



# EMOCIONES Y PANDEMIA

ESCRIBO este artículo durante la desescalada de las medidas de contención contra el coronavirus. Disminuye la gravedad del problema sanitario y pasan a primera línea las consecuencias económicas y sociales. En esta situación se me ocurren algunas reflexiones en torno a las emociones o actitudes emocionales, que considero han jugado o juegan un papel importante en esta crisis.

## MIEDO, IRA Y AFLICCIÓN

Tal vez sean el miedo y la ansiedad las emociones protagonistas de esta tragedia. Miedo respecto a la salud (ser contagiado y contagiar) y a las consecuencias laborales, económicas, etc. Pero, sobre todo, miedo generalizado o ansiedad difusa respecto a un futuro incierto.

El miedo, presente a lo largo de la historia, nace con el ser humano y le acompaña durante toda su existencia. Pero, de vez en cuando, surgen estas «fac-

torías del miedo», es decir, acontecimientos como las pestes y las guerras, potentes generadores y propagadores de miedo. Novedad para los que vivimos en los países desarrollados, pero habitual para millones de personas del mundo.

El que fue presidente norteamericano Franklin D. Roosevelt afirmaba en 1933: «...que a lo único que debemos tener miedo es... al mismo miedo – Al terror sin nombre, irracional e injustificado que paraliza los esfuerzos necesarios para convertir el retroceso en avance». El miedo al miedo. Porque el miedo y la ansiedad, más allá de su primitiva función de alarma ante el peligro, llegan a ser paralizantes. Las terapias psicológicas utilizan la técnica de exposición o acercamiento a lo temido –sin imprudencias–, para evitar que el miedo se desborde. Este plantar cara al miedo consiste, además, en controlar la imaginación, reducir los pensamientos irracionales, e incluso ayudarse del sano sentido del humor. Es decir, no añadir al miedo adaptativo el miedo imaginado.

El miedo puede herir también, con diferentes grados, a la democracia. De hecho, se ha utilizado a lo largo de la historia como herramienta para subyugar a los demás. Timothy Snyder, de la Universidad de Yale, en un reciente estudio, relaciona estrechamente las tiranías modernas con la gestión del terror. Advierte que las situaciones productoras de intenso miedo pueden servir para que los autoritarios traten de robustecer su poder, suspendiendo o limitando los controles democráticos, más allá de lo necesario, así como reduciendo la transparencia y la libertad de expresión, sea directamente o con la desinformación programada. Es importante ser lúcido ante esta posibilidad.

La ira con frecuencia se asocia al miedo, pues ambas emociones constituyen la respuesta más primitiva ante la percepción del peligro: la llamada «respuesta de lucha (ira) o huida (miedo, ansiedad)». La ira es una emoción claramente universal y muy frecuente en la vida diaria. El confinamiento y, sobre todo la incertidumbre, disminuyen el umbral de tolerancia a la frustración y favorecen la crispación, que se extiende a las estructuras sociales más amplias. O bien lleva a dar palos de ciego buscando culpables e inventando enemigos, malgastando así las energías que requiere el afrontamiento eficaz de la grave situación que vivimos.

Reconocer el inicio e interponer un intervalo temporal («contar hasta 10») entre sentir la ira y expresarla son recomendaciones clásicas, y actuales, para controlar la ira. Convencernos, sobre todo, de que no es el momento adecuado, cuando está ardiendo la casa, para los enfrentamientos. Pero invitar a controlar la ira no es invitar a una sumisión pasiva, sino a ser asertivos y a denunciar, sin agresividad, las desviaciones e injusticias cometidas.

«Una tempestad de aflicciones». Así resumía un sacerdote italiano los efectos devastadores de la peste de 1630. Las cifras de fallecidos por la covid-19 hacen actual esta expresión: ¡Una tempestad de aflicciones! Tras las frías estadísticas, está la realidad humana de cada una de las personas que no han podido sentir en el momento final una mano cariñosa, o las que no han podido expresar su apoyo como hubieran deseado. Despedida, pues, doblemente dolorosa. Dolor por el vínculo afectivo interrumpido con rabiosa crueldad por el coronavirus.

El proceso de duelo en estos casos puede ser más largo de lo habitual y requerir el apoyo especial de las personas cercanas, que faciliten con una escucha empática la expresión de los sentimientos. Puede ayudar a expresar y canalizar las emociones el escribirlas, por

ejemplo en forma de carta a la persona fallecida. Esta carta puede servir también de despedida simbólica cuando faltó el ritual.

La amalgama de emociones que constituye el proceso de duelo puede incluir sentimientos de culpabilidad; sentirse culpable por no haber hecho lo que, por otra parte, no se podía hacer («No estuve a su lado cuando más me necesitaba», «Si hubiéramos...»). Cuando estos sentimientos son muy intensos y persistentes conviene plantearse la conveniencia de buscar ayuda profesional. Por lo demás, hay que respetar el ritmo propio de cada persona en la evolución del duelo, pues no existen unas fases ni plazos de validez universal.

### GRATITUD, FELICIDAD Y COMPASIÓN

Pero estas circunstancias extremas son también propicias para avivar las emociones positivas y «dejar-se contagiar» por ellas, así como para «contagiarlas» a las demás personas.

De forma espontánea y generalizada surgió el aplauso de las ocho de la tarde como expresión de agradecimiento, inicialmente al personal sanitario, para ampliarse luego a todas las personas implicadas, directa o indirectamente, en combatir la pandemia. Muchas de ellas han luchado en primera línea, con medidas de protección precarias y grave riesgo para



su salud y las de sus familias. Unas, desde sus puestos de trabajo; otras desde el voluntariado. Deber de gratitud hacia todas ellas. Si la pandemia es una fuente de dolor también es una ocasión para la gratitud.

Expresión de gratitud que ha de durar y extenderse. Reconocer que nuestra supervivencia y bienestar dependen de otras personas, ayudará a ver la vida con



las lentes de la gratitud; no como algo que *se me debe dar*, sino como algo que *se me da*. Hace más de dos milenios afirmó Cicerón: «La gratitud es la primera de todas las virtudes y la madre de todas ellas». Intensificar la práctica de la gratitud tendrá, sin duda, un efecto transformador positivo a nivel personal y social. Para la psicología actual, la gratitud es un ingrediente fundamental de la auténtica felicidad.

¿Resulta oportuno hablar de felicidad en unas circunstancias que se nos presentan, precisamente, como la antítesis de la felicidad? Por lo general, no han sido ni son precisamente días de felicidad –a pesar de que el 21 de marzo se celebraba el Día Internacional de la Felicidad–, pero sí para pensar donde no está y dónde se puede encontrar la auténtica felicidad. El confinamiento, unido al sufrimiento propio o ajeno, hacen estimar más la salud y las experiencias que consideramos «normales». Ocasión también para reconocer las fuentes principales de la felicidad, que destaca la Psicología Positiva: las buenas relaciones familiares, la amistad, la gratitud, el sentido de la vida.

Junto a la fuerza potente de la autoprotección –el instinto de conservación– está el «instinto de compasión» o, para algunos, el «primer instinto». Estas expresiones indican las profundas raíces de esta identificación empática con el sufrimiento ajeno, unida a la realización de acciones orientadas a aliviarlo; esto es la compasión.

Se han descrito ejemplos de conductas semejantes a la compasión en los animales. La investigadora de la conducta animal Lisa C. Davenport describe el caso, observado en Perú, de una nutria mayor, con deficiente visión y motilidad, que fue mantenida viva durante varios meses por otras más jóvenes que le ofrecían alimento y cuidados. Animales de otras especies, según Davenport, ofrecen más ejemplos de protección a los congéneres mayores debilitados.

¿Compasión hasta olvidarse de uno mismo? No. Es necesario unir la compasión hacia los demás con la compasión hacia uno mismo. Son complementarias e inseparables ambas orientaciones de la compasión, tal como explica, inspirada en la psicología budista, la profesora norteamericana Kristin Neff. Según ella, al sufrimiento propio no se debe añadir el autorreproche ni el autocastigo, sino el trato amable. Siempre, por supuesto, sintiéndose parte solidaria de una humanidad frágil y sufriente. Es decir, sanar las llagas de los demás y sanar también las propias llagas.

Esta compasión se ha de ampliar en una «Economía compasiva», un «Estado compasivo» y unas «Relaciones internacionales compasivas». El coronavirus no ha hecho, por lo general, distinción entre clases sociales. Pero sus consecuencias económicas y sociales –la segunda pandemia– las van a sufrir de forma especial los menos favorecidos.



#### SIEMPRE LA ESPERANZA

«La esperanza es lo último que se pierde», o lo que nunca hemos de perder. No hay enfermedad más grave que la desesperanza. El psiquiatra norteamericano Karl Menninger, exhortaba en un discurso a sus colegas de la American Psychiatric Association a fomentar la esperanza del paciente, pues consideraba que la esperanza, junto con la fe y el amor, era la mejor herramienta terapéutica.

La esperanza no es un optimismo ingenuo. Es la firme decisión de no tirar la toalla y de seguir adelante hacia una meta, aunque las probabilidades de alcanzarla sean escasas. El psiquiatra austriaco Viktor Frankl comentaba, años después, que en los peores días de su estancia en los campos de exterminio nazi y cuando estimaba las probabilidades de sobrevivir de solo uno contra veinte: «No tenía intención de perder la esperanza y tirarlo todo por la borda».

La Psicología se ha ocupado de la esperanza desde hace algo más de dos décadas. El profesor Charles Richard Snyder, diseñó una terapia o pedagogía de la





*La esperanza  
no es un optimismo  
ingenuo, sino la  
firme decisión  
de seguir  
adelante.*



esperanza, que se concreta en el desarrollo de destrezas para elegir metas factibles, aunque no sean muy grandes, y trazar los caminos para alcanzarlas, unido a desarrollar la motivación para iniciar y persistir hacia esas metas. Es descubrir y seguir alguna luz en la habitación oscura de la desesperanza.

Para el creyente el horizonte último y definitivo de la esperanza es el Dios misericordioso y fiel, que nunca falla. Aunque a veces parece ajeno al sufrimiento del mundo, nunca cesa su acción providente. La fe es la luz que da sentido al caos y aviva la esperanza.

Pero la esperanza no es una actitud que se consigue de una vez por todas, sino el resultado de la lucha contra la tentación de la desesperanza. Porque no faltan circunstancias exteriores ni fluctuaciones internas para que, en ocasiones, se nuble la esperanza.

#### DE LA AUTOESTIMA HERIDA AL SANO ORGULLO

Con esta pandemia nuestra autoestima como humanidad ha quedado gravemente dañada o, como di-

cen los psicoanalistas, el ser humano ha sufrido una profunda herida narcisista. Los avances tecnológicos y de la medicina han generado una falsa sensación de omnipotencia e invulnerabilidad. Pero la pugna insensata para ver quién tiene mayor capacidad de destrucción ha quedado en ridículo ante la irrupción inesperada de un agente microscópico, que ha sembrado el dolor, la muerte y la ruina.

La única forma de encajar y superar este duro golpe a la autoestima colectiva es reconocer con humildad la fragilidad humana y fundamentar nuestro sano orgullo colectivo en la práctica de la honradez, la solidaridad, la compasión y el respeto al Planeta. La necesaria cura de humildad. Lo resumió Albert Camus en las palabras del doctor Rieux, protagonista de *La peste*: «Es una idea que puede que le haga reír, pero el único medio de luchar contra la peste es la honestidad».

**ENRIQUE PALLARÉS MOLÍNS**  
Doctor en Psicología  
Universidad Deusto