



► 12 Octubre, 2017

Insomnio colectivo

La incertidumbre causa ansiedad y daña sueño, rendimiento y relaciones

ANA MACPHERSON
 Barcelona

Duerme mal? ¿Se despierta a las 4 de la mañana y luego no hay manera de volver a dormirse? ¿No da pie con bola en el trabajo o en clase? ¿Se ha avergonzado de sí mismo tras gritar a alguien sin motivo o al descubrir que empieza a tener malos modos? ¿Palabrotas? Pues es normal.

Es lo que suelen hacer los humanos para adaptarse a una fuente de estrés extra definida por la incertidumbre, la inseguridad, la falta de control sobre la situación, la impo-

sibilidad de acceder a un interlocutor: estar en manos del destino. Y todo ello agravado por una cierta desconfianza hacia el que está al lado.

¿POR QUÉ NOS SENTIMOS MAL? Inseguridad, falta de control sobre lo que ocurre y desconfianza hacia los de al lado

No es una enfermedad. Los síntomas se relacionan más con una pérdida de bienestar. Pero teniendo en cuenta la distancia que media entre enfermar y no, "se podría pensar que estamos afectados de

un trastorno adaptativo colectivo", explica Enric Álvarez, director de psiquiatría del hospital de Sant Pau. "Aquí nadie queda indiferente, sobre todo porque es una exposición a una alta actividad emocional", se suma Manuel Valdés, psiquiatra experto en problemas de sueño, "de los de verdad", y en estrés. Los pacientes también están acusando el impacto de la incertidumbre y la falta de control sobre lo que ocurre, pero lo que manifiestan es que están hartos.

"Si no hay un agravamiento de esa inseguridad, los humanos tendemos a adaptarnos y los síntomas se amortiguan", coincide Víctor Pérez, responsable de psiquiatría del hospital del Mar. Si no es así,

cabe también estar un poco peor, con dolores de cabeza, diarreas, cambios bruscos de humor debidos al agotamiento, la frustración, la insatisfacción.

¿QUÉ HACER? Reparar los círculos donde encontramos bienestar y poner horario al problema

Pero empeorar no sólo pasa por un agravamiento de los hechos y de esos síntomas. "Hay un problema de expectativas: perder, sentirse humillado es lo peor que nos puede pasar. La humillación no

sólo te daña, sino que te hace más vulnerable, sobre todo a la depresión y la ansiedad", explica Víctor Pérez, de amplia experiencia en suicidio y *bullying*. Y en cualquiera de las posiciones en las que se esté en estos momentos, es fácil sentirse perdedor y humillado. "Estamos en un pulso simétrico: tan malo será perder como ganar, porque lo bajamos a nivel personal".

Para salir de ese estado de insomnio colectivo, aparte de confiar en que el tiempo amortigüe sus efectos, los especialistas señalan la importancia de no dejar de hacer lo que se hace siempre (ejercicio, amigos, cine, fútbol...). También de desconectar de la información continua, para limitarla a algunos



IVAN ALVARADO / REUTERS





► 12 Octubre, 2017

momentos del día, "pero manteniendo el equilibrio con estar informado, porque no saber incrementa la incertidumbre, porque cuando no sabes, te la inventas. Mucho peor", advierten.

También citan, sin ninguna ironía, rezar, porque realmente muchos se sienten a merced del destino. No obstante, al cabo de cinco noches seguidas con un mal dormir, es conveniente ir al médico de cabecera, que posiblemente le recetará una dosis pequeña de un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS, como el popular Prozac). Y poner en context-

NO ES FÁCIL ENTENDERSE
La razón no hace mella en las creencias, que van por otra parte del cerebro

to lo que se está viviendo. "Las catástrofes de verdad son de otro calibre. La nuestra es de absolutos privilegiados", recuerda Valdés.

Para la zona cotidiana, "tenemos que rehacer los círculos de

bienestar, porque esta situación nos los ha roto. La discrepancia está en el seno de cada familia, cada grupo de amigos, en el trabajo. En el tratamiento del bullying vemos cómo poner el foco en la víctima o el verdugo no permite avanzar. Sí en cambio si incidimos en esas dos o tres personas que todos tenemos en nuestros círculos de bienestar. Hablamos de los que siempre recuerdan los cumpleaños, los que montan la despedida de soltero. Esas personas son las que realmente recomponen lo que se ha roto, en este caso, en el instituto. Eso podemos hacer cada cual con sus círculos".

Porque uno de los problemas que afloran en las últimas meses y se ha disparado en las últimas semanas es la imposibilidad de hablar con el que piensa diferente. No hay manera de convencer al otro, no hay manera siquiera de debatir exponiendo diferentes ideas. "Porque nuestras discrepancias no están pasando por el córtex prefrontal, no son razonadas. Se producen en la amígdala, el terreno más emocional del cerebro humano", explica Enric Álva-

rez. Un estudio publicado en diciembre del 2016 por investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad del Sur de California Los Ángeles intentó aclarar con técnicas de neuroimagen cómo nos aferramos a unas ideas aunque la razón indique lo contrario. Cuarenta adultos sanos de esta zona de Estados Unidos con fuertes vínculos con el partido

republicano pasaron por varias preguntas y contrapreguntas mientras sus cabezas eran escaneadas. Cuando la pregunta se refería a un dato no emocional (¿Quién descubrió la electricidad?), los participantes aceptaban sin problema cambiar de opinión cuando se les ofrecía una evidencia. Cuando las preguntas se referían a su opinión sobre las perso-

nas negras o sobre el aborto, u otras afirmaciones pertenecientes a su creencia política, las evidencias no les hacían mella. "Las creencias basadas en la emoción son muy resistentes al razonamiento crítico y discurren, como muestran en el estudio, en el cerebro emocional (amígdala), no en el del razonamiento, el córtex prefrontal", explica Enric Álvarez. "Los sentidos de pertenencia grupal son de esta índole".

En medio, los niños. "Nos hemos pasado años diciendo que las cosas se arreglan hablando y escuchando, y lo que ven ahora parece una gran contradicción", recuerda el responsable de psiquiatría de Vall d'Hebron Antoni Ramos-Quiruga. Anima a hacer un esfuerzo por poner en práctica esas ideas, "explicando que hay diferentes formas de ver las cosas, contextualizando y recordando lo valioso que son los amigos".●

Todos por igual
 El impacto de la incertidumbre o la decepción es para todos, da igual con qué idea se identifique

No es el territorio

■ "El movimiento catalán trasciende las fronteras", afirma el consultor Joan Roma, experto en transiciones organizacionales en Innova. El mundo revienta por sus costuras con cambios sociales, económicos y políticos. "La gente necesita un relato y necesita anticipar el futuro". Pero no hay una narrativa dominante, sino confrontaciones dialécticas que crean confusión y miedo. Las instituciones, que son las que contienen la ansie-

dad, están en cuestión. Como en el 15-M, el colectivo está explorando y descubre que quiere que su voz sea oída. "Son las tensiones de un parto doloroso", sostiene. Este movimiento no será frenado por el poder autoritario, que desgasta a quien lo usa, considera. A su juicio, ayudaría darse la posibilidad de poder imaginar una relación diferente pero provechosa para todos: Catalunya, España, Mediterráneo, Europa... / C. Farreras



XAVIER CERVERA



MARTA PÉREZ / EFE