

taxista. “Está siendo un tiempo de espera en el que se echa tanto de menos a la gente... Llevamos tanto tiempo encerrados en nosotros mismos... Se percibe en el ambiente la falta de afecto”. Y a la falta de afecto, la de clientes. “Está siendo muy duro. Recibimos un 60% menos de llamadas”. Y las pocas miradas que entran al taxi reflejan “tristeza, soledad y rabia”, esboza. “Y todo esto influye en el amor, supongo”. Ningún otro taxista quiere pronunciarse. “Apenas cubrimos gastos como para hablar de amor”, observan.

### Sin válvulas de escape

A las 19.15 horas, Edurne, de 49 años y madre de dos hijas, espera a su chico que viaja de Barcelona. “Nos estamos acostumbrando a vivir de otra manera”, comenta. “Hasta tal punto, que después de permanecer confinada por coronavirus incluso echaba de menos esta mierda de normalidad”. Ríe con impotencia. Edurne y su pareja se ven cada dos semanas y la estación se convierte en “la ilusión de su encuentro”, describe. “Es tan difícil hablar de amor en un momento de tantas renunciaciones”. La Policía Foral controla la salida. Su pareja no tardará en aparecer. “Mi chico viene a cuidar a su madre, nos veremos un rato y proseguirá hasta el pueblo donde vive. Somos una pareja estable desde hace años y por lo que hemos comprobado no tenemos derecho a un salvoconducto que garantice nuestra reunificación familiar. Me quejé al Defensor del Pueblo y me aseguró que por motivos familiares sí que se permite la movilidad, pero que depende de quién te pare...”.

### Profesor de Secundaria

La noche, la lluvia y los reflejos siguen dedicando instantes bucólicos frente a la estación. Un escenario que bien le gustaría a Gustavo Adolfo Bécquer, quien, por cierto, nació un 17 de febrero. “La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quien decírselo”, escribía el poeta sevillano. En mitad de la soledad de la noche, sentado en la parte trasera de su coche, un profesor de Secundaria de 56 años espera fumando. Entre bocanadas, cuenta que su hija viaja desde Salamanca pero no lo hace en tren sino en coche compartido. Efrén se muestra “encantado” de expresarse en términos de amor. “Creo que el problema que hay en la calle ahora es el miedo. El miedo impide enfrentarse con serenidad a los problemas. Y es una pena que vivamos con miedo, porque no deberíamos quejarnos. Vivimos en el primer mundo, con hospitales y una vacuna que antes o después llegará. Es importante no perder la dimensión de lo que realmente es importante. De la misma manera debemos comprender también que el amor solo es una dimensión más de la vida”. Estela, su hija, baja de un coche y abraza a su padre. Aunque ella asegura sentirse afortunada porque tiene pareja, aclara que entre los jóvenes “está siendo complicado relacionarse”. ¿Cómo se liga ahora? “A través de Instagram y Tinder. No queda otra”, desvela. Sus palabras coinciden con las de Nerea y Serhan. “El problema es que se ve mucha tristeza entre los jóvenes. La pandemia está acabando con la forma de relacionarnos”.

**ALFONSO ECHÁVARRI GORRICO** DIRECTOR TÉCNICO DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

# “Un 21% de la población joven está sufriendo soledad severa”

El autor del libro *Despertaré mañana* alerta del aumento de los problemas psicológicos en los jóvenes por la situación de pandemia

**IVÁN BENÍTEZ**

Pamplona

En 2019, un año antes del inicio de una epidemia que sorprendió a la propia OMS, Alfonso Echávarri Gorricho terminó su tercer libro. Una brújula de vida de 118 páginas donde el escritor y psicólogo adentra al lector en la experiencia de la muerte. Con sencillez y serenidad, el autor ofrece las herramientas necesarias para despertar y encontrar sentido en la vida. Unos meses antes de publicarlo, cuando el coronavirus todavía era ciencia ficción, Echávarri se sentaba en su despacho, bajo la misma fotografía de los trabajadores colgados del andamio, y explicaba en *Diario de Navarra* cómo poder encontrar la alegría entre los sorbos de la cotidianidad. “Las personas somos seres de cambio y en el cambio está la novedad y las posibilidades”, apuntaba entonces. “Cambiar no es desechar lo anterior. Se trata de ubicar lo anterior y prescindir de las cosas que no sirven. Cosas que servían hace unos años pero no ahora. Somos las mismas personas, pero estamos en crecimiento, en constante trabajo. En el cambio, perdemos, ganamos, reubicamos...”. En este contexto de búsqueda, de repente, llegó la pandemia. Y días después de su inicio oficial, un 14 de marzo, sin ser muy consciente de esta nueva realidad, nació *Despertaré mañana* (Ediciones Eunate). Veía la luz para aportar luz.

**¿Cómo se encuentra de ánimo un psicólogo del Teléfono de la Esperanza?**

Preocupado. Estamos comprobando que las previsiones del inicio de la pandemia se están cumpliendo y mucha gente necesita ayuda psicológica. Principalmente, los más jóvenes. Estamos detectando casos complicados.

**¿Qué necesita la gente?**

Que se les escuche. Tenemos delante una epidemia aún peor que la del coronavirus, que ha venido para quedarse. Esta epidemia se llama soledad y sigue creciendo. Según el informe de ‘España 2020’ resulta que la población joven está acusando la soledad muchísimo más. Y según este trabajo un 21% relata que sufre soledad social severa y ese 21% también asegura que no tiene un núcleo de amigos.

**En este reportaje, al preguntar por historias de amor durante la pandemia, la mayoría consultada se encoge de hombros, sin saber bien qué contestar, y los jóvenes reconocen que han cambiado su forma de relacionarse.**

¡Uf! Pensando sobre esto, es importante que recuerde cuáles son las tres necesidades básicas del ser humano en esta sociedad en la que nos ha tocado vivir. La primera necesidad tiene que ver con el reconocimiento y aceptación como persona, en todos los entornos, social y laboral; la segunda, comprende la seguridad, a todos los niveles; y la tercera está relacionada con amar y sentirse amado. Si las personas no satisfacemos estas tres necesidades básicas, la salud emocional y psicológica se tambalea, abriéndose la puerta de todo tipo de trastornos relacionados con la ansiedad, con un denominador común: la soledad. Esta es realmente la auténtica pandemia, la soledad. Porque el virus pasará y la soledad se quedará.

**¿Las redes sociales se han convertido en un aliado de la soledad?**

El problema es que por miedo nos acostumbramos a relacionarnos a través de una pantalla. Y si ocurre esto, el amor con mayúsculas



Alfonso Echávarri Gorricho, el jueves en su despacho.

IVÁN BENÍTEZ

se va a resentir. Y va a ser un problema importante que los profesionales debemos tratar, porque la falta de relaciones humanas reales favorecerá la entrada de otros trastornos.

**¿Cómo se gestiona el miedo?**

Necesitamos tiempo. Hay mucha gente joven que solo ha aprendido a relacionarse con miedo y tenemos que trabajar con ellos a todos los niveles. Yo estoy convencido de que el ser humano recuperará lo que es bueno para él, pero necesitamos tiempo.

**Hace dos años buscábamos el origen de la felicidad en la cotidianidad y hablábamos de la importancia de las relaciones. Cómo ha**

**cambiado la vida...**

La felicidad la traduzco a la respuesta que cada uno se da cuando se mete en la cama todos los días, con la sensación de que tu vida es valiosa. Aún con los problemas y dificultades que podamos tener cada uno. Pero esta sensación tiene que ver con todo lo que nos rodea. Y lo que nos rodea son las personas. Solo una persona puede crecer en compañía de los demás. Y cuando digo crecer, me refiero a todos los niveles. El ser humano necesita amar y ser amado. Si esto ocurre en la vida de cada uno, aunque existan situaciones complicadas, se puede decir ¡qué bien! Pero si esto no existe en la vida, surge la frustración, la soledad, la falta de alegría.

**¿Despertaremos mañana?**

No hay que esperar a mañana. Invito a despertar hoy, ahora, en este momento. Porque no sabemos si vamos a vivir otro momento. **No parece fácil despertar en un momento como el que nos encontramos.** No es fácil digerir 600 muertos al día. No caigamos en lo que se conoce como entumecimiento psicológico. Las cifras nos abruman tanto que ya prescindimos de ellas. Despertemos ahora. ¿Cómo podemos despertar? Miremos a nuestro alrededor. Es mucho lo que tenemos.

DNI

**Fecha y lugar de nacimiento:** Pamplona, 6 de junio de 1964

**Estudios:** Psicólogo, Biólogo.

**Familia:** Casado con Celia.

Dos hijos: Miguel Ángel y Laura

**Trayectoria profesional:** Director Técnico de la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza en Navarra. Ha escrito tres libros: *Marta ya no se acuerda*, *La caja azul* y *Despertaré mañana*.