



Después de unos meses “encerrados” ahora, que por fin podemos salir, hay muchos no quieren. Les ocurre a mayores y a niños. Tenemos niños que dicen “Papá: yo, como me tengo que lavar las manos con alcohol cada vez que salgo, mejor no quiero volver a salir”; otro cuando su madre le mandó bajar a coger los calcetines que se habían caído al tender, le dijo, “Mamá, la próxima vez bajas tú ¿vale?”. Los hay que salen con las manos en los bolsos y no las sacan en todo el paseo. Este nuevo enemigo nos está dejando muchos miedos. Según los estudios psicológicos, una de cada tres personas podrá presentar algún trastorno psicológico, y si ya lo tenía, éste se podrá agravar.

Vamos a centrarnos en uno nuevo: El síndrome de la cabaña. Aparece en personas que, a pesar de que ya pueden salir, han decidido quedarse en casa. Se trata del miedo a salir a la calle por temor al contagio. Miedo a contactar con otras personas fuera de las paredes de nuestra casa, temor a realizar actividades que antes eran cotidianas como trabajar fuera de casa, coger medios de transporte público, relacionarnos con otras personas conocidas, etc. Incluso se están produciendo situaciones de violencia verbal o mala educación producto de la tensión acumulada y del miedo.

Quien experimenta el “síndrome de la cabaña” puede sentir ahora, por un lado confort, seguridad y tranquilidad en las actividades en casa a la vez que ansiedad, evitación e irritabilidad por el mero hecho de pensar en salir a la calle o retomar la vida que tenía antes del confinamiento. En casa nos sentimos más seguros. La vida también resulta más sencilla aquí dentro.

Por otro lado, las personas que pasan el confinamiento solas tienen más posibilidades de desarrollar este síndrome. El hábito de no tener ningún contacto físico o cercano con otra persona puede haber creado una forma de rechazo a lo que ahora es excepcional para estas personas, que es el contacto con los demás.

## SOLEDAD

Un pequeño inciso sobre la soledad, que en estos días se ha agudizado para muchos. La soledad, en Estados Unidos, es una de las principales causas de muerte. En los estudios realizados por el instituto de la felicidad de Dinamarca, hablan de soledad, cuando una persona no tiene a quién contarle sus problemas; no vale tener muchos amigos, hay que tener al menos uno de calidad. Cuando se realizó esta investigación en Colombia, solo un 13 % de las personas tenían alguien a quien contar sus problemas. La soledad es más profunda sin el abrazo, por ello hay que abrazar con la sonrisa y besar con la mirada, como nos decía Alfredo Correll.

Se calcula que en Japón existen más de medio millón de

# El síndrome de la cabaña

hikikomori. Hikikomori son personas que han elegido abandonar la vida social por completo. La mayoría son jóvenes que viven encerrados en su habitación durante años, sin hacer nada más que jugar a videojuegos, comer y dormir.

Nuestra mente no quiere sorpresas, y prefiere lo malo conocido a lo bueno por conocer. Una vez hemos establecido unas rutinas para nuestra vida en confinamiento, por muy deprimentes que sean, de forma inconsciente se resiste a salir de ellas. Muchos hemos estado cómodamente mal, pero cómodamente, a fin de cuentas.

Por eso hay gente que ya no vive el confinamiento a disgusto y le preocupa más lo que vendrá a continuación.

## ¿A QUIÉNES AFECTA?

Principalmente a ancianos, a algunos niños y personas con perfiles de personalidad más hipocondríaca o ansiosa.

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- ▶ Letargia: sentirse cansado, con dificultad para levantarse del sofá o la cama.
- ▶ Dificultades de atención: problemas de concentración y, por lo tanto, ciertos despistes o déficits de memoria.
- ▶ Apatía o falta de motivación.
- ▶ Emociones y sentimientos desagradables, como angustia, miedo, inseguridad, tristeza o frustración, ansiedad.

## PAUTAS PARA SUPERARLO

Nadie se desembaraza de un vicio tirándolo por la ventana hay que sacarlo peldaño a peldaño decía Mark Twain. Y así habrá que hacerlo.

Las salidas deben ser graduales, de manera que cada uno pueda ir regulando qué necesita y cómo. Darnos tiempo para aceptar y gestionar la nueva situación.

Marcar nuevas rutinas y objetivos muy a corto plazo. Emplear esas salidas para realizar algo que nos agrada o que nos pueda aportar una leve sensación agradable, al menos al principio. Disfrutar del sol en la piel, facilitar el contacto con algo de naturaleza. Si asociamos la salida, que nos agobia, con una consecuencia de placer, es más fácil que repitamos la experiencia al día siguiente. Por ejemplo, con los niños podemos buscar un objetivo: coger palitos para hacer un columpio a un pajarito, buscar piedras para luego pintarlas...

Otro aspecto para aliviar los síntomas del “síndrome de la cabaña” es respetar y seguir los protocolos estipulados de seguridad. Frente al miedo al contagio estas pautas de distanciamiento social, lavado de manos y uso de mascarilla nos puede proporcionar cierta sensación de seguridad.

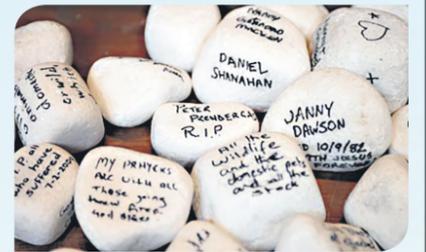
A veces no sabemos qué entienden los niños de la información que oyen y pueden malinterpretarla y generarle más miedos. Si les explicamos que, si van protegidos y cumplen las normas de distancia social y lavado de manos, no pueden contagiarse, irán más tranquilos.

Cuidar el diálogo interno. Evitar alimentar los miedos y las inseguridades. Es importante cuidar lo que nos decimos a nosotros mismos ante la situación vi- vida

No reprimir las emociones. En estos momentos es importante escucharnos y atender a nuestras necesidades. Es normal tener miedo como también es normal querer superarlo. Si no tienes a nadie a quien contárselo, escríbelo.

Como dijo J.R.R. Tolkien: “solo atravesando la noche se llega a la mañana”. Atravesemos, pues y vivamos la vida como un premio.

## EL TIEMPO VIVIDO



Un buscador llegó a la ciudad de Kamir, en una bonita colina vio una portezuela de bronce, entró y descubrió, sobre una de las piedras, una inscripción:

Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días.

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar.

Al lado había otra piedra que ponía Yimir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas.

El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba. Una a una, empezó a leer las lápidas.

Todas tenían inscripciones similares, un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto.

Pero lo que le conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los 11 años...

Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por allí y se acercó. Al verle llorar le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No, ningún familiar - dijo el buscador - ¿qué pasa con este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar?

El anciano se sonrió y dijo:

- Nosotros tenemos una vieja costumbre. Cuando un joven cumple 15 años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgado al cuello. Y entonces, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella, a la izquierda, qué fue lo disfrutado... a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Así vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... cada momento.

Cuando alguien muere, es nuestra costumbre, abrir su libreta y sumar el tiempo de los disfrutados, para escribirlo sobre su tumba, porque ESE es, para nosotros, el único y verdadero tiempo VIVIDO.

