

Entrevista con **David Cabrera sj**

psicólogo de la UNIPSI (Unidad de Intervención Psicosocial de la Universidad Comillas)



“Una pandemia así saca a la luz nuestra vulnerabilidad”



Durante estas semanas de confinamiento, los psicólogos y psiquiatras de la UNIPSI siguen trabajando a distancia atendiendo a sus pacientes y también colaborando en programas específicos que la Compañía ha puesto en marcha con motivo del coronavirus, como “**Sanitario, no estás solo**”. Le pedimos al jesuita David Cabrera, psicólogo, que nos responda a varias cuestiones para que nos ayude a cuidar nuestra salud mental y la de quienes nos rodean durante esta pandemia.

-Una pandemia generalizada a nivel mundial como la que estamos viviendo, ¿qué sentimientos genera en las personas que puedan vulnerar su salud psicológica? ¿y en los colectivos?

Una situación así, como la que vivimos en estos momentos en el mundo, tiene la capacidad de generar en nosotros emociones y pensamientos negativos que pueden hacer temblar nuestra psicología. Puede aparecer el miedo al contagio, a la enfermedad, a la muerte. El miedo tiene algo de irracional y pone en nosotros la posibilidad de vivir una inseguridad que nos hace daño. No se puede vivir en la incertidumbre. Por eso, estar encerrados, nos genera tanta angustia. Otro de los sentimientos puede ser la rabia (contra quienes convivimos más de cerca, contra los políticos, contra nosotros mismos por no hacer más de lo que hacemos). No ayuda negar estas emociones, ahora más que nunca nos ayudará aceptar cómo nos sentimos e intentar compartirlo. Es esencial para nosotros. Fomentar pensamientos positivos, es una gran ayuda, para esos pensamientos que nos bloquean y nos generan malestar psicológico. **Una pandemia así saca a luz nuestra vulnerabilidad.** Es mejor no pelear contra ella, sino aceptarla y compartirla. Nos hará mucho más humanos.



-¿Cuáles son los aspectos psicológicos que más debemos cuidar durante un confinamiento como el que estamos viviendo? ¿Qué cosas nos pueden ayudar (ej: los aplausos de las 20 h)?

Es evidente que ayuda salir al balcón, a la ventana, a la terraza para unirnos como colectivo humano, para compartir aplausos, gritos y conversaciones. Hay que pensar que para muchos de nuestros vecinos, es una oportunidad no solo de expresar una emoción de alegría y de explosión afectiva (oyese los gritos que acompañan las palmadas), sino de poder conversar con sus vecinos. Nos hace no sentirnos solos en medio de esta rara experiencia del confinamiento. Hay muchos elementos parecidos que nos ayudan. En el aspecto psicológico han ido circulando muchos instrumentos de ayuda: conversar y poder contarle a alguien cómo nos sentimos, mantener ciertas relaciones sociales (hacer videollamadas con la familia y con los amigos, por ejemplo, pueden ayudar a mantener cierta serenidad y positividad); generar rutinas y hábitos (no levantarse cada día a horas distintas, mantener la higiene personal, trabajar, cocinar, tareas del hogar, etc) ayudan a oxigenar nuestra cabeza y mantener un orden interior que ayuda en estos momentos. Hay que cuidar los espacios de nuestras casas y el uso del tiempo.

Hay un peligro con las redes sociales y con la “infotoxicación”

No nos ayudará pensar mucho en el futuro ni mantenernos anclados en el pasado, es mucho más beneficioso si generamos un aquí y ahora, vivir el tiempo presente. Lo que cada día podamos hacer y vivir. El ejercicio físico ahora más que nunca se vuelve esencial. Sabemos que nuestro cuerpo necesita respirar bien y que la movilidad (cada uno como pueda hacerla, ¡es hora de aplicar creatividad!) ayuda a que nuestra mente esté más conectada y relajada. Hay un peligro con las redes sociales y con la “infotoxicación”. ¿Quién de nosotros no ha recibido miles de memes y mensajes estos días sobre mil y una noticia del COVID-19? Sabemos que no ayuda estar constantemente “enchufados” a las redes y a las noticias. Nos hacemos más vulnerables y fomentan angustias y ansiedades que nos perjudican. Es bueno generar también rutinas con las redes y la información. Sería bueno estipular a qué horas y en qué momentos voy a “mirar los mensajes”. Quizás sería bueno preguntarnos, antes de compartir una noticia o una imagen, si ayudará a la otra persona a generar emociones y pensamientos positivos en este tiempo de confinamiento. Tenemos que aprender a vivir la soledad en la que muchos (aunque estemos en familia o en comunidad, mucha gente se siente sola) están inmersos.



No olvidemos compartir nuestra experiencia y los pensamientos que nos molestan: solo expresando pueden perder fuerza

-Y las personas que ya tuvieron antes del confinamiento, algún problema de salud como depresión, dependencia... ¿qué medidas preventivas deben tomar?

Hay que rescatar cosas casi olvidadas para muchos: ver serenamente y disfrutar una película o una serie, detenerse en una buena lectura que nos permita salir imaginativamente de nuestro rincón de casa, aprender a cocinar con los tutoriales de internet (o con el libro que te regalaron y que está ahí cogiendo polvo), escuchar música y dejar que tu cuerpo se mueva un poco o simplemente que te ayude a respirar con serenidad y relajarte. Puede ser una oportunidad para generar una creatividad tan necesaria como buena. Incluyo en todo esto la meditación y la oración. Sabemos que ayuda a generar bienestar psicológico. Sentirse acompañado por Dios, para los que son creyentes, es un regalo en estos momentos. La esperanza y la fe puede ser píldoras saludables para nuestra psicología. Pero también la meditación: el silencio, el reposo, la calma, la apertura a la trascendencia... puede ser de ayuda en estos momentos.

Estamos en un tiempo muy particular en que nuestra condición humana y nuestra salud, también la psicológica, está en una continua estimulación que no es buena. Nadie duda hoy de la importancia de lavarse las manos para prevenir el contagio. No dudemos tampoco de aquellas cosas que puedan ayudarnos a no fomentar negatividades estériles en nuestra mente y nuestro corazón. Mantenernos saludables psicológicamente depende de nuestra disciplina y capacidad de ordenarnos por dentro y por fuera. Y sobre todo, no olvidemos compartir nuestra experiencia y nuestras vivencias, cómo nos sentimos y los pensamientos que más nos molestan por dentro. Solo expresando y haciéndolos conscientes, pueden perder fuerza.

Lo más importante es que puedan continuar de alguna manera con sus tratamientos tanto psiquiátricos como psicológicos. Los profesionales sanitarios de salud mental siguen estando en la gran mayoría a disposición de sus pacientes. No es bueno dejar los tratamientos, eso puede agravar las situaciones que ya se estaban viviendo. Los que trabajamos en salud mental estamos intentando mantener el contacto con nuestros pacientes para que en estos momentos no se vean potenciados sus síntomas y puedan mantener, en alguna medida, la continuidad del trabajo que realizamos. Es verdad que no todos los pacientes quieren utilizar los medios que ahora están a nuestro alcance (ej: las videollamadas). Es comprensible, porque el vínculo y la cercanía, entre los pacientes y los profesionales de salud mental, es esencial. De todos modos, conviene recordar que no es buen momento, si se empeora en alguno de los trastornos mentales que estén diagnosticados, acudir a urgencia (salvo situaciones extremadamente graves). Es mejor que se pongan en contacto con sus profesionales de referencia.

También, hay que recordar, que las pautas que decimos para el común de la población, sirven para casi todos. Con lo cual, es importante con estas personas que tengan pautas claras de cómo poder llevar este confinamiento de forma que se pueda prevenir lo máximo posible, recaídas o empeoramientos. Al final, lo importante, es que puedan expresar lo que están viviendo.

-Se habla poco de las personas con discapacidad intelectual. Pero para ellas, el confinamiento es doblemente difícil, porque les cuesta entender las razones que lo generan. ¿Qué herramientas pueden aliviarles? ¿y cómo cuidamos a sus “cuidadores”? ¿qué otros colectivos son más vulnerables al aislamiento?

En el caso de las personas con discapacidad intelectual solemos pensar que es mejor ocultarle las cosas para que no padezcan tanto. Y no es recomendable. Hay que decir la verdad de la situación que vivimos, pero adaptándola a la situación de cada persona. No solo ocurre con las personas con discapacidad sino pienso también en los niños. Se pueden usar dibujos y cuentos que están en las redes que ayudan y facilitan un mensaje honesto y ayudador. (Por ejemplo, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid ha puesto a disposición de las familias, de forma gratuita, un cuento que a través de dibujos va contando la acción del virus, online en: https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf).



Hay que cuidar las normas del hogar, pero no conviene endurecerlas y regañar, no hay que generar más desconcierto. Se trata de buscar las mejores fórmulas para fomentar circunstancias saludables para todos. No conviene dramatizar la situación que estamos viviendo. Pienso por ejemplo, en fallecidos en la familia. Intentar comunicarse sin alarmar. Hay que delimitar tiempos para poder hablar con ellos, sienten miedo y conviene hablarlo. Otro buen recurso son las videollamadas, no conviene fomentar el aislamiento, les puede ayudar a estas personas que ven a sus amigos, a sus compañeros, con sus familiares. Verles les dará más seguridad y sentirse apoyado afectivamente. Aprovechar todos los recursos educativos, culturales y de entretenimiento que tenemos a nuestro alcance en internet. Rutinas y estar implicados en las tareas de la casa. Y cuidar toda nuestra salud (comidas, higiene, sueño...).

Se trata de buscar las mejores fórmulas para fomentar circunstancias saludables para todos

A las personas que cuidan es bueno que rebajen las exigencias y que tengan espacios para poder hablar las situaciones que están viviendo. Necesitan cuidarse, generar espacios personales e íntimos puede ser útil. La implicación en los hábitos es fundamental. Respirar y relajarse, con técnicas mindfulness. Serán momentos de mayor tensión las que se puedan generar, quizás ahora más que nunca, intentar mantener la paz. Puede ser muy bueno que en este tiempo se generen más ayuda implicando a toda la familia en el cuidado común.

- El coronavirus no sólo trae confinamiento y soledad. Lamentablemente también trae duelo. Y un duelo especialmente doloroso. ¿Qué recomendas para aquellos que tienen que vivir un duelo pautado por medidas tan poco cálidas como no poder acompañar a tu ser querido en el momento de su muerte, no poder velarle, no poder abrazarte con los que quieren compartir contigo tu dolor, enterrarle con mascarilla y guantes...etc?



Tendremos que aprender a estar solos, a habitar en lo pequeño y simple.

Las circunstancias que vivimos pueden hacer que los duelos se conviertan en duelos complejos. Hay tres elementos fundamentales que hay que cuidar en este tipo de duelos: conectar con las emociones que sentimos y poder expresarlas. No perder el contacto con la gente querida (familiares y amigos) y generar algunos rituales, religiosos o no, que ayuden a la despedida de la persona que ha fallecido. Por ejemplo, encender una vela en casa y reunirse la familia para orar juntos, leyendo un fragmento del evangelio, orando un Padre Nuestro.

Al comienzo del duelo, puede ser sano expresar y dejar salir a través del llanto, de las palabras o con lenguaje corporal, siempre que no sea agresivo para la propia persona o para otros, incluso no expresar la agresividad contra las cosas. Hay que facilitar que la persona pueda comunicar sus emociones, lo que siente y cómo se siente. Se puede acudir a la escritura, como medio para expresar lo que vive. Darle sentido a nuestra finitud humana y permitirnos ser vulnerables, es más sano de lo que nos pensamos. La muerte hay que acogerla como una parte más de nuestra realidad humana. Si ha ocurrido, por ejemplo, en el seno de una familia, se puede hacer una carta colectiva de despedida o un cuaderno que recoja “nuestro diario de emociones”. Hay un punto que me parece muy saludable, cuando sea posible, es importante agradecer. Nos genera, el agradecimiento, un estado más saludable para vivir momentos de tanta dureza y angustia. Abrirnos al horizonte de sentirnos acompañados. El duelo suele ser algo que nos lleva a encerrarnos en nosotros, de tal manera, que todo lo que nos lleve a abrirnos (con amabilidad y paciencia) puede ser positivo en estos momentos.

-¿Qué crees que deberíamos aprender a nivel psicológico de todo esto?

Un punto esencial: la necesidad del autocuidado psicológico. Para muchos estamos en un momento social, antes y después de esto, de cuidado corporal. Pero olvidamos lo que vemos y lo digerimos por dentro. Será todo un aprendizaje cómo podemos cuidarnos para estar más saludablemente equilibrados. Creo que otro, será aprender a estar solos, a habitar en lo pequeño y simple. Y, como no, en el mundo relacional. Estamos generando relaciones nuevas y aprendiendo a estar con otros.

- Desde la Uninpsi, ¿cómo mantenéis vuestro trabajo? ¿de qué manera estáis involucrados en los proyectos No estás solo y Sanitarios...?

La Unidad Psicosocial de la Universidad Pontificia de Comillas permanece virtualmente abierta. En ningún momento, los psicólogos y psiquiatras que trabajamos en la unidad hemos abandonado a nuestros pacientes. Nosotros hemos incorporado a nuestras formas terapéuticas el “teletrabajo”. Seguimos acompañando a las personas a través de videollamadas con las diversas herramientas que disponemos. Podemos continuar la mayoría de los procesos. Incluso, desde la secretaría de la unidad se siguen atendiendo a los pacientes y todo el personal está a disposición. Estoy realmente impresionado de la calidad humana y profesional con la que me he ido encontrando. A veces pienso que en situaciones así, de máxima tensión, se ve cómo somos realmente. Y todos nosotros, como equipo, hemos dado un paso al frente para seguir ayudando desde nuestro quehacer psicológico.



Seguimos acompañando a las personas a través de videollamadas con las diversas herramientas que disponemos.

La UNINPSI está estrechamente colaborando con los proyectos que desde la Compañía de Jesús se han lanzado en esta línea del No estás solo. Especialmente, muchos de los psicoterapeutas y psiquiatras de la unidad estamos atendiendo a sanitarios que desean poder ser escuchados en la “batalla” que están lidiando cada día en hospitales y centros sanitarios. Virginia Cagigal como directora de la UNINPSI y Alberto Cano como psiquiatra están detrás de la gestión de todas las peticiones de sanitarios y ellos “reparten el juego” entre todos nosotros. Algo que nos está ayudando, es que en este tiempo hemos mantenido también las reuniones de equipos internas. Nos ayuda a todos poder compartir lo que estamos viviendo. Agradezco enormemente la posibilidad de tener cerca “virtualmente” y emocionalmente a mis compañeros y compañeras de la UNINPSI. Nos permite dialogar, desahogar, digerir, tanto sufrimiento como estamos escuchando y evidenciando en estas últimas semanas.

Estas conversaciones nos permiten gestionar nuestro interior y supervisar nuestro trabajo terapéutico, para poder seguir arrimando el hombro en esta pandemia global. Como decía el Papa Francisco en uno de sus documentales, estamos metidos de lleno en el apostolado de la oreja.