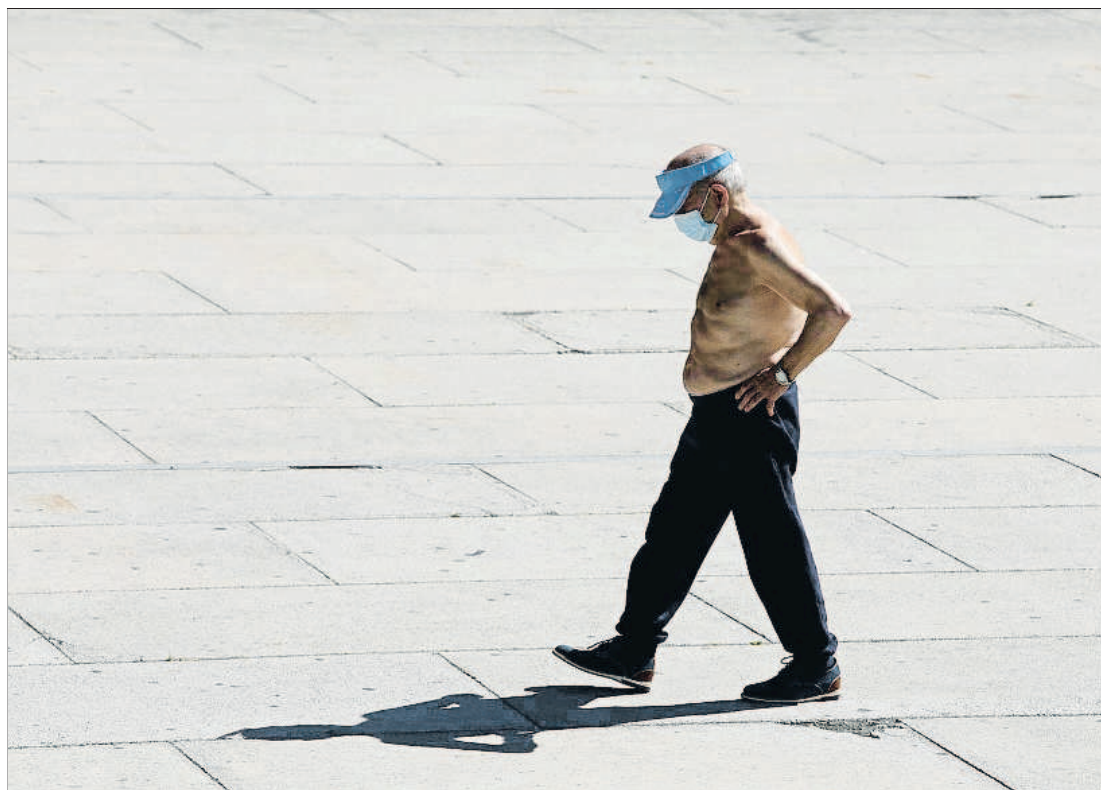


Una enfermedad llamada incertidumbre



EMILIA GUTIÉRREZ

Paseo matinal en Madrid en mayo, el primer mes en que fue declarado obligatorio el uso de mascarillas en la vía pública

JOAQUÍN LUNA
Barcelona

Psiquiatras y psicólogos han tratado en España los efectos de una gran crisis económica (2008), atendido a supervivientes de atentados y consolado a padres que acaban de perder a hijos en cunetas. Esta vez, la Covid-19 provoca la tormenta perfecta: la vida dominada por la incertidumbre, las muertes sin luto –que dejan secuelas de culpabilidad– y las angustias laborales.

Los efectos empezarán a notarse a partir de ahora, coinciden los especialistas entrevistados. “Este mes de agosto las urgencias psiquiátricas en el hospital Vall d’Hebron han aumentado un 20%”, constata el jefe del servicio de psiquiatría, el doctor Ramos Quiroga.

Son varias crisis en una. He aquí el problema. Entre las “filosóficas” aparece con fuerza el hundimiento de las certezas. “Hay personas que no tienen tolerancia a la incertidumbre. Viven convencidas de que si uno hace esto y aquello tiene garantizado un resultado determinado. También la sociedad creía tener un control de todas las cosas. Y este panorama se agrava porque no hay respuesta al ¿y cuándo acabará esto?”, destaca el psicoterapeuta Luis Muiño, padre de la frase “creo que el 90 por ciento de las cosas que nos preocupan no van a suceder nunca”.

Para el doctor Ramos Quiroga, la pandemia ha tambaleado la convicción de muchas personas de que tenían sus vidas bajo dominio. “Hay mucha gente que piensa que la vida son certezas cuando es todo lo contrario. Siempre han existido. Quien piensa eso es que no sabe lo que es la vida”. Y otro factor adverso que puede propiciar el empeoramiento de la salud mental colectiva es el final del mito de vivir un mundo bajo control y con conocimientos y tecnología capaz porque de solucionarlo todo. Pues no. “El consumo de ansiolíticos ha aumentado notable-

SABER VIVIR

“Hay mucha gente que piensa que la vida son certezas cuando es todo lo contrario”

mente. El perfil de la persona que más lo acusa es el del varón de más de 40 años, edad a partir de la cual la responsabilidad se impone a la libertad. Ya no controla su vida y además, en muchos casos, tiene miedo a mostrarse vulnerable, por ejemplo admitir que le cuesta volver al trabajo o a la vida cotidiana”, señala Jordina Betoret, psicóloga clínica.

“No hay culpables en esta crisis. Y todo esto genera más vulnerabilidad”, señala Ramos Quiroga, cuyo hospital apechuga con doce de los quince barrios de rentas más bajas de Barcelona. “Naturalmente, esa sensación de

‘control interno’ sobre nuestras vidas desaparece”, indica el psicoterapeuta Luis Muiño.

“El miedo principal no es tanto a que aparezcan nuevos enfermos sino a la descompensación de los más vulnerables antes ya de la pandemia. También nos preocupan las secuelas en los enfermos de la Covid-19. Hemos detectado que entre el 20 y el 40% de los que estuvieron ingresados en una UCI presentan secuelas psicológicas, con muchos cuadros de depresión y ansiedad”, señala el psiquiatra Joan Vegué, director del CPB Serveis de Salut Mental.

TODO PARECÍA BAJO CONTROL

Aumenta el consumo de ansiolíticos; el perfil más común es un varón de más de 40 años

La pandemia se cebó en las 5.457 residencias de ancianos registradas en España, con un balance de residentes muertos que ronda los 20.000, según estimaciones basadas en registros de las comunidades autónomas. La mayoría de estas 20.000 personas se fueron en un silencio cuyo desgarrero permanece. Nunca en la historia de este país desde la Guerra Civil (1936-39), hubo tantos muertos sin despedida.

“El duelo de las familias es un problema que sigue sin estar resuelto”, observa el doctor Ramos Quiroga. Meses después, los familiares continúan sin poder ce-

lebrar funerales debido a las limitaciones de los actos públicos. Son muchos los que han descubierto la importancia de ritos, duelos y ceremonias a la hora de aceptar la muerte. Sin ellos, las heridas no cicatrizan. ¿Desarrollan algunos, además, un sentimiento de culpabilidad por creer que hubiesen podido evitar dichas muertes? “Ya he comentado que no hay culpables, pero eso no quiere decir que muchos lo sientan así, sucede lo mismo con los suicidios: y si yo hubiese hecho o le hubiese dicho...”, añade Ramos Quiroga. Sin embargo, Adela

OBSESIONES

La angustia hace que algunas personas conviertan la higiene en una exageración

–nombre ficticio– ha acudido a un psicólogo por primera vez en su vida. Le cuesta digerir los hechos. “Mi marido contrajo la Covid-19. Tardamos más de la cuenta en avisar a un médico y lo ingresaron al acto. Quince días sin poderlo ver. Ha fallecido, me dijeron. Y un mes más tarde me entregaron las cenizas y hasta otro mes después no puede esparcir las cenizas en la montaña, un deseo que había expresado en muchas excursiones, una afición que nos apasionaba”.

El tedio es otra novedad en el panorama de la salud mental, destaca Luis Muiño. Se trataba de un

El angustiado que se convierte en policía

■ Para la terapeuta Jordina Betoret, la aparición de un ciudadano-policía que va repartiendo amonestaciones a los demás es un hecho en nuestras calles. “Una vez las personas sienten que no controlan su vida, aumentan las fobias y las angustias. Esto hace que se conviertan en ciudadanos que, por ejemplo, van por las calles amonestando a los que no llevan bien la mascarilla o creen que no guardan las distancias adecuadas. La angustia les lleva a tratar de controlar el mundo exterior y su impulso sería ir a un policía y animarle a poner multas a media humanidad. Acuden a la terapia no porque se den cuenta de que están exagerando o se arrepientan de su conducta, sino por una gran angustia interior que les lleva a actuar antisocialmente”. No parecen peleados con la humanidad, sino con ellos mismos.

concepto mal valorado, despreciado socialmente a lo “si te aburres, no lee”. “Muchas personas han percibido que el tedio es algo más que cinco minutos de su vida –agrega–. Es más profundo y es grave en términos de salud mental cuando se convierte en un patrón y deviene hábito”.

Dos secuelas que ya se aprecian en los consultorios son el miedo a salir a la calle –la agorafobia– y un celo enfermizo por la higiene. El hospital de Sant Pau de Barcelona controló a distancia a sus pacientes más graves –estima el jefe del servicio de Psiquiatría, doctor Enric Álvarez– y confía en la capacidad de los centros de asistencia primaria para que den respuesta a, por ejemplo, la agorafobia, “que ha aumentado entre las personas de mayor edad”, y a la angustia de “personas que pasan a lo mejor dos o tres horas limpiando obsesivamente, aunque eso no sea grave, al contrario: es solo un comportamiento exagerado, pero conviene recordar que esa mayor higiene ha salvado vidas”.

Siempre nos queda, sobre todo para los ciudadanos de una cierta edad, el teléfono de la esperanza, creado en 1971, pionero en España de la atención a distancia (no presencial, según el lenguaje al uso). Desde Valladolid, José María Martínez, psicoanalista, atienda la llamada con suma amabilidad. La esperanza ya es otra historia: “De las llamadas que recibimos concluiría que estamos un poco paranoicos. Hacemos lo que podemos”.