

## CARTA ABIERTA A “LOS OTROS SANITARIOS”.

Cumplido un mes de confinamiento hemos visto y seguiremos siendo testigos de la increíble labor de los sanitarios que tantas vidas están salvando aún a riesgo de exponer la suya. Este trabajo no se puede tasar en dinero, es incalculable. Mientras, en segunda línea, estamos los que podemos denominar como “los otros sanitarios”, psicólogos de diferentes orientaciones y con diversas herramientas que seguimos trabajando desde el día uno de esta crisis. Digo que estamos en segunda línea porque aún no ha llegado nuestro momento de pasar a la primera, salvo nuestros colegas trabajadores en hospitales. Los efectos que esta pandemia, con sus peculiares características, tendrá son de momento muy poco pronosticables pero lo que es seguro es que requerirá por mucho tiempo de nuestra atención y labor sanitaria. La salud mental, esa gran olvidada, se manifestará en formas de diversos desajustes psicológicos a una escala no conocida.

Lo que estamos viviendo es un episodio nuevo en la humanidad, cierto es que ha habido potentes pandemias con cientos de miles de fallecidos, pero esta es la primera que se puede configurar como un trauma colectivo. La razón es sencilla, es la primera vez que la humanidad al completo está al corriente de que el COVID-19 está en todos los lugares, gracias a las nuevas tecnologías es un hecho que estamos viviendo en directo, lo compartimos con el otro lado del mundo, podemos hablar con personas y amigos que lo viven en otros países. De esta manera compartimos a tiempo real nuestra subjetividad con el hilo conductor de la incertidumbre.

A lo largo del día hablo con amigos, familiares, colegas, pacientes y alumnos por diversos medios y todos me van dando su opinión y compartiendo sus dolencias psicológicas. Un gran porcentaje está aquejado de insomnio, apatía, aburrimiento,... pero cada vez más colegas hablan del miedo que produce lo imprevisible de la situación. Y es que después de esa etapa que apenas duró 15 días y que en redes sociales se llamó “Romantización de la cuarentena” hemos pasado a algo bien distinto. Y es que más que una romantización parece haber sido una “Frivolización de la cuarentena” en la cual se han visto algunos de los principales defectos de nuestra sociedad: un absurdo pensamiento positivo y una obligación de la productividad. Desde aquí muchos anunciaron que lo que había que hacer era aprovechar el tiempo, aprender habilidades e idiomas, ponerse en forma y en definitiva ser productivos pese al trauma de ver día a día cómo ascienden los contagios y los muertos a la vez que el tejido empresarial y económico se destruye. Esta frivolización va encubierta con la obligatoriedad de ver el lado positivo de la situación cuando no como una situación de aprendizaje siempre constructivo

Pero la realidad va moldeando a golpes esa falsa sensación; después de este periodo ciertamente maníaco de actividad y planes impuestos vamos poco a poco cayendo en picado. ¿Todavía se tiene el valor de imponer un

aprendizaje positivo a quien ha perdido su sustento y, más aún, quien ha perdido seres queridos de los cuales ni siquiera se ha podido despedir? Esto es absolutamente inhumano porque lo humano como hecho antropológico reside en reaccionar bajo los mecanismos básicos de autoconservación. Lo humano es tener miedo, tristeza y, sobre todo, una sensación de incertidumbre difícilmente soportable ante el futuro incierto que se cierne sobre nosotros. Ya se ha dicho mil veces “El miedo corre más rápido que el virus”, y el humano reacciona con el miedo primero acaparando (recuerden las colas de las dos primeras semanas de marzo para hacer acopio de comida y papel higiénico) y después recelando de los congéneres. Así, somos testigos de uno de los hechos más estúpidos y contraevolutivos que se recuerdan, poner carteles contra los sanitarios o trabajadores de supermercados para que se vayan de su casa. ¡Es inaudito echar a quien te cura y te proporciona comida! ¿Por qué? Básicamente porque el miedo es irracional.

Ante toda esta situación y los primeros signos de malestar mental, los “otros sanitarios” estamos en marcha y otra vez la principal polémica ha sido, como ocurrió en el 11-M y en otras ocasiones, que tenemos que estar disponibles pero gratuitamente. A esto se le suman asociaciones como “Héroes del COVID-19” en la que prácticamente todos son Coach sin el mínimo requerido de grado o licenciatura en psicología haciendo intrusismo. De hecho el COP de Madrid ha publicado un manifiesto en el que se anuncian medidas legales contra dicha asociación. Por otra parte, muchos jóvenes psicólogos han querido aportar dando apoyo psicológico gratuito en esta terrible situación. Esta ha sido una de las principales polémicas ¿Debemos de trabajar gratuitamente? Quizá esta situación es excepcional y este no sea el principal problema y por humanidad básica tendremos que hacerlo temporalmente al igual que otros sanitarios, aunque en menor medida, como médicos o enfermeros están llevando a cabo.

Sin embargo, os escribo porque puede que este no sea el principal problema. Los psicólogos expertos en emergencias llevan tiempo haciendo su labor, pero ¿responde la gente a la sintomática de las emergencias llevadas antes a cabo? En parte sí, pero en parte no, porque la situación es nueva y no fortuita sino sostenida en un tiempo no mensurable. Insisto, en que esto es una situación global, de trauma colectivo y de contagio empático. Lo que quiero transmitir es que, probablemente, el mayor escollo es que no estamos preparados para lo que viene, el tema principal no es si ha de ser gratuito o no nuestro apoyo, sino si estamos suficientemente formados para afrontar esto. La “pandemia de desajuste psicológico” es y será global y sus efectos poco predecibles. Es decir que tendremos que aprender sobre la marcha. Un ejemplo, muchos especialistas en psicoterapia hemos seguido con la atención psicológica de nuestros pacientes, pero ya hemos visto las primeras variaciones, fruto del confinamiento muchos no han querido seguir el tratamiento, por ejemplo, por

no tener intimidad en casa para hacer la terapia via skype, por vivir este modo de afrontar lo terapéutico como extraño, incluso aprovechar la situación para no indagar en sí mismos, etc. Otros reaccionan de manera maníaca “como si todo esto no fuera con ellos”.

Con esto lo que quiero transmitir es que, probablemente, no es una cuestión de que lo va a hacer mejor un PIR que un especialista en psicoterapia o que un especialista en clínica. Creo que todos estamos por aprender cómo afrontar esta crisis. Por ello pido reflexión a los otros sanitarios dado que, si expertos con décadas de experiencia, reconocemos que no sabemos el grado de complejidad de todo esto, los menos formados han de tener máxima prudencia a la hora de llevar a cabo el apoyo psicológico (y todo ello dependiendo del desarrollo desconocido y de alcance que todo esto tendrá en los próximos meses-años). Y lo más grave, por el momento, puede ser ese estado maníaco que flota en el grueso de la población. Aquí reside una fantasía de que se le dará al botón de “on” y todo volverá a su lugar, el mundo será como el de antes. Una fantasía cada vez más arraigada en esta sociedad de “un click” que ha virtualizado la realidad hasta límites insospechados y ahora quiere una realidad no virtualizada pero como la de antes del COVID19.

Me temo que esto no va a ser así y ahí es cuando va a venir el golpe de salubridad psicológica que puede arroyar la infraestructura de salud mental. Fíjense que a día de hoy médicos psiquiatras no están ejerciendo la psiquiatría sino que ante los repuntes del virus están haciendo trabajo puramente médico para agilizar las UCIS y las consultas. Por tanto es un absoluto atrevimiento tratar de paliar la situación actual y la que viene con mantras de pensamiento positivo o con la imposición de la productividad. No sólo es inhumano sino totalmente ineficaz. Después de más de dos décadas trabajando de sol a sol con todo tipo de personas y desajustes psicológicos esto se me ha mostrado fútil, imaginen como será con la caída de lo económico, el paro, la desconfianza a ser contagiado y sobre todo con la espada de Damocles encima de nosotros diciéndonos que en cualquier momento podemos volver hacia atrás incluso cuando se levante todo tipo de confinamiento.

Por eso escribo, me escribo a mí, a mis alumnos y a todos “los otros sanitarios” ninguneados de manera sistemática por el sistema fiscal, social y sanitario. Escribo a los jóvenes psicólogos para decirles que persigan el intrusismo, que no lo toleren, dado que en medio de esta crisis no se puede permitir que se tome el pelo a la gente diciéndoles que algo tan traumático es una oportunidad y que si no la ven son culpables por su ineficacia y su negatividad. También para que no trabajemos con recetas automáticas. Lo que para un psicoterapeuta con 30 o 40 años de experiencia valía, probablemente ahora no porque no sabemos dónde irá a parar todo esto.

Es el momento de dejarnos de rencillas absurdas entre escuelas y orientaciones. Hay que fijarse en las demandas que vienen y que vendrán a la vez que cuidamos de nuestra propia salud pues nadie escapa a los pensamientos, temores y cambios radicales que estamos viviendo. Esta “micro-era” del COVID19 se caracteriza precisamente en eso: romper cualquier situación de certidumbre que podamos tener. De un día para otro nos han dejado confinados, de un día para otro no pueden ir personas juntas, no se puede viajar, etc. Luego, en unas semanas habrá que ir protegido a la calle, los hábitos seguirán cambian radicalmente. Y todo ello con una población que en su mayoría piensa que esto cambiará de repente al estado inicial. No, no va a ser así, cuando en un sistema complejo entra en juego un atractor extraño el sistema, sus pautas, sus interacciones, la cualidad de sus variables cambian drásticamente en forma de efecto mariposa. Los alumnos siempre me preguntan cuando explico la teoría de sistemas dinámicos no lineales qué es un atractor extraño, un atractor extraño es el COVID19 y es potente porque interviene en diversos niveles de la realidad: económico, relacional, en la salud, la dinámica de nuestros pensamientos y reacciones, etc. La adaptación será el recurso más viable para que el proceso evolutivo continúe.

Dr. L. Raimundo Guerra.