

CORONAVIRUS | SERVICIO

“Hay que armarse de una coraza emocional, que nos haga más aptos frente a todas las adversidades”

Autora de más de una decena de libros y especialista en crisis individuales, de pareja y familiares, la sicóloga argentina Beatriz Goldberg nos orienta acerca de cómo debemos enfrentar desde el hogar los temores y ansiedades que provocan la cuarentena por el coronavirus

Ricardo David Herrera Farfelli 04/2020 10:37



Los pensamientos negativos se propagan como los virus dice la especialista y por eso es necesario cambiar de actitud

La sicóloga argentina Beatriz Goldberg es especialista en crisis individuales, de pareja y familiares. Además de su experiencia de **más de 30 años como terapeuta; ella es docente, conferencista y autora** de más de una decena de libros que abordan la vida emocional de las personas. Uno de ellos está dedicado a superar los miedos y lograr la felicidad emocional. EL DEBER conversó con Goldberg acerca de la manera en que debemos afrontar los temores, las angustias y las ansiedades en épocas de coronavirus.

¿Cómo nos está afectando los temores que genera una situación como la pandemia de covid-19?

Se incrementan los miedos en general. Sobre todo porque es algo nuevo que no controlamos y no se sabe cómo se va a desarrollar. Hay muchas cuestiones que son nuevas y **al ser una enfermedad sin muchas respuestas, la incertidumbre es más grande.**

¿Cómo se puede manejar las emociones negativas en esta situación?

Frenando la angustia. Es decir, tratando de centrarnos en tener recursos para no angustiarnos de forma tal que estemos más propensos a contraer el virus, porque **si bien esto es algo físico, tu cuerpo reacciona también desde la parte síquica** y la angustia baja la defensa emocional y eso no es menos importante cuando sufrís de una enfermedad. Hay muchas personas que en estos días se ponen ansiosos, comen mal, tiene más desordenes en su vida cotidiana y al angustiarse se debilita física y emocionalmente. Te hace bajar los

brazos y no luchar más. Por eso yo hablo de la importancia de tener elevada la 'gammagobulina emocional'

¿Qué es eso?

La gammagobulina es una proteína del suero sanguíneo que transporta los anticuerpos y cumple una función esencial en el sistema inmunológico. Utilizo ese termino también para la parte emocional, porque es la actitud que debemos tener frente a todo. Es hacer cosas que a la siquis le hace bien. **Armarse de una coraza emocional, que nos haga más aptos frente a todas las adversidades.** Es verdad que no podemos controlar que no nos enfermemos, pero sí podemos estar más fuertes llegado el caso o si le toca a un familiar o a una persona cercana. **Tenemos que estar menos atemorizados y más activos en el cuidado nuestro y de nuestro alrededor.**

Es difícil no ser pesimista con tantas noticias negativas

Los pensamientos negativos se propagan igual que los virus. Cuando vos empezás con uno e hilvanas otros se hace toda una cadena asociativa de pensamientos de miedo y angustia. Ahora, cuando vos modificás esa cadena con algo positivo, se transforma todo. Es por eso que hay que cambiar de actitud.

¿Cómo se logra tener pensamientos positivos en esta situación tan especial?

Siendo más solidarios con otros. Tratando de centrarnos en cosas positivas que nos gustan, revalidar los afectos, ya sea en el trabajo, con la familia, haciendo videollamadas con tus conocidos. Estar en contacto con la gente que uno quiere. Hay que incrementar las cosas buenas. **Hay que aislarse físicamente, pero no socialmente.**

¿En que medida es bueno compartir los temores con otras personas, con el entorno?

Es bueno compartirlos, verbalizarlo para quitar dudas, pero es bueno también lograr un circuito donde uno pueda encontrar cosas muy positivas dentro de eso, porque **si vivís con una angustia muy fuerte y no te podés ayudar a vos mismo, tampoco vas a poder ayudar al otro.** Es como las indicaciones de seguridad que te dan en el avión: "primero ponete vos la mascarilla de oxígeno y luego ponéselo al otro". Cuando vos estás muy mal no podés ayudar al que está a tu lado.

¿Cómo lidiar con esas personas que dentro de una familia no tienen temor a enfermarse, desobedecen la cuarentena y todas las normativas sanitarias?

Hay que trabajar con que sientan que son mortales, que tengan un punto medio de equilibrio, alentarlos a de que **si no es por ellos lo haga por los otros, por sus seres queridos,** porque ese tipo de personalidades ponen en riesgo a todo el grupo familiar.

¿Cómo se puede demostrar afecto en épocas en las que no se puede abrazar, besarse y estrecharse las manos?

Tal vez no ha nivel corporal, pero si a través de una llamada telefónica, decirle al otro que lo querés, que lo extrañás. Verbalizar lo que antes era de contacto directo y en eso incluso sirven los emoticones. **Creo que de ahora en adelante vamos a tener que encontrar otras vías para mostrar nuestro afecto**, tal vez abrazarnos con la mirada e incluso ponerle un poco de humor a situaciones que pueden provocarnos desconfianza.

¿Qué importancia tiene el humor para combatir los miedos?

Ayuda muchísimo, porque descomprime la tensión. El reírte te da endorfinas, te baja el cortisol y te sube esa ‘gammaglobulina emocional’ que te ayuda a estar mejor. Lo vemos en otras enfermedades, **la actitud que vos tenés frente a la enfermedad te ayuda a mejorar y el humor es bueno.**