

Estrés por confinamiento¹

Por Manuel J. Moreno

Psicólogo - Psicoterapeuta



Que muchas cosas no son lo que aparentan ser, podría ser la objeción que encontrásemos en alguna parte de nuestra interioridad a las razones mediante las que sostenemos la necesidad de ajustarnos dócilmente al presente confinamiento, procurando asimilarlo como recogimiento, proceder racional cauteloso, imperativo social solidario...

En los recovecos de nuestra mente, allí donde secretamente dialogamos con nuestra sombra, arde sin embargo un fuego de inquietud que nuestras estrategias de adaptación consciente no logran mitigar del todo. El ojo que mira a su través, es ese inquilino inconsciente resvestido de emociones, presagios, resonancias e intuiciones. Nosotros mismos, en definitiva, allí donde todavía conservamos nuestro apellido verdadero: «naturaleza».

Muchos de nosotros, desde unos u otros escenarios, estamos ya sufriendo los característicos síntomas del estrés. Hablo ahora de un patrón de respuesta emocional descrito por el psiquiatra Mardi Horowitz, en 1976. Este investigador concluyó, que ante sucesos estresantes —muerte de seres queridos, agresiones, desastres naturales...—, la mayor parte de las personas exhibe un patrón emocional de reacciones, al que denominó “síndrome de respuesta al estrés”. Éste se visualiza en toda su crudeza cuando los acontecimientos estresantes resultan inesperados e intensos, además de sostenidos en el tiempo.

Horowitz, nombra a la primera fase de este síndrome, de *indignación*. Consiste en la irrupción de emociones intensas y desagradables —miedo, tristeza, ansiedad—. Corresponde al estado de shock —choque—. Le sigue un escenario mental denominado *intrusión*. Es en esta segunda fase donde aparece el impulso irrefrenable a pensar obsesivamente sobre el suceso estresante, a imaginarlo y revivirlo mentalmente, una y otra vez.

Muy probablemente tenga esto algo que ver con la profusión de imágenes poco menos que apocalípticas, noticias luctuosas de tragedias personales..., que hoy nos sacuden, motivadas, entre otras razones, por un marco mental de *intrusión* como respuesta emocional y colectiva de estrés, ante la conmoción sanitaria y psicosocial que estamos viviendo.

¹ Confinar se refiere —según la RAE— al “destierro de alguien, señalándole una residencia obligatoria”. También a “recluir algo o a alguien dentro de límites”.