

## Contaminación emocional

**Falta de tiempo, obstáculos para movernos, despersonalización de los vínculos. Por qué vivir en las grandes ciudades se convirtió en una máquina de generar estrés?**

**Los especialistas hablan de urbanopatías**



POR EDUARDO CHAKTOURA | ILUSTRACIÓN ALMA LARROCA

***Qué pasaría si, además de agentes de tránsito, hubiera, cada tantas esquinas, quienes controlen índices de contaminación e higiene, quienes puedan mediar en situaciones de confusión o conflicto, quienes enseñen a ceder el paso y, entre otras cosas, a no cruzarse con el auto con el riesgo de atorar el tránsito... Qué pasaría si, además de estos, por así llamarlos, agentes emocionales, maestros y controladores de la convivencia y el respeto, hubiera carteles en la vía pública con leyendas como buen día, permiso, perdón, gracias.***

Tal vez ésta sea una forma adulta y operativa para disminuir los índices de imprudencia, maltrato, bocinazos, accidentes, robos, peleas callejeras... Probablemente, en este contexto puedan disminuir los índices de ansiedad y angustia, que desembocan en patologías físicas y psiquiátricas preocupantes. Vivir hoy en las grandes ciudades se ha convertido en una franquicia expendedora de estrés, abierta las veinticuatro horas.

***El psicólogo argentino José Alberto Covalski se atribuye haber llamado urbanopatías al conjunto de trastornos derivados del estilo de vida que experimentan quienes hoy habitan en los centros urbanos. Todo un fenómeno social de estos tiempos, al que el especialista se anima a considerar como “la primera eco- enfermedad del tercer milenio”.***

*“Así como los animales en un zoológico pierden el impulso vital natural las personas hacinadas en las grandes urbes pierden su energía de vida y, en ese ecosistema, buscan la limitación de la vida.”* Autor de **Urbanopatías y urbanoterapias**, Covalschi sugiere que *“en la proliferación de estos sistemas de excesivos individuos se distorsiona la ecología humana y se justifica la violencia, la muerte banal, la limitación en la fecundidad y el amor”*.

¿Nos estaremos convirtiendo, entonces, en animales sueltos viviendo en zoológicos humanos? Parecemos atentar cada día más contra nuestro instinto más primario de supervivencia. Una curiosa manía de autoagresión a la que nos hemos acostumbrado. O será que hemos llegado a tal extremo de impunidad en la convivencia que nos altera el solo hecho de no saber cómo sobrevivir en un escenario de semejante contaminación emocional, de la que somos víctimas y responsables.

*El ingeniero Federico Fros Campelo, experto en neurocognitiva social, cita a Jeremy Rifkin, autor de La civilización empática, al advertir que “desde 2007 pasamos un límite sin retorno. Ese fue el año en que se alcanzó un 51% de la población mundial viviendo en ciudades. Desde entonces nos hemos transformado en una especie urbanita”*.

Según el doctor Daniel López Rosetti, jefe del Servicio de Medicina del Estrés, del Hospital Central Municipal de San Isidro, *“estamos padeciendo de un profundo desorden adaptativo. Los nuevos estilos de vida, los tiempos y las exigencias de quienes vivimos en las grandes ciudades provocan enfermedades y trastornos que son fruto de un síndrome general de adaptación. Para decirlo de manera sencilla, los tiempos biológicos no están aún preparados para soportar la presión y la urgencia de estos tiempos modernos”*.

Los ruidos, las multitudes, tantas otras formas de contaminación, la falta de tiempo, los obstáculos para movernos, la despersonalización de los vínculos, entre tantos otros depredadores físicos y emocionales, nos quitan años de vida y, con suerte, nos invitan a consultar con médicos, psiquiatras y psicólogos.

*Estudios científicos realizados en la última década dan cuenta del grado de relación de la urbanización con las enfermedades mentales y los frecuentes trastornos de ansiedad y depresión que promueve todo lo que refracta la vida en medio del cemento furioso. “La prevalencia de trastornos psiquiátricos fue significativamente más alta en áreas urbanas que en zonas rurales”, concluyó el equipo del Departamento de Psicología Clínica de la Universidad VU de Amsterdam y del Instituto de Salud Mental y Adicciones de Utrecht.*

*“La categoría de mayor urbanización -certifica el estudio presentado en 2011- presentó una tasa de prevalencia de uno o más trastornos psiquiátricos un 77% superior a la categoría de menor urbanización.*

**La distinción entre cinco categorías de urbanización reveló que para la depresión y los trastornos de ansiedad hay una tendencia lineal que indica una creciente prevalencia de enfermedades que coinciden con el grado de urbanización." Las poblaciones estudiadas provenían de España, Italia, Alemania, Gran Bretaña, Países Bajos, Bélgica, Irlanda, Noruega, Finlandia, Canadá y Estados Unidos.**

Los argentinos no se quedarían atrás de haber sido considerados en la muestra, con las particularidades culturales que quedan de manifiesto en el estilo de convivencia y comunicación promovido en los últimos años: entre otros, caos vehicular, cortes de calle como método de protesta, interrupción de servicios públicos, robos, discusiones que terminan en escenas de violencia. Al respecto, el cardiólogo Jorge Tartaglione, jefe del Servicio de Prevención y Calidad de Vida del Hospital Churrucá, recuerda **"cuán estresante es vivir constantemente atrapado en circunstancias que son ajenas a nuestra voluntad"**. Es natural que se disparen cuadros de ansiedad y depresión en aquellas poblaciones donde prevalece la incertidumbre frente a la idea de que el mundo es algo peligroso y poco controlable.

Guía T para moderar el estrés urbano			
<p>► <b>IDENTIFICAR</b> qué sentimos a diario. Muchas veces confundimos un estado con otro, ya sea por apuro, desconocimiento o por temor a contactar con nuestras emociones.</p>	<p>► <b>NO AISLARSE</b> en la búsqueda o el descontento.</p>	<p>po o por desmotivaciones que ya pueden no tener sentido).</p>	<p>verdadero valor de los objetos y los verdaderos motivos del regalo.</p>
<p>► <b>NO ESTIMULAR</b> (no enroscarse con) los estados de emoción negativa. Detectar por qué sentimos lo que sentimos. Identificar cuáles son las causas de ese enojo, impotencia o lo que sea, en definitiva.</p>	<p>► <b>PONER</b> en palabras lo que sentimos. Decirlo (o escribirlo) evita la herida interna e invisible, pero profunda; nos ahorra picos de presión, el dolor en la mano por culpa del golpe en la mesa o el puñetazo en la pared (y todas sus posibles metáforas).</p>	<p>► <b>REVISAR</b> las costumbres alimentarias. Comer sano estimula. El agua purifica. Esto no implica vivir a dieta o evitar los placeres de la vida. Consumo responsable.</p>	<p>► <b>TRATAR DE SER</b> neuronas espejo saludables; neuronas de padre responsable (a pesar de los errores), neuronas maestro, amigas, con corazón.</p>
<p>► <b>ACEPTAR</b> que hay cosas que nos dan bronca, que no queremos que sean así. Aceptar no es resignarse (ni sentir culpa por lo que sentimos), sino entender que esto es así, al menos por hoy, en este momento.</p>	<p>► <b>COMPARTIR</b> lo que sentimos. Hay muchos que pueden estar sintiendo lo mismo. Eso sí, no enroscarse en grupo, sino recurrir a la creatividad para buscar juntos una salida saludable. El cambio empieza por casa, con los amigos, en el club, en el barrio, en el grupo de trabajo...</p>	<p>► <b>CONSUMA</b> vitamina G (green). Siempre hay un verde cerca. Sólo se trata de salir.</p>	<p>► <b>EXIGIRLES</b> (por las vías democráticas y civilizadas) a todos aquellos a quienes les hemos delegado la responsabilidad de administrar la vida en comunidad. Exigirles y defender nuestros derechos (por la misma vía) a aquellos (Estado o privados) a quienes les pagamos (en tiempo y forma) por suministrarlos un servicio eficiente y adecuado.</p>
<p>► <b>LUEGO</b> de identificar lo que sentimos, detectar la causa y aceptar la emoción, reflexionar acerca de los posibles caminos para revertir el enojo.</p>	<p>► <b>BUSCAR ESTÍMULOS</b>, promover encuentros con afectos, darles lugar a los hobbies (aunque en un principio sean 30 minutos semanales), retomar tareas o proyectos detenidos en el tiempo (por creer en la falta de tiempo</p>	<p>► <b>CAMINAR</b>, trotar, correr (consulte antes a su médico). No se trata de matarse en el gimnasio. Ejercitemos el cerebro, además de (o más que) los abdominales. Las neuronas están capacitadas para hacer nuevas conexiones a diario. Esto significa que podemos desapegarnos (desaprender) de viejas lecciones y costumbres, y de esta manera resignificar (aprender) nuevas formas de mirar el mundo.</p>	<p>► <b>DECIR BUEN DÍA</b>, permiso, perdón, gracias. Tratar de hacerlo a conciencia, aunque a veces no está mal empezar por decirlo de compromiso. Si en pocos días no logramos revertir el compromiso por estar comprometido, volver al primer punto de esta guía.</p>
		<p>► <b>REGALARSE</b> y regalar. Reflexionando, siempre, sobre el</p>	

Tartaglione coincide en que así como vivir en las grandes ciudades tiene muchas y diversas ventajas, las desventajas son preocupantes. "Existen muchos trabajos que demuestran cómo la vida urbana provoca un incremento en los riesgos médicos,

ambientales y sociales”, puntualiza. “Más allá de la contaminación en todas sus formas que, entre otros cuadros, promueve alergias, cuadros bronquiales y asmáticos, el gran tema es la presión arterial que despierta el caos vehicular, así como este estado permanente de alerta por culpa del miedo a la Tartaglione coincide en que así como vivir en las grandes ciudades tiene muchas y diversas ventajas, las desventajas son preocupantes. ***“Existen muchos trabajos que demuestran cómo la vida urbana provoca un incremento en los riesgos médicos, ambientales y sociales”, puntualiza. “Más allá de la contaminación en todas sus formas que, entre otros cuadros, promueve alergias, cuadros bronquiales y asmáticos, el gran tema es la presión arterial que despierta el caos vehicular, así como este estado permanente de alerta por culpa del miedo a la inseguridad. Este clima social, al que se suman los hábitos urbanos de vidas cada vez más sedentarias, despierta una cadena de patologías y enfermedades en círculo: más hipertensión, obesidad, diabetes, riesgo de accidentes cerebro vasculares e infartos.”***

### La enfermedad del apuro y la no empatía

Una investigación publicada en [British Journal of Psychiatry](#) indagó a cuatro millones de suecos durante dos años y descubrió que los índices de depresión son un 43% superiores en ciudades grandes que en pequeñas poblaciones. Su hipótesis es que la falta de redes sociales es lo que explica por qué la salud mental es más lábil en las zonas más urbanizadas.

Al hablar de redes sociales no se refiere a la comunicación vía Facebook o Twitter. Justamente, el boom de este tipo de redes es consecuencia de la necesidad de relación desde el aislamiento. El estrés y la inseguridad de las grandes ciudades, el estilo de comunicación crítica y agresiva, invitan a la reclusión. ***Sin embargo, la agresión y la crítica permanente se ven reflejadas en los mensajes catárticos e impiadosos de los millones de usuarios en crecimiento estadístico.***

***“Si bien la cantidad de interacciones que se dan en las urbes favorecieron históricamente el desarrollo de la confianza y la cooperación, lo que nos pasa es que estamos viviendo una fatiga de la empatía”, afirma Federico Fros Campelo, autor de La ciencia de las emociones (Ediciones B). “Es tal el volumen y la precaria calidad de contacto al que nos exponemos que, llegado un punto, queremos desconectarnos. De esta manera promovemos cada día más la individualidad”, agrega.***

Este individualismo brutal puede explicar la desidia que se observa en las tantas e inexplicables escenas de la vida cotidiana.

***Esta individualidad es la que nos impulsa a la violencia (ataque) y la que nos sumerge en el aislamiento por culpa del estrés y el sentimiento de miedo e inseguridad (huida). La sensación de falta de tiempo (no hay***

*tiempo para nada, el tiempo pasa volando) es otro de los factores que no sólo atentan contra la salud física, sino que establecen barreras en la práctica y en la calidad de los vínculos tan necesarios.*

Como advierte el doctor López Rosetti, no se debería soslayar lo que en Estados Unidos llaman *hurry sickness (enfermedades del apuro)*.

**“Vivir rápido le imprime mucha más fuerza a este fenómeno desadaptativo en todos los aspectos de la vida”**

**Dr. Daniel López Rosetti**

Jefe de Medicina del estrés del Htal. de San Isidro

### Neuronas atascadas

Es indispensable reparar en la importancia del *aprendizaje por modelado* (aprender de lo que se observa de los otros), del *efecto por rebote*, de todo lo que provoca estar rodeados de acciones y discursos egoístas y violentos; como otra forma de reflejar un comportamiento urbano-salvaje compartido. **“Nuestro cerebro tiende por defecto a imitar a los demás, cosa brutalmente evidente a la hora de radiografiar una ciudad -reflexiona Fros Campelo-. No importa si el muñequito del semáforo está en rojo para cruzar; cuando un peatón baja el cordón de la vereda, todos los de al lado se mandan a cruzar igual.**

**Esto es cortesía de las neuronas espejo, un manojito de circuitos de nuestro cerebro que nos impulsa a replicar lo que vemos, lo que hacen y lo que tienen otros.”**

Un resultado contundente de la alta densidad de población se aprecia en el efecto espectador, que los psicólogos Darley y Latané comprobaron en 1968. Grafica Campelo: **“¿Viste cuando hay un accidente y se forma una masa de gente mirando alrededor sin hacer nada? Hete aquí el fenómeno: es menos probable que alguien intervenga en una situación de emergencia cuando hay más personas que cuando está solo. La responsabilidad se difumina, tal vez porque nadie se anima a emprender la ayuda para no exponerse al resto y quedar avergonzado ante las miradas de los demás, tal vez porque todos tendemos a monitorear las reacciones de otras personas a ver si se justifica intervenir (y como nadie empieza a hacer nada, todos siguen sin hacer nada)”**.

La bronca y la irritabilidad que conlleva vivir en las grandes ciudades son una muestra de lo que podría denominarse **contaminación emocional**, del riesgo clínico y psíquico al que estamos expuestos de no modificar ciertos hábitos de conducta en la convivencia.

## El valor del reaprendizaje

Como dice Deirdre Barrett, psicóloga de Harvard que estudió a fondo el tema de vivir sobreestimulados, el simple hecho de tomar conocimiento de cómo funcionan los procesos emocionales permite sacar del automático los impulsos y tomar las riendas de las reacciones.

Advertir sobre cómo funcionan las emociones puede ser un punto de partida original y desafiante. ***“Prestar atención a cómo nos sentimos -sugiere Federico Fros Campelo- nos conduce a un reaprendizaje de nuestras respuestas. Lo más rico de esto es nuestra capacidad de reinterpretar, de ver las cosas de otra manera y con perspectiva. Podemos, incluso, decodificar por qué está enojada otra persona y no explotar al unísono, sino solidarizarnos con su sensación de que está perjudicada y cooperar.”***

Para modificar estos comportamientos disfuncionales, el doctor López Rosetti coincide en la importancia de trabajar desde lo psicológico, “en base a técnicas cognitivo conductuales que nos ayuden a reinterpretar nuestras creencias y estilos de acción y comunicación. Además hay todo un trabajo filosófico a priorizar. Tenemos que trabajar sobre nuestras escalas de valores y prioridades. Preguntarnos cuáles son nuestros verdaderos objetivos de vida. Además de lo psicológico y filosófico habrá que abordar el estrés con técnicas de relajación, respiración, actividad física aeróbica, la modificación en los hábitos alimentarios y, cuando sea necesario, contar con fármacos adecuados tanto para combatir el síndrome del estrés como sus enfermedades emergentes”.

Buscar espacios verdes, caminar, escuchar música, practicar con regularidad algún tipo de actividad física, así como algún hobby que permita una desconexión con sentido, salir con amigos, promover el encuentro (cara a cara, cuerpo a cuerpo) con gente que hace bien. **Presencia, miradas, diálogo, abrazos.**

En manos del Estado, además de las responsabilidades elementales que le corresponden, debe ser prioritario el estudio permanente de la arquitectura y los planes de urbanización, la prevención, la promoción de actividades y espacios para el deporte, la recreación, la inclusión social y la comunicación saludable. Neuronas espejo, con agentes que cubran los baches y eviten los cruces peligrosos.

***Trabajar a conciencia sobre lo que los expertos llaman la vitamina G (green/verde), capacitada para regular los niveles de estrés y del ánimo, que mejora los niveles de autoestima y, en consecuencia, la relación con los otros.***

POR EDUARDO CHAKTOURA

*Publicado en Revista La Nación el 03 de noviembre de 2013*