

## EL COVID 19 Y EL MIEDO

### El miedo como reacción defensiva ancestral

El miedo es un sentimiento humano natural que implica una amenaza a la integridad tanto física como psicológica del individuo. Es la defensa ancestral del ser humano ante los peligros que acechaban la supervivencia en los tiempos de nuestro origen sobre la tierra.

Actualmente tenemos mucha información acerca de la vida al comienzo de nuestra existencia en el planeta. Gracias a esto podemos imaginarnos a esos grupos de seres humanos cuya principal tarea era la supervivencia, la búsqueda de alimentos, la defensa ante el peligro que provenía de animales diversos o de otros seres, que luchaban por lo mismo.

Además de la imprevisibilidad de la naturaleza, salir del refugio para conseguir la alimentación que le permitiera seguir viviendo, o bien emigrar buscando otros sitios donde estar mejor protegidos, implicaba un riesgo presente en cada movimiento exploratorio del terreno. Sin embargo, poco a poco surgió la adaptación a las condiciones del momento.

El panorama al que se enfrentaba el ser humano cuando salía del refugio era incierto e inquietante, más aún, teniendo en cuenta la tremenda fragilidad de su cuerpo, que acusaba el impacto fisiológicamente. Ante la emoción del miedo la respiración se acelera, el cuerpo sufre una tensión generalizada, que corresponde a la respuesta instintiva de huida; taquicardias y opresión precordial, náuseas o, vómito, son frecuentes. Psíquicamente, hay una sensación de advertencia de un peligro de destrucción.

Simplemente vivir era peligroso, cuestión que nos resulta difícil de imaginar en una sociedad, tan compleja y protegida, como es la nuestra. Sabemos que sobrevivían los más fuertes y que la esperanza de vida no tenía nada que ver con la que es ahora en países desarrollados.

Así comenzó la especie humana su andadura en este planeta, explorando, transformando la naturaleza, creando instrumentos que le ayudaban a superar los desafíos que lo desconocido imponía. Y siempre ha estado ahí el miedo, como un reto. El hombre ha vivido con él, asumiendo riesgos, vencéndolo, consiguiendo gracias a ello cambiar su existencia. Mientras conocía la naturaleza y el modo de actuar de los animales ha podido ir transformándolo todo y transformándose a sí mismo.

Esto significa la evolución de su cerebro, así como de sus capacidades físicas y psicológicas. Así se manifiesta la creatividad humana, atestiguándolo las pinturas en las cuevas, los instrumentos de caza, el modo de guardar y conservar alimentos, los elementos para protegerse del frío o del calor. Es el proceso creativo, cuyo soporte es la capacidad de imaginar los objetos, más allá del

momento presente, lo que permite prever situaciones, asumir algunas leyes de la naturaleza y de la vida animal y, desde aquí, pensar modos de mejorar los refugios, de encontrar el momento en que se debía emigrar, o de crear instrumentos para cazar, o bien protegerse de las inclemencias del clima. Es el mismo proceso psicológico que hacemos ahora mismo imaginando su modo de vivir.

En la actualidad, cuando sentimos miedo una corriente energética tan antigua como nuestra vida en el planeta se activa, desarrollando automáticamente un comportamiento defensivo de huida o de lucha y, conllevando una búsqueda de protección.

Sabemos que la psique es, intrínsecamente, paradójica.

Al mismo tiempo que podemos imaginar miles de posibilidades o soluciones para un determinado problema, también podemos crear mundos de fantasía y falsas realidades. Es la maravillosa cualidad de imaginar vívidamente objetos y situaciones que no están ocurriendo en el presente.

Sin embargo, esta maravilla puede transformarse en algo negativo cuando imaginamos que situaciones u objetos inofensivos podrían amenazar nuestra existencia. Así es como se produce la ansiedad, problema tan frecuente en el ser humano actual que hace que pequeños contratiempos se lleguen a vivir como un ataque a nuestra vida. Todos sabemos lo que es una fobia, una reacción de miedo o de pánico frente a objetos que no tienen ninguna cualidad para hacernos el daño que imaginamos. Por ejemplo, la fobia a animales como los ratones, o a las arañas del hogar. Es también una fobia la ansiedad que se siente en los lugares cerrados, o el miedo a salir a los espacios abiertos, a la calle, por ejemplo. Lo es también el miedo a volar en avión o a conducir un coche.

Las fobias son trastornos frecuentes en nuestro mundo moderno. El miedo se puede proyectar también a diferentes circunstancias que podrían dañar nuestra salud.

A veces se atribuyen características y efectos negativos a ciertas sustancias que no lo tienen, o se imaginan a los microorganismos del cuerpo como seres con vida propia que están alimentándose de nosotros. Todo esto se vive como si en realidad fueran capaces de envenenarnos. El resultado es vivir siempre con el alma en vilo. Es similar la ansiedad por sentirse intoxicado por alimentos o sustancias, o por elementos que están en la atmósfera. También, el miedo a sufrir distintas enfermedades, como el cáncer, es bastante común. Todos estos ejemplos muestran el inmenso poder que tienen las imágenes, ideas y pensamientos para deformar situaciones que, normalmente, no hacen daño.

En su conjunto, los distintos miedos que estamos describiendo son el reflejo de una concepción negativa de la vida, donde están activas todo tipo de amenazas a la integridad física o psíquica

del individuo o de la humanidad. A la misma categoría pertenece también el miedo a ser asaltados, a una guerra mundial, a la destrucción del mundo, a ser robados, o engañados. Este negativismo incluye también el convencimiento de que las cosas que se emprenden van a salir mal.

Otra vertiente de la visión negativa enfocada a las relaciones con los demás genera actitudes autoreferenciales, de mayor o menor intensidad. Se cree que los demás tienen muy malas intenciones, o que juzgan negativamente, o que no les valoran o les infravaloran, o que quieren hacerles daño. Compensatoriamente la persona que padece esta concepción del mundo se apoya en una gran rigidez que le empuja en las relaciones interpersonales a imponer su criterio, manifestándose como una persona dominante y controladora.

Las ideas y pensamientos generan emociones de las que el individuo no siempre es consciente, habiendo solo una difusa sensación de inseguridad, intranquilidad, ansiedad, irritabilidad y hasta agresividad, que no siempre se puede explicar. Sabemos que existe una relación entre miedo y enfado, como una defensa instintiva ante la posibilidad de un ataque.

Hasta este punto de la exposición, estamos poniendo énfasis en las vivencias subjetivas del miedo y la ansiedad, pero sabemos que la interacción con lo que nos rodea es lo que nos completa como individualidad. El entorno humano activa o reprime nuestras vivencias.

El momento psicosocial actual tiene una peculiaridad que nunca antes experimentó la humanidad. La era de la información y la virtualidad nos plantean el desafío de vivir en un mundo inespecífico, complejo y variable, donde el contacto con la realidad contingente se aleja de nuestra percepción. Esta atmósfera facilita la irrupción de imágenes, pensamientos e ideas que tienen el poder de producirnos diferentes tipos de emociones, cercanas al miedo ancestral.

Estas son las condiciones psíquicas con que contamos para hacer frente a la pandemia que plantea el Covid 19, situación de peligro y amenaza inesperada.

Recluírnos en nuestros hogares como principal forma de protección trae consecuencias psicológicas y sociales para el presente y el futuro de una sociedad basada en el consumo de “objetos” cuyo valor es subjetivo y simbólico.

### **El miedo ante la amenaza real de Covid 19 y las elaboraciones de la mente**

La noticia de que hay una enfermedad contagiosa, muy agresiva, que afecta a toda la humanidad, nos impacta profundamente. El peligro acecha a la humanidad entera y no estamos preparados para que se conmuevan de este modo nuestros cimientos. Una pandemia que nos

hace sentir como si formáramos parte de una película de ciencia ficción, pero que no lo es. Es real.

Caemos en la cuenta de la falsedad de nuestra sensación de seguridad y se desmoronan muchas ideas al respecto, como el sentido de protección que da el pensar en los adelantos de una medicina que ha conseguido la erradicación de antiguas enfermedades y, en esta parte del planeta, la alta expectativa de vida de la que nos vanagloriamos.

Bruscamente nos invade la incertidumbre y nos golpean en la cara las noticias contradictorias e inquietantes que nos van llegando. Son momentos en los que echar a volar la imaginación es un riesgo enorme, especialmente si tenemos cierta tendencia al pesimismo. Cada uno reacciona según su peculiaridad individual y las condiciones psicológicas y sociales en las que le encuentra la noticia.

Al comienzo hay una actividad frenética que canaliza la necesidad de actuar, producto de la inquietud, de la ansiedad que a todos embarga. Se activan necesidades básicas como es la búsqueda de refugio. El hogar, la casa, la familia, se vuelven más importantes, como espacio de seguridad primordial. Además, necesitamos acostumbrarnos a permanecer encerrados, lo que es una experiencia bastante nueva para la mayoría. Es como hacer un viaje a tierras remotas, o vivir en lugares apartados de la civilización donde un clima horrible impide salir del espacio protegido. Comparable también con ciertas experiencias, como vivir en un barco, en un submarino, en una astronave, o en una cárcel, circunstancias que requieren de una gran capacidad de adaptación. Circunstancias que viviendo en una gran ciudad nos parecen ajenas.

Nuestra relación con el tiempo se ve afectada inmediatamente. Ya no tenemos que salir o hacer tareas predeterminadas y el calendario deja de ser importante; la agenda, repleta de compromisos, se desmorona.

Muchas personas refieren una sensación de libertad nunca antes experimentada.

Para mantener la integridad psíquica espontáneamente surge el impulso de organizarse para la vida diaria, creando rutinas especialmente en cuanto a las comidas, horarios de sueño y, limpieza de la casa. Esto último puede ser una primera fuente de conflictos.

Nuestra psique se ve abocada a acomodarse a las nuevas circunstancias, y no siempre es fácil sin una buena dosis de flexibilidad mental y suficiente paciencia el confinamiento y el cambio posterior resulta difícil de llevar.

En los primeros días del encierro se necesita mucho el contacto con otros seres humanos y nos hace falta compartir cómo nos sentimos. Tenemos la suerte de que la era virtual nos proporciona todos los medios para contactar con amigos, familia con los que frecuentemente hablamos, pero también, queremos saber de aquellos que están más alejados en nuestro horizonte afectivo.

Relaja sentir la cercanía de nuestros iguales con los que estamos compartiendo esta extraña experiencia, da esperanza saber que están bien. Es muy similar a la reacción del ser humano ante las catástrofes.

Sabemos que la psique tiene mecanismos de defensa ante las situaciones que amenazan y desconciertan la integridad del yo. El sentido del humor es una reacción adaptativa ante este tipo de circunstancias, por eso su producción en momentos de incertidumbre y miedo es abundante y saludable. El humor negro ayuda a tomar distancia del hecho de estar encerrados y no poder salir a la calle, con todo lo que ello conlleva. Es una ola de energía psíquica vivificante que nos levanta el ánimo y que nos ayuda a ver el conjunto de la terrible encrucijada que estamos viviendo.

Al salir de nuestro egocentrismo socio cultural pensamos en los que están en primera línea luchando contra la pandemia. Nos sentimos muy agradecidos hacia los profesionales que están lidiando con la avalancha de enfermos que acuden a los hospitales. A las ocho de la noche tenemos una cita de amorosos aplausos que, pensamos, dan fuerza a esos compañeros de tragedia. Es alentador sentir que hay otros que tienen algunas armas para conseguir sostener la calamidad que afecta al mundo. Es cierto que se activa el arquetipo del héroe y los que así lo sentimos nos surge, desde el fondo, unirnos con otros para agradecer, como una especie de conjuro ante el mal. Así, las ventanas de nuestros vecinos se abren a esa hora y se oyen los aplausos que llenan el ambiente. No importa si no se alcanzan a ver los rostros, sentimos que estamos apoyados por otros y que nuestro apoyo llega a todos y nos da esperanza sentirnos parte de algo más grande que nuestra frágil individualidad.

Desgraciadamente, sin darnos cuenta, las ideologías van ocupando terreno y, se pierde la magia del momento.

Se aprecia un movimiento psíquico en toda la población, posiblemente resultado del deseo de no ser derrotados por la incertidumbre. Hay una actitud expectante que se vuelca en desentrañar el futuro a través de las noticias que se emiten por los diferentes medios. Se da mucho valor a las que vienen de los periódicos extranjeros. Esa facción se siente impelida a informar a todas las personas para que se protejan, posiblemente por la activación del miedo ancestral a lo incierto, a lo desconocido. Se imponen, e imponen a los demás, esta tarea que les permite canalizar una angustia muy próxima de la desesperación. En esos primeros momentos muchos mensajes, escritos o grabados en video, saturan el ambiente reflejando el estado de ánimo de sus autores. Algún supuesto psicólogo lanza el suyo presentando un panorama igualmente negro que bien argumentado, por lo que parece más bien el desahogo intelectualizado de una crisis de ansiedad del autor.

Pero hay otro grupo más reflexivo que espera como se van a desarrollar las circunstancias y no compra frenéticamente, ni abarrota los supermercados. No quieren dejarse llevar por el miedo a

la escasez. Sin embargo, los acontecimientos van a una velocidad más rápida que su capacidad de reacción y se encuentran haciendo frente a un confinamiento con pocas provisiones.

La reacción contraria a todo esto es una actitud que genera afirmaciones tales como “aquí no pasa nada”, o que el famoso virus “no es peor que una gripe”. Esto muestra la activación del mecanismo de defensa denominado negación. Con razón a este grupo se le ha dado el título de “negacionista”. Se recurre a internet; la sobrecarga de información termina haciendo un efecto contraproducente.

Los whatsapps van y vienen ayudando a no sentirnos tan solos ante lo inesperado, ante la incertidumbre y el pánico, que va creciendo. Parece haber un acuerdo tácito de tranquilizarnos unos a otros. Abundan los videos que enseñan como confeccionar mascarillas en casa. Los consejos para la protección del virus, las normas de higiene necesaria, están por todos lados, sin embargo, igualmente nos vemos dando palos de ciego. No hay mascarillas, ni geles en las farmacias. Algo hay que hacer mientras no podemos salir, cocinar es una reacción que surge en muchos países, elaborando pan, biscochos, galletas, y probando nuevos guisos. El espíritu creativo del ser humano se canaliza en sofisticar la supervivencia. Resulta tranquilizadora la experiencia de transformar la materia con nuevas combinaciones, agudizando la sensibilidad del gusto y el olfato, órganos de los sentidos muy primarios. En algunos casos, las escapadas permitidas al supermercado vuelven con carros llenos de inspiración culinaria. Ciertas familias se llevan la sorpresa de que los roles se invierten en estas labores, de tal modo que los maridos, los niños o las mujeres que nunca tuvieron tiempo se involucran en el tema.

La limpieza de la casa y la higiene saltan a un primer plano. En algún grupo familiar, es la primera vez que el marido se hace cargo de la aspiradora, o de colgar y doblar la ropa. El uso de la plancha requiere de mayores habilidades, por falta de uso. Aunque en la actualidad hay un alto interés en la repartición de las tareas del hogar de forma igualitaria, en un porcentaje alto las labores de limpieza y organización están adjudicadas a la mujer. No cabe duda que, saber hacer algo da una cierta sensación de poder y, para algunas personas, es difícil delegar o compartir. En el terreno de las tareas domésticas se plantean conflictos que tienen que ver con roles de poder. El que sabe hacer algo bien se siente, a veces, por encima del que no sabe. Así, en algunas familias la mujer entorpece los intentos de ayuda del cónyuge criticando excesivamente los detalles. O bien, por la educación que ha recibido, asume lo relativo a labores del hogar, con el consiguiente malestar de tener una carga excesiva, encima acompañado, a veces, de un cierto victimismo.

Para quienes su inquietud no se canaliza en el mantenimiento de las tareas del hogar, encuentran un buen recurso en volcarse en la lectura obsesiva de aquellos libros, que no se leyeron anteriormente. Es un buen sistema para evadir la realidad que no se puede afrontar. Las series y las películas de la televisión ayudan a olvidar la amenaza letal. Las noticias señalan también un

medio de evasión muy antiguo; se ha visto que el consumo de alcohol ha aumentado considerablemente coincidiendo con el período de aislamiento en el hogar.

En esta búsqueda de comprensión y de respuestas ante lo nunca imaginado, las reflexiones ayudan a no sentir el agobio que implica pensar que estamos viviendo una pandemia mundial. No prospera la culpabilización colectiva con respecto al daño que el ser humano ejerce sobre su entorno, aunque se empieza a desarrollar la idea de que somos un todo con lo que nos rodea. La facilidad del contagio nos lleva a pensar en ello. Cuando se activa el mecanismo de defensa de la racionalización, alivia la idea de que el confinamiento nos servirá para plantearnos la vida de otro modo, posiblemente mejor.

En ocasiones, en una misma familia surgen actitudes opuestas ante el hecho de sentirnos acorralados. La tensión resulta insoportable puesto que a causa del miedo se radicalizan posturas contrapuestas. Las opiniones diferentes con respecto al contagio y el uso de precauciones, tales como el uso de mascarillas, desinfección, en el fondo dan cauce a antiguas rivalidades fraternales, potenciando así la angustia que alcanza límites difíciles de imaginar. Crisis histéricas, somatizaciones, afloran apoyadas en antiguos rencores y odios.

En general, las situaciones no resueltas en la familia con respecto a los celos, rivalidades y falta de límites, explotan en el confinamiento. Toda la patología que se mantenía en un grado de equilibrio termina saliendo a la luz. Cuando se hace terapia “on-line” se ponen de manifiesto ciertos problemas en el grupo familiar. Personas que no pueden hacer terapia virtual porque la pareja, madre, padre, hijos menores interrumpen o quieren participar. Saltan a la vista la falta de límites en el grupo familiar, lo que puede plantear, como un desafío, la necesidad de ponerlos.

En la pareja ocurre algo similar porque el confinamiento facilita que se activen antiguos malestares, atenuados por el trabajo fuera de casa. La convivencia pone sobre la mesa dinámicas difíciles de afrontar. La proyección de la ansiedad en el otro, la culpabilización, son generadores de enfado, de ira, que activa viejos resentimientos. Se acentúan la insatisfacción, la incompreensión, la crítica, los celos y el control. Según sea el grado de madurez de la pareja la situación puede llegar a ser insoportable. Curiosamente, algunos están acostumbrados a vivir con un nivel alto de tensión y aunque parecía previsible una separación, después del confinamiento siguen juntos.

En otros casos, la separación o el divorcio es el desenlace de muchos años de frustración, malestar, dolor e incomunicación. Podría ser la solución para proteger a los hijos de crecer en un ambiente de hostilidad que ya no se puede sostener.

Hemos dicho que el miedo conlleva enfado y dolor, por lo que no es raro que durante todo este periodo nos hayamos encontrado enfadados, a veces sin saber por qué. Una extraña irritabilidad pareciera impregnarnos. Es muy duro cuando se proyecta dentro de la familia o, la pareja, pero

también hemos visto personas enfadadas consigo mismas, por el recuerdo de antiguos errores, de relaciones dañinas, o bien por el dolor acumulado por repetidos fracasos.

Las instituciones gubernamentales son un blanco fácil para la ira que nos embarga, porque nos intimida saber que no había unas normas de protección apropiadas. Asusta mucho la improvisación.

En algunos casos, el miedo se transforma en obsesión patológica por la limpieza, por la desinfección. Con respecto a la enfermedad, se agudizan los síntomas hipocondriacos y, en las personas con ese perfil, pueden desarrollar un verdadero trastorno obsesivo compulsivo.

A nivel social crece la agresividad culpabilizadora hacia los patrones que fundamentan la cultura en que vivimos. Se alimenta de la frustración que genera una sociedad que ofrece tantas tentaciones inalcanzables, accesibles solo para los que tienen dinero o éxito.

No cabe duda que la pandemia pone a prueba todos nuestros recursos psicológicos, los personales y los heredados como especie.

Cuando se acaba el confinamiento muchos refieren una extraña sensación de inseguridad ante la posibilidad de salir sin restricciones. Hay que acostumbrarse al uso de mascarillas, guantes, geles limpiadores. Mantener la distancia de seguridad es otra de las pruebas para la paciencia. La inseguridad que se siente la primera vez que vamos al supermercado hace pensar en la desorientación que refieren los presos al salir de la cárcel; o los enfermos largo tiempo ingresados en un hospital. Cuesta dejar el espacio que nos ha cobijado donde las reglas conocidas crean un cierto grado de apego.

Después de un largo camino en la historia de la humanidad se han vivido muchos cambios y transformaciones, también guerras, destrucción y sufrimiento, pero, aun así, seguimos poblando este planeta. El arquetipo de la supervivencia y la carga energética que aporta el miedo nos mueven a la búsqueda de soluciones y a la activación de los recursos positivos de nuestra psique que nos impulsan a la vida.

Tenemos por delante el reto de afrontar esta conmoción con salud mental y capacidad de resiliencia, que se refiere a la fortaleza del ser humano para superar con flexibilidad situaciones límites y sobreponerse a ellas.

La grandeza del ser humano así lo demuestra.