



Víctor-M. Amela – Ima Sanchís – Lluís Amiguet

**Antonio Bulbena**, director del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del hospital del Mar

Tengo 66 años. Soy Barcelonés. Casado, dos hijos. Soy catedrático de psiquiatría en la UAB, un médico de pueblo que se ha disfrazado de psiquiatra. He podido disfrutar mucho con mis cuatro 'profesiones': médico, investigador, académico y gesto. Soy católico en origen, pero no está claro si en destino

# “Es el momento de saber qué queremos en la vida”



XAVIER CERVERA

**E**l miedo es una reacción sana y necesaria que nos pone en alerta ante un peligro.

**¿Y si dura semanas?**

Cuando la alarma es inespecífica en el espacio y el tiempo como ocurre con este virus, el cuerpo usa una gran cantidad de energía física y mental para afrontar una amenaza que no puede atajar, y se traduce en más tensión, más ansiedad y más susceptibilidad.

**Eso agota.**

Las quejas y broncas en familia y entre vecinos están aumentando considerablemente, y es un efecto del miedo, debemos ser conscientes.

**Pero el miedo nos acecha.**

El cerebro se ve atraído y fija con mucha más fuerza lo negativo que lo positivo. La desgracia de las Torres Gemelas nos demostró que a mayor exposición informativa más estrés, más ansiedad, más violencia, más alcoholismo. Hay que estar informados pero no atrapados.

**Multas por salir de casa, amenaza de cárcel... ¿empeora esto las cosas?**

Sirve para que cumplamos pero psicológicamente no nos ayuda, porque debemos ser nosotros los que nos gobernemos, comprender qué hay que quedarse en casa y comprometernos.

**¿Necesitamos más tiempo de reflexión individual?**

Sin duda. El miedo a la infección, la incertidumbre, la frustración y la información tan saturada de amenazas, despiertan nuestro cerebro primitivo que una y otra vez nos sostiene en alarma continuada. Hay que romper ese círculo.

**¿Cuál es la lección del pasado?**

Las epidemias que ha sufrido la humanidad nos muestran lo que el miedo puede desencadenar. Atribuciones acusatorias a otros como ocurrió con el Holocausto o la fiebre española; acopios desaforados y egoísmos insospechados.

**El miedo soporta mal la incertidumbre.**

Sí, y eso nos puede llevar a una búsqueda insaciables de culpables y de conspiraciones. Debemos aceptar que la incertidumbre es inherente a nuestra condición humana.

**Cierto.**

Y tampoco hay que olvidar la certera observación de Victor Frankl: el miedo provoca lo que uno teme.

**¿Cómo impedirlo?**

Comunicándose con calidad y no con cantidad; reflexionando sobre nuestros hábitos, automatismos, dimensiones que obviamos, sensaciones que añoramos y deseos que aplazamos. Des-

**Valores en alza**

Fundó y dirigió el Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del hospital del Mar donde ahora dirige la unidad de tratamiento de los trastornos de ansiedad, a lo que le ha dedicado años de investigación, *Ansiedad (Tibidabo)*. Está preocupado por el alto riesgo al que están expuestos los profesionales de la salud: “Ya tengo a dos compañeros en la UCI, y en China el 10% tenían síntomas depresivos”. Está convencido de que tras la pandemia nada volverá a ser como antes: “Esta especie de año nuevo que esta primavera nos ha traído supone un cambio completo de paradigma de nuestras vidas. Aprenderemos a pasar con menos y nos identificaremos más con lo natural y con nosotros mismos. Los objetos bajarán de valor y cotizarán al alza la persona y sus valores”.

cubramos la riqueza humana de las personas: gestos, miradas, actitudes de los que tenemos cerca.

**Valorar lo bueno.**

Y alimentar el humor que nos permite distanciarnos del problema, pero no de forma permanente ni frivolizando.

**¿Cuáles son las consecuencias del confinamiento?**

Durante la fiebre equina en Austria en el 2008, hubo que confinar a 2.700 personas durante varias semanas, un 34% sufrió importantes síntomas psicológicos de ansiedad y depresión.

**¿Cómo nos afecta el confinamiento?**

El espacio se reduce, para muchos drásticamente; el tiempo pierde referencias y horarios y la convivencia o la soledad se extreman. Aunque hay pocos estudios, todos coinciden en que a partir del décimo día de confinamiento comienza el periodo crítico.

**¿Y?**

Cuando el cerebro más primitivo toma el mando pasamos a los extremos: o frenesi hiperactivo o bloqueo exhausto. Ese circuito se vuelve circular: más hiperactividad, más agotamiento y más ineficiencia, que a su vez vuelve a activar el frenesi. Necesitamos momentos de silencio.

**¿Qué debemos tener en cuenta?**

Estar atentos a que nuestros mecanismos de adaptación restringidos no empiecen a tropezar con intolerancias, incomodidades, frustración o bloqueo.

**¿Cómo podemos crecer como sociedad?**

Habilitando una comunicación más serena. Es curioso pero nuestro cerebro más primitivo, el de la supervivencia, manda mucho; el otro, el que piensa, el que nos lleva al goce de vivir, de compartir y a la calma, sólo propone.

**¿Se impondrá la empatía?**

Si no te pones en el lugar del otro la relación es vertical y el sálvese quién pueda tiene cabida, es el egoísmo del miedo. El miedo reduce la empatía. Darse cuenta del otro es fundamental.

**Creemos que cuando controlemos el virus todo volverá a ser como antes.**

Es una fantasía, vamos a ser mucho más pobres, tendremos que renunciar a muchas cosas; pero también va a ser una oportunidad.

**Para el planeta, seguro.**

Y a nosotros esta crisis nos otorga la oportunidad de cambiar el tener por el ser. Habrá escasez y villanía, pero después vendrá un periodo de reconstrucción en el que ya sabremos que somos naturaleza y que un virus no distingue entre clases sociales, países, ni razas.

Tendremos la oportunidad de revalorizar la relación directa con los demás, con el entorno y con uno mismo. Debemos aprovechar este tiempo para estar con nosotros mismos y aclararnos qué queremos de la vida. Hemos de declarar la paz a esta guerra, dándole la mano y mirándola profundamente de frente.

Ima Sanchís