



Carlos Barea, psicólogo

«Hay gente a la que le dan la libertad y ya no saben cómo vivir en sociedad»

CARLOS BAREA PSICÓLOGO

«La pandemia ha sobrepasado nuestros recursos individuales y como sociedad con creces», señala la causa de este «trauma colectivo»



Carlos Barea, en su consulta, antes de contestar a las preguntas planteadas durante la entrevista. / FRANCIS SILVA



MATÍAS STUBER

Sábado, 3 julio 2021, 01:03



La pandemia ha sido, y lo sigue siendo para muchos, un tiempo de sobreesfuerzos, de dolor por una pérdida y de proyectos de vida por hacer. Pero, sobre todo, ha sido un tiempo de una **gran abstinencia social**, que tiene en la mascarilla su gran símbolo. Ya no es obligatoria al

aire libre y, poco a poco, la vida empieza a parecerse a lo que había antes. No todo el mundo se siente cómodo en esta nueva realidad. Hay temor a los espacios interiores y a las aglomeraciones.

Carlos Barea (Cádiz, 1986), psicólogo especializado en el tratamiento de episodios de estrés postraumático, aborda los múltiples efectos que han tenido los últimos 16 meses para una sociedad que ha tenido en la palabra coronavirus su taza de café de todas las mañanas.

–Hace una semana fue el primer día sin obligación de llevar las mascarillas al aire libre. ¿Le sorprendió ver que la mayoría seguía con ellas puestas?

–No mucho. Es algo que va a requerir tiempo. También hay gente que no se ha enterado. Como las noticias nos han impactado tanto durante un tiempo prolongado, muchos han optado por aislarse informativamente.

–¿En tiempos de crisis nos apoyamos en nuestros contactos sociales más cercanos?

–Lo suyo es eso, claro. Apoyarte en la gente que tienes a tu lado y que es importante para ti. Al final, esa es la manera en la que funciona una comunidad.

–La pandemia nos ha robado justo eso por el riesgo de sufrir un contagio. ¿Tenemos mucho que recuperar?

–Nos queda por recuperar todo, pero vamos a tardar. Podemos decir que ya tenemos un 'burnout' pandémico.

–Hay personas a las que aún le cuesta estar entre mucha gente. ¿Cuáles son las razones?

–La principal razón es el estrés postraumático. Esto es un trauma que compartimos ahora mismo todos. Una de las características principales del estrés postraumático es la evitación. Intentamos evitar todo lo que nos recuerde a la situación de peligro.

–El peligro, en este caso, es invisible.

–Pues imagina la defensa tan compleja. La mascarilla ha sido la única defensa que se ha tomado como certera para enfrentarte a ese peligro invisible.

–¿Qué efecto tienen los mensajes contradictorios que se han lanzado sobre las mascarillas desde la esfera política?

–Crea una clara disonancia cognitiva. Al final, es parecido a lo que pasa en una relación de maltratos. La misma persona que te hace un regalo luego te da un paliza. En esta contradicción, cada uno tiene que utilizar el sentido común para ponerse la mascarilla cuando toque.

–¿Cómo influye el miedo en todo lo que estamos viviendo?

–El miedo es una respuesta primaria de defensa que compartimos con muchos bichos vivientes. Y se manifiesta a través de la lucha, la huida, la parálisis o haciéndose el muerto. Todo eso lo estamos viendo en la calle. Por ejemplo, cuando decidimos que es mejor quedar fuera... eso es huida. La gente que discute en la calle... ahí tienes la lucha. La parálisis son aquellos que no salen de sus casas. Hacerse el muerto es como Tony Soprano en 'Los Soprano', que se desmayaba.

–Como sociedad, ¿estamos viviendo un trauma colectivo?

–Te aseguro que sí. Un trauma puede ser cualquier circunstancia o situación que sobrepase los recursos personales de cada uno. Y la pandemia ha sobrepasado nuestros recursos individuales y como sociedad con creces. Habrá gente que piense que esto es un gran complot o una conspiración, pero lo que hemos visto ha sido mucha improvisación. La mascarilla es el mejor ejemplo. Primero se decía que no hacía falta, luego que era imprescindible...

–¿Cuánto tiempo cree que tiene que pasar para recuperar la confianza de antes?

–Unos dos años, como en un duelo sano.

–Esta pandemia se está transmitiendo en vivo y en directo. Todos los días asistimos al recuento de nuevos contagios y fallecidos. ¿Qué consecuencias tiene esta circunstancia?

–Es como cuando se emite una guerra en televisión. La guerra de Vietnam, por ejemplo, trajo muchas revueltas sociales. Existe sobreinformación y mucho de este trauma colectivo ha venido a través de la información. Cada información genera un impacto y ese impacto hay que procesarlo. Pero cuando es uno detrás de otro, esa capacidad de procesar está sobrepasada.

–En la medida que pase el tiempo, ¿la pandemia perderá en interés?

–Pasará como con la mal llamada gripe española. Algún día será un hito más y me imagino que se tendrá que estudiar en segundo de Bachillerato.

–¿A las personas extrovertidas les está costando menos volver a la vida normal?

–La gente que es más sociable lo ha pasado mal durante el confinamiento y ahora le cuesta menos. Con las personas más reservadas, pues es justo al revés.

–¿Cree que a estas alturas ya podemos hablar de que algunas personas han desarrollado una fobia social?

–A mí no me gusta la palabra fobia social. Esto es un estrés postraumático. ¿A la gente le puede dar ahora un ataque de ansiedad o miedo en una determinada situación? Sí. Pero eso no es fobia social.

–¿Qué puede hacer una persona que se siente incómoda en situaciones en las que no todo el mundo lleva una mascarilla o en aglomeraciones?

–A lo mejor esa persona no está preparada todavía. Que no se esfuerce, que se vaya poniendo metas que a lo mejor le cuestan menos trabajo. Por ejemplo, quedar primero en una terraza al aire libre y avanzar conforme se va ganando en confianza.

–¿Ahora vemos a la persona de enfrente como una potencial fuente de contagio?

–Yo creo que ya no estamos ahí. Hace tiempo que no. Y si te lo pega alguien que te cae bien, pues ya está, qué le vamos a hacer... En esto hemos escuchado a abuelos decir que les da igual morir, pero que

quieren ver ya a sus nietos.

–¿El aislamiento ha sido lo que peor hemos llevado?

–Claro. Cuando te portas muy mal, ¿dónde te meten? Pues en la cárcel. Pero hay gente a la que le dan la libertad y ya no saben vivir en sociedad. Y vuelven a delinquir para entrar en la cárcel porque ahí se sentían bien.

–El joven que no puede salir o la persona mayor que vislumbra su fin. ¿Para quién está siendo peor la pandemia?

–Me cuesta responder a quién le ha afectado más. Pero hay que saber que a la persona que ha vivido menos tiempo, la pandemia le está afectando más tiempo de su vida. Ya vamos casi por dos años.

–¿Se está siendo demasiado beligerante con los jóvenes y sus ganas de socializar?

–A mí los jóvenes son los que más ternura y empatía me producen. En el mejor momento de sus vidas y cuando más energía tienen están limitados. Al final, se han adaptado. Si antes salíamos hasta las siete de la mañana, ahora salen hasta las tres. Pero es difícil. Siempre idealizando una vida y ahora te encuentras con esto.

–¿Tendrá consecuencias en su desarrollo psicológico?

–Las tendrá. Las tendrá en temas como ansiedad, frustraciones, ilusiones y desilusiones. La gente joven está en un momento muy importante de sus vidas.

–¿Por dónde salen las frustraciones acumuladas?

–Ya están saliendo. En las discusiones entre la gente en la calle, la sociedad está cada vez más polarizada. Muchos se han radicalizado en sus ideas. Gente provacuna o gente antivacuna. Ya no vas a encontrar grises. O gente señalándose la una a la otra. Ahora mismo estamos en un caldo de cultivo de conflicto.

–¿Qué es lo que usted ha echado más de menos?

–Yo sí he echado de menos ir por la calle sin la mascarilla. También la libertad de moverme, ir a ver a mis padres a Cádiz con tranquilidad.

1 Comentarios

PATROCINADA

CONSEJO REGULADOR D.O. CHUFA DE VALENCIA

¿Sabes distinguir la verdadera horchata valenciana? Busca el sello DO Chufa de Valencia



MÁS NOTICIAS DE DIARIO SUR



Seguridad Social: Casos en los que pueden denegar una pensión de jubilación

EU DIGITAL COVID CERTIFICATE
CERTIFICADO COVID DIGITAL DE LA UE
Vaccination · Vacunación

Surname and forename / Apellidos y nombre

APELLIDO1 APELLIDO2, NOMBRE

Date of birth / Fecha de nacimiento

1955-05-09



¿Cómo solicitar el Certificado Europeo Covid que activa hoy la UE?

TE PUEDE INTERESAR



Roninwear

77 consejos de jubilación para inversores con 60



1 truco para Mac que debes saber