

**PANDEMIA Y
SALUD MENTAL**

XIV

crecemos

DOCUMENTO DE ACCIÓN CATÓLICA OBRERA

¿Cómo ha afectado la situación de crisis actual sobre la salud mental?

Trabajo en el ámbito privado desde hace 26 años y es la primera vez que, al igual que mis colegas, hemos tenido que trabajar estando afectados por las mismas circunstancias causales de sintomatología que nuestros pacientes. Esto supone un cambio radical en lo que los psicólogos llamamos *setting* o encuadre y es el pilar sobre el que se asienta la psicoterapia.

El encuadre tiene que ver con todos aquellos aspectos que están al margen de la técnica que se emplea y de los contenidos teóricos que se manejan. El encuadre hace de contenedor de la experiencia relacional entre terapeuta y paciente a través de la invariabilidad de algunos aspectos como el lugar donde se realiza la sesión de psicoterapia, la duración de la sesión, la frecuencia de las sesiones, el canal de comunicación paciente-terapeuta entre sesiones de tratamiento y la relación asimétrica terapeuta-paciente.

Elementos como la duración de la sesión o la frecuencia de sesiones ya experimentaron una iniciación a la flexibilidad y adaptabilidad con la crisis del 2008 y con la incorporación del servicio de psicoterapia en las mutuas de salud privadas. Las nuevas tecnologías también han introducido variabilidad en el lugar donde se realiza la sesión gracias a las videoconferencias y en las comunicaciones entre sesiones que han pasado a ser a través de whatsapp, desdibujando la diferencia entre horarios de trabajo y horarios personales.

La pandemia de covid ha tocado la única variable que permanecía invariable: la relación asimétrica paciente-terapeuta, al estar ambas partes sometidas a la misma fuente de estrés. Como colectivo ha habido una respuesta solidaria y proactiva entre profesionales generando intervenciones circulares basadas en los cuidados preventivos y la formación de los psicólogos y las psicólogas.

Fundaciones, asociaciones, colegios oficiales autonómicos, profesionales referentes en temas concretos, pusieron medios para dar estructura a iniciativas que

surgían: psicoterapeutas para cuidar psicológicamente a sanitarios en crisis y fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, psicólogos seniors que supervisaban solidariamente a estos primeros, formaciones continuas totalmente gratuitas en especial de técnicas de intervención psicológica en emergencias y catástrofes, intervención en duelos complicados, etc.

Hoy sabemos, gracias a las neurociencias, que nuestro avance como especie y sociedad tiene que ver con la duplicidad del nervio vago, que prioriza la involucración social examinando las microexpresiones faciales del otro, para establecer vínculos de confianza y desactivar los sistemas de alarma. Establecer un vínculo terapéutico con mascarilla ha sido un reto nuevo a superar. Tanto pacientes como terapeutas hemos tenido que activar y desarrollar mecanismos de confianza no basados en aquellas expresiones faciales que quedaban ocultas.

La pandemia de covid ha generado una crisis sanitaria. La crisis sanitaria ha generado una interrupción de lo cotidiano y ha provocado crisis laboral, económica y social. Estas últimas y la amenaza de enfermar,

morir o perder algún ser querido han tocado muy seriamente la salud mental de la ciudadanía. Los trastornos más afectados por la pandemia y las diferentes crisis derivadas han sido los llamados Trastornos Emocionales: depresión, ansiedad y estrés, que ya eran los trastornos psicopatológicos más frecuentes. La presencia de estos cuadros se ha multiplicado entre 2 y 3 veces.

Las recomendaciones básicas y comunes para los Trastornos Emocionales son: el ejercicio físico regular, la alimentación sana y la regulación emocional. Para la depresión se recomienda incrementar actividades agradables y realizar otras que se nos den bien. Frente a la ansiedad y el estrés funcionan el yoga, la meditación, el *mindfulness* y los ejercicios de respiración.

El miedo es la emoción que está relacionada con la amenaza de la integridad física (enfermedad y muerte), de la integridad mental (locura) y de la integridad material (ruina). Es una conquista evolutiva que se desarrolla a partir de los mamíferos y que permite desarrollar conciencia y aprendizaje sobre las amenazas que ponen en peligro la vida. El miedo es necesario para mantenernos a salvo.

Para regular el miedo es importante identificarlo, nombrarlo, recoger el mensaje que nos trae, legitimarlo, comprenderlo, observarlo aceptándolo y poner nuestro foco en la confianza, recordando que pertenecemos a una «especie protegida». Frente al miedo podemos activar la esperanza y el coraje. Es importante diferenciar el miedo del estrés.

Somos seres relacionales, nuestro cerebro es relacional entre sí mismo y con otros cerebros y ese es el *setting* o encuadre que sí permanece cuando el resto de invariables varían en la psicoterapia: la relación auténtica entre dos seres que les convoca el bienestar psicológico de uno de ellos. Hoy somos más conscientes que nunca de la salud mental y de cómo es importante atender los Trastornos Emocionales leves o moderados antes de que sean más graves, que se cronifiquen y que puedan complicarse.

La experiencia personal y colectiva de la pandemia de covid nos ha generado una herida en nuestro narcisismo y las fantasías omnipotentes asociadas y nos invita a trascender las relaciones de poder (por ejemplo nuestra voracidad devoradora con los recursos del planeta) en relaciones de amor:

la conciencia de que los seres vivos somos Uno. En lo personal, el espacio de psicoterapia es un buen lugar para transformar nuestras relaciones con los demás y con nuestro interior: «Poder mirar nuestras heridas es poder mirar por donde entra la Luz.»

