las situaciones difíciles que les vayan sucediendo más adelante en la vida. Centrémonos en esto, que sí que podemos hacer, más que en lo que en otros momentos era posible. Es muy importante.

Protejámonos del impacto de los traumas

Si alguien cercano enferma, si enfermamos nosotros con gravedad, si nos toca atender directamente a los pacientes, vamos a vivir situaciones mucho más extremas y difíciles. Muchas de las personas que vivan estas situaciones necesitarán ayuda y es muy importante que puedan tenerla, que la busquen y la acepten con naturalidad. Todos tenemos un punto de ruptura; para los que les toque la parte peor, estará más cerca. Es normal que sea así. Podemos prevenirlo en parte, por ejemplo, no culpándonos por no hacer más de lo que podamos hacer. Lo que podemos hacer dadas las circunstancias extremas y extraordinarias que vivimos. Ninguno de nosotros puede hacer magia, muchas cosas no son posibles, o no lo serán para nosotros en esos momentos. No nos pida-

mos más de lo humanamente posible. Lo que intentamos hacer de quedarnos en casa para ponerlo más fácil en los hospitales, dar las gracias a todos los que están en primera línea por nosotros, la ayuda que prestamos a los que están solos o enfermos suavizará las consecuencias emocionales futuras tanto para ellos como para nosotros. Y si estas, como es normal, se producen, habrá ayuda para nosotros.

¿Cómo llevarían los personajes del libro todo este proceso?

Si pensamos en los personajes que nos han acompañado en este libro, podemos imaginar sus reacciones ante lo que se avecinaba y cómo podría cada uno de ellos ayudarse con ello.

Lucía tuvo una preocupación razonable, le parecía claro que el virus se iba a extender y no le gustaba mucho la sensación de indefensión que esto le causaba. Sin embargo se dijo: «¿qué le voy a hacer?», ya que realmente no había muchas medidas de precaución que ella como individuo pudiese tomar. En tanto no se llevaran a cabo medidas sociales, tocaba esperar, y cuando quedaba para charlar con su amiga Paula hablaban del tema, se contaban sus temores y procuraban bromear con el asunto.

Cuando llegó la cuarentena, se quedó sin trabajo. Unos meses de paro y después ya vería. Tras unos días de desconcierto y cierto miedo ante lo que venía, trató de organizar su día. Paula y ella, que vivían solas, cenaban juntas por videoconferencia y trataban de hacer las dos el mismo plato. **Lucía** ayudó a su vecina Emilia, que no se atrevía a salir a la compra porque era muy mayor y tenía miedo. Dibujó mucho esos días, dibujos con cosas que creía que podían ayudar, y los fue poniendo en Instagram. Aprovechó para hacer una formación *online* de diseño que esperaba que le sirviera para sacarse algunos ingresos si no se ponía fácil encontrar trabajo.

Pandora se desbordó completamente ya desde el principio. Para ella todo esto venía a confirmar la frase que tantas veces se había repetido: «Qué mala suerte tengo, todo me pasa a mí». El que esta amenaza fuese a afectar a todo el mundo no restaba para ella verdad a su argumento. Le tocó hacer la cuarentena con su madre, que estaba delicada de salud, y por tanto doblemente asustada. Las dos entraron en circuito cerrado con su preocupación, retroalimentándose la una a la otra. Llegados a un punto crítico, Pandora se desbordó y le dijo a su madre muchas cosas que nunca le había dicho. Aunque esta no cambió su forma de funcionar, empezó a frenarse un poco con Pandora. Tanto tiempo de convivencia las forzó a ajustarse y a medir los límites de cada una. No cambió todo, pero cuando la cuarentena terminó, su relación tenía un punto más de distancia y de madurez.

Bernardo solucionó el problema diciendo que todo aquello era una alarma injustificada y que si se contagiaba, pues se fastidiaría y apechugaría con lo que fuera. Su amiga Clara le hizo entrar en razón y tomó medidas de precaución solo por no escuchar lo pesada que se ponía. Ver en Clara angustia y preocupación le hizo pensar que quizás sí era un problema, y hablando con ella se fue haciendo un poco más consciente de sus propias sensaciones. No lo suficiente para que no aumentaran los dolores de cabeza, pero algo es algo.

Alma empezó a pensar en su incapacidad para afrontar las situaciones y su nivel de alerta fue muy alto. «Dios mío, si viene para aquí el virus, ¿qué voy a hacer?» No contó a ninguno de sus amigos su temor, se dedicó a tranquilizarlos a todos. Otras situaciones de amenaza que había vivido de niña, aunque totalmente diferentes, se activaban con lo que pasaba ahora. Sin embargo, haber trabajado en terapia le ayudó mucho a entender esas conexiones y a centrarse en lo que pasaba ahora. Se recordó que, en los malos momentos, era mucho más importante que nunca tratarse bien y fue consiguiendo encauzar sus pensamientos negativos. Salió de esta etapa fortalecida.

Marcial se puso furioso con el Gobierno por su inutilidad en afrontar la situación. A él todo esto le alteraba mucho, porque la falta de control y la impredecibilidad eran sus puntos débiles, pero decidió que había que tirar para adelante contra viento y marea. Por supuesto, tampoco habló con nadie de sus temores. Optó, sin darse mucha cuenta, por instalarse en el enfado y negar el miedo. Con la cuarentena, se quedó en casa de sus hijos, con su nieto. Para el niño, el abuelo fue imprescindible para llevar tantos días de encierro. La hija de Marcial nunca pudo agradecerle lo suficiente la ayuda que él supuso. El propio Marcial fue cambiando su enfado, que se fue diluyendo entre risas infantiles. Pese a las medidas de precaución que todos tomaron, Marcial ya tenía una edad y enfermó de forma grave. Gracias a que en su zona todo el mundo había llevado bastante en serio el quedarse en casa, el hospital pudo atender su situación y se recuperó. Pasó mucho tiempo en la habitación del hospital solo y con dificultades para respirar, fue bastante difícil, pero ahí al menos dejó de decirse cómo se tenía que sentir. Cuando salió, empezó a valorar las cosas de otra manera y perdió buena parte de su rigidez. El dibujo que le dio su nieto cuando se fue para el hospital y el abrazo que le dio al salir fueron vitales para él.

Iván también se enfadó, como Marcial, pero no solo con el Gobierno, también con la oposición, con los chinos y con los murciélagos. Escribió furioso en Twitter y se sumó a todos los grupos de gente furiosa buscando a alguien a quien culpar de la situación. Luego vino lo de la cuarentena. Le tocó estar en casa con su mujer y su hijo y se cancelaron las salidas con amigos y el alcohol. Delante de su hijo tuvo que hacer extraordinarios ejercicios de contención, porque el niño estaba ya bastante inquieto. Pasó mucho más tiempo con el niño que nunca y se descubrió a sí mismo capaz de tener niveles de paciencia poco habituales en él. Su padre enfermó, y saber que estaba mal le hizo verlo desde un punto de vista diferente, ver a una persona frágil y vulnerable, algo muy distinto del que recordaba de niño.

Soledad anuló por completo sus aún frágiles intentos de salir a la calle y relacionarse, y empezó a meterse en casa y abandonarse. Todo este tema era para ella una prueba de que «no valía la pena intentarlo», así que se dejó ir. Suerte que su perro Lío estaba ahí y le dio además una razón legítima para salir un poco cada día, mientras los demás tenían que quedarse en casa. Tras unas semanas, se dio cuenta de que tenía que cambiar. Fue extraño, como si por un tiempo, ella no fuese la rara, la distinta, la defectuosa. Todo el mundo estaba recluido en casa, de un modo similar a como ella se había encerrado tanto tiempo de su vida debido a su tendencia a dejarse ir. Es como si el mundo se parase para ir a su ritmo. Y también fue como si aquello hacia lo que ella había ido, de un modo parcialmente consciente y voluntario, fuese ahora una imposición externa. Todo esto cambió su forma de pensar y de sentir. El día que la cuarentena terminó, salió a la calle como si saliese a una vida nueva.

Lo que venga después de toda esta etapa será un aprendizaje. Habremos vivido cosas muy duras y habremos cambiado. Muchos de esos cambios serán productivos. Si nos hemos cuidado emocionalmente, habremos llevado esta etapa lo mejor posible. Si no hemos sido capaces, al menos seremos más conscientes de la importancia de este tema y de trabajar en él. De modo que, ya con más calma, podemos ponernos a ello. Serán cosas buenas que han salido de unos días muy malos.