

Primavera en casa

Psicóloga: Rose Marie Venegas
Psicoterapeuta en Cenyelitztli A.C.

Estamos en primavera, apabullante, hermosa y abrumadora primavera. Las mañanas amanecen ya calurosas entre el cantar de los pájaros y las flores que se despliegan de todos los colores. Los árboles dan sombra y se agradece un poco de brisa mientras el sol avanza y el calor pesa, se encierra, cansa, resbala por las frentes. Así es siempre en primavera... pero, esta primavera es diferente... es una primavera en casa, sin salir, sin ver las flores o sentir la brisa directamente... Esta primavera estamos en cuarentena, encerrados, en casa, protegidos y protegiendo a los todos compartiendo el dulce calor del hogar o bien encerrados y atrapados en el agobio entre miedos, ansiedad y noticias mundiales escalofriantes... o bien asfixiados entre la espada amenazante de un virus silencioso y la pared de una casa fría y solitaria o habitada de conflictos y violencia. Para otros, es una primavera en medio de un clima de tensión, amenaza, conspiraciones o exageraciones, necesidades y frustraciones, pero para todos es vivir entre incertidumbres, vulnerabilidad y fragilidad humana.

Y cuando la vida sucede de golpe, no estamos preparados, nos sacude y tenemos que reaccionar. De repente, hay que aprender a trabajar en casa o estar epidemiológicamente desempleado, tener niños, adolescentes, adultos y sobretodo mayores encerrados y para cada uno el reto de estar encerrados con nosotros mismos, con nuestras emociones y pensamientos... en medio de una cultura social que nos invita a salir, consumir, no diferir, distraernos, no pensar y no sentir... Entonces nos da un vuelco al corazón, al cerebro, a nuestra mente y nos encontramos en una situación más o menos caótica según nuestro estilo y herramientas de vida. La vida puede parecer confusa y nuestra capacidad racional no se da por vencida y busca retomar el control de la situación:

TODO CEREBRO ES CONTROLADOR

Es su función. Controlar el cuerpo y sus variaciones para mantener un equilibrio lo más sano posible para la vida dentro de ciertos rangos, controlar las conductas para ser lo más adaptado posible socialmente con la personalidad de cada uno, controlar nuestras emociones para nuestra supervivencia lo mejor posible, controlar nuestros pensamientos y hacer categorías, juzgar, anticipar, planear, crear, inventar... controlar lo que nos rodea, mascota, hijos, pareja, padres, amistad, trabajo, sociedad, gobierno, ciencia, tecnología, etc.

Cada persona es diferente, con su historia de vida y necesidades, sus recursos y herramientas por lo que va a reaccionar de un modo diferente para restablecer su autocontrol y buscar su seguridad, con base en su capacidad de gestionar sus emociones en las experiencias previas de crisis vividas y sus prioridades de salud o económicas. Por lo anterior, algunas personas se aferrarán a tratar de hacer su vida normalmente (aunque la vida ya no es normal para nadie), otros necesitaran priorizar sus necesidades económicas cuya precariedad es mayor amenaza o más inmediata que la posibilidad de

enfermar, contagiar o morir; otros tendrán que ir a trabajar aunque no quieran por las funciones de supervivencia que desempeñan para la sociedad (así sean médicos o personal de salud y hayan jurado solemnemente estar al servicio de la humanidad pero no por eso quieren morir o están exentos de temor).

Para la mayoría cuya actividad no es esencial para la supervivencia de la humanidad o cuya labor puede llevarse a cabo desde la casa, abril será un mes en casa y esto nos provocará a todos cierto estrés y ansiedad al romper con nuestra libertad y hábitos de vida. Aún para quienes tienen experiencia y hábitos de trabajar en casa, como ha sido tradicionalmente a lo largo de varias generaciones el caso las amas de casa, este contexto de cuarentena y contingencia es una situación de crisis.

VACUNA PSICOLÓGICA PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

- **ESTRUCTURA.** Tener estructura nos permite construir un recipiente para todas nuestras emociones, desde la alegría, al enojo, tristeza o ansiedad. Este recipiente debe ser lo suficientemente sólido para darnos seguridad y a la vez lo suficientemente flexible ante las circunstancias particulares para moverse con nosotros y ser adaptable. En otras palabras, es esencial para nuestra buena salud mental (con o sin crisis) mantener rutinas con referentes que nos organizan:
 - **Día y noche:** ciertas funciones del cuerpo y cerebro sólo se llevan a cabo cuando el cerebro detecta la ausencia de luz de día por lo que para mantener saludable nuestro organismo y nuestra mente es importante mantener un orden de estar despierto en el día, dormir de noche mayormente y develarnos esporádicamente (sea por trabajo, estudio, fiesta o no tener la presión de pararse temprano al día siguiente).
 - **Semana y fin de semana:** necesitamos tener un equilibrio entre trabajo y descanso. Generalmente separábamos estas actividades en espacios diferentes: trabajo en un lugar externo y descanso en casa o bien trabajo en casa y descanso saliendo. Ahora se vuelve fundamental **definir horarios y rutinas** porque el espacio es el mismo y no siempre se puede separar dentro del mismo hogar una recámara para trabajar y otra para descansar para cada miembro de la familia. También aplica para marcar una temporada de vacaciones, como será próximamente Semana Santa, aún sin salir de casa, haciendo cambio de rutinas con horarios más relajados y mayores actividades de ocio.
 - **Horarios de comida:** Este referente lo estructuramos desde la infancia por lo que nuestro cuerpo lo tiene bien integrado y nos ayuda a dividir el día en diferentes horarios, que podemos usar justamente para definir tiempos de trabajo y tiempos de descanso. Además, mejora nuestra salud alimenticia.

- **MANTENER ACTIVIDADES PRODUCTIVAS Y DE OCIO, EL CEREBRO NECESITA AMBAS:** Se alimenta de ambas en proporciones equilibradas para una sana salud mental y autoestima. Los excesos siempre intoxican y acaban llevando al desarrollo de enfermedades o trastornos mentales (con o sin pandemia).
 - Las actividades productivas generan ganancias de conocimientos y aprendizaje para los estudiantes, económicas para los trabajadores, utilidad familiar en los quehaceres del hogar, voluntariado social al aportar algún tipo de ayuda, etc. Actualmente algunos podemos estudiar o trabajar desde casa directamente, o bien desarrollar proyectos o aprendizajes para cuando podamos ejercer nuestra actividad principal (ejemplo tomar un curso en línea de venta para comerciantes o de temas de arquitectura o ingeniería para personas que se dedican a la construcción). Nunca lo sabemos todo y siempre hay cosas por hacer para ser útiles, a cualquier edad. Estas actividades nutren nuestra mente con satisfacción por un trabajo bien hecho o acabado, un compromiso cumplido y un sentido moral del deber ser de cada uno y por ende también pueden aportar placer a nuestra vida.
 - Las actividades de ocio generan ganancias de placer, en las que se trata de darnos gusto sin obligaciones o compromiso formal, desde disfrutar un antojito, ir a tomar un café con amigos, comer o convivir en familia alegremente, ver tele, leer, tejer, cocinar, pintar, lavar el coche, visitar museos, escuchar música, ir al teatro, estudiar un idioma o un instrumento musical, etc. Lo fundamental es hacerlo por gusto y disfrutar aun cuando implique cierto grado de compromiso. Aprovechemos que la tecnología actual nos permite acercarnos a todo tipo de actividades y gracias a la solidaridad mundial visitar museos, escuchar conciertos, acceder a bibliotecas digitales, hacer videollamadas, estudiar y convivir, logrando así no salir de casa.
 - Establecer rutinas como menús balanceados que contengan nutrientes de trabajo y utilidad, de placer, deportivos, espirituales, de afecto y convivencia. Y variemos el menú de cada día como lo hacemos normalmente. Si nuestra única fuente de placer es comer, o nuestra única forma de manejar la ansiedad es fumar, o nuestra única forma de descargar la frustración es pelear y patalear, o lo único que sabemos es trabajar... así saldremos de la cuarentena...
- **INFORMACIÓN NECESARIA E INDISPENSABLE PARA TODOS (NIÑOS Y ADULTOS):** qué está pasando (qué es el coronavirus, qué síntomas da, en qué etapa está, hay cura o vacuna, etc.), cómo prevenirlo (lavado correcto de manos, cuarentena en casa, etc.), qué hacer si nos enfermamos (aislarnos en casa o ir al hospital), consecuencias (lugares cerrados, clases por internet, situación económica y administración familiar, etc.). El resto es información complementaria para la mayoría de no especialistas o personas involucradas en toma de decisiones en sus centros de trabajo. No es malo estar informados siempre que evitemos la desinformación (escoger fuentes seguras y ver medios oficiales), la sobreinformación (estar

todo el tiempo escuchando noticias a menos que sea su profesión y aún así tendrá un horario de trabajo), la información adictiva (para acumular ansiedad y angustia como personalidad y pretexto para no enfrentar problemas personales). Seleccionar un horario y fuentes de información. De ser necesario designar a una persona del hogar cuya personalidad serena y centrada, estudios o claridad mental y de confianza familiar para que vea las noticias y haga una síntesis de la información importante y necesaria para todos.

- **HABLAR Y ESCUCHAR CON CLARIDAD:** Para comunicarnos adecuadamente es fundamental mostrar claridad de lo que sentimos, queremos o necesitamos tanto con nosotros mismos como la(s) persona(s) con la(s) que dialogamos y no dar por hecho que nos conoce(n), comprende(n), siente(n) lo mismo o reacciona(n) igual. Partir de la idea que **nada es obvio y ser precisos** nos evitará muchas confusiones y conflictos. Para que funcione bien debe ser tarea, esfuerzo e interés de todas las personas que están comunicándose.
- **NECESIDAD DE SALIR:** Por ahora solo podemos salir a lo indispensable (ir por comida, al médico o farmacia, sacar a pasear al perro), por lo que tener un jardín, un patio, una terraza, un balcón e incluso una ventana son lujos. Por lo mismo, en muchos países se ha concedido a la población el salir a tomar aire pero sin alejarse de 1 km de distancia del hogar, no más de 30 min, o manteniendo “Susana”. Esta necesidad es de las más afectadas y recordemos que es temporal, no es una “condena” que purgar sino una protección social que implementar. Mientras, podemos salir con la imaginación, los sueños o virtualmente (aunque no sea lo mismo, hay que hacer un esfuerzo y adaptarnos por un tiempo).
- **NECESIDAD DE CONVIVENCIA Y PRIVACIDAD:** Nuevamente opuestos pero necesarios para tener un sano equilibrio.
 - Para los que viven solos es una necesidad más marcada de afecto y comunicación. Es fundamental no aislarse por completo y tener comunicación por teléfono, mensajes o video llamadas y más para mantener relaciones a distancia de pareja, amistades o familiares, así como laborales o de vecinos, etc.
 - Para los que viven juntos y comparten espacios, es una necesidad de privacidad, de no hacer todo juntos y de poder estar solos. En ese sentido es importante respetar los espacios/horarios de trabajo de cada uno, o tiempos de ocio individuales. Es importante no estar juntos todo el tiempo incluso para poder compartir qué hicimos con los demás y cómo nos fue.
 - Para algunas personas puede ser difícil estar solas o consigo mismas, pero la salida no es invadir al otro. Tampoco para compensar su inseguridad o problemas personales... Además recordemos que en la familia o casa, generalmente nos relajamos y mostramos más como somos, incluso dejamos de ser prudentes o ponernos tantos límites por lo que cuando discutimos lastimamos más, somos más

hirientes, nos tomamos las cosas más a pecho o personal y descargamos con mayor facilidad nuestras frustraciones. Nos sentimos tan en confianza que hasta hacemos berrinches... Y a falta de salir y poner distancia para enfriar nuestras emociones, pensar y tener claridad mental para comunicarnos, se vuelve indispensable darnos un espacio y tiempo para poder aislarnos y auto-regular nuestras emociones o tirarnos a nuestros cinco minutos de drama para desahogar nuestro berrinche, y después poder pensar y regresar a la claridad mental para comunicarnos con el otro.

SI LA ANSIEDAD, ENOJO O MALESTAR PERSISTE, NO DUDES EN BUSCAR UNA ATENCIÓN
PERSONALIZADA Y ESCUCHA PSICOLÓGICA PARA PODER DISEÑAR UNA ESTRATEGIA A LA MEDIDA DE
TUS NECESIDADES

abril de 2020