



## HARÁS TODO PARA QUE EL OTRO VIVA

*Reflexiones a partir de la entrevista realizada a Luis Gonçalvez Boggio en Desayunos Informales (canal 12).*

16/03/2020

*Ficha 9.7*



TELEDOCE.COM

**La psicología de la cuarentena y la pandemia: "El miedo es una de las..."**

Estamos frente a la primera crisis sanitaria mundial de la era digital del "Capitalismo Mundial Integrado". Estamos procesando flujos de información del planeta entero en tiempos vertiginosos, y la situación que estamos intentando elaborar emocionalmente, puede cambiar radicalmente de un día para el otro. Tenemos entre nosotros un patógeno nuevo que no conocíamos antes, pero que se lo pudo detectar rápidamente. Es una

enfermedad nueva que se ha difundido con mucha velocidad por el mundo, por su alto grado de contagiosidad, y que se une a las enfermedades que ya tenemos. ¿Qué es lo distinto? no tenemos tratamiento, salvo el sintomático, no tenemos vacuna -todavía-, los tratamientos son todavía experimentales. Tenemos que ganar tiempo y transmitir tranquilidad y seguridad hasta que se desarrollen los mismos. Y este proceso va a llevar un tiempo.

En Uruguay sabemos que las gripes estacionales nos ponen contra las cuerdas. Siempre se está preparado para uno o dos tipos de gripes que conviven con el resto de los virus y bacterias, pero no para una pandemia, necesariamente. Aunque se constate que el riesgo individual es bajo, la única solución que tenemos es la rapidez de las medidas que tomemos para evitar el colapso del sistema sanitario. Y para ello no nos podemos enfermar todos juntos. Hay que educar, para prevenir y evitar el contagio masivo, para que el sistema de salud no colapse. Hasta acá llegamos a un consenso nacional.

Desde el punto de vista psicológico percibimos, en la consulta y en la vida cotidiana, que están aumentando los grados de incertidumbre, de inseguridad y de desconfianza en función de los niveles de estrés que provoca esta enfermedad nueva. Los pacientes se preguntan: ¿qué va a pasar con la salud de mis hijos, de mis padres y de mis abuelos y cómo nos vamos a cuidar? ¿cómo voy a sobrevivir si no puedo trabajar? ¿cómo voy a pagar las cuentas? ¿qué pasa si yo me enfermo, que soy la única fuente de ingresos de la familia? ¿qué es lo que me pasa si tengo que desplazarme hasta el trabajo en el transporte colectivo? ¿qué va a pasar con mi cirugía programada y cómo se va a recuperar mi sistema inmunológico después de la intervención?, etc.

Hay personas que frente a la incertidumbre y a la inseguridad responden con mucha intensidad; hay personas que responden con mayores niveles de negación o de manía. Hay personas que están permanentemente buscando información y el coronavirus se ha vuelto su único tema de conversación, sin poder desconectarse voluntariamente. Hay personas que solo buscan información confiable para aumentar su seguridad y su confianza. La información que manejemos tiene que poder ayudarnos a tranquilizarlos y darnos seguridad, porque si nos adherimos a pensar catastróficamente van a aumentar los niveles de estrés, y el estrés va a afectar las formas en que vamos a pensar, a vincularnos, a sentir y a actuar.

¿Como psicólogos clínicos qué podemos hacer?

Tenemos que poder mantener los espacios de soporte y de sostén de quien lo necesita y lo demanda, en el consultorio o en sesiones a distancia. Tenemos que poder educar en el poder curativo de las emociones y en el poder transformador de los afectos. La incertidumbre y la inseguridad, si se viven en soledad, generan mayores niveles de ansiedad y/o depresión.



Como psicólogos clínicos debemos poder ayudar a nuestros pacientes a poder transitar estas situaciones de crisis sin que se vuelvan aterradoras. Para ello debemos poder confiar en que la contención por parte de la sociedad, del Estado, de las autoridades políticas y sanitarias es posible. La forma y no solo el contenido, en que las autoridades

transmitan la información, es y va a ser muy importante.

En algún nivel, por lo que estamos viendo con esta catástrofe está sacando cosas buenas de nuestra sociedad. Todavía no han aparecido de las otras, pero seguramente también aparecerán.

Esta situación de crisis es una hermosa oportunidad para reconfigurar las formas de dar y de recibir afecto. Y el miedo, que es muy contagioso a nivel de masas, no es el único afecto que circula entre nosotros y que podemos hacer pasar. Ahora es un buen momento no sólo de hablar sino de pensar y actuar con empatía, compromiso y compasión. En estos momentos lo más importante es cómo hacernos cargo de las responsabilidades afectivas que implican que el cuidado de sí, depende del cuidado del otro y viceversa.

Desde la teoría polivagal aprendimos que para sobrevivir como especie, debemos poder determinar cuándo un entorno es seguro o no lo es, y debemos poder comunicárselo a nuestra "unidad social". Esto implica estrategias conductuales que usamos para navegar diariamente en el estrés de la vida, y forman la base para después desarrollar y expresar los procesos cognitivos y emocionales superiores de la conexión social.

Ahora bien, en momentos de turbulencia emocional y social ¿qué y quién es lo que nos puede dar confianza para aumentar nuestra seguridad y disminuir nuestras ansiedades y miedos más profundos?

Mi generación pasó por la pandemia del SIDA en los 80. La mayoría de mis coetáneos no optó por la opción "más segura" que sugería la religión, que era no tener sexo. Hubo errores de la comunidad científica, imperdonables en su momento, como atribuir el virus del VIH a una "peste rosa" exclusiva de quienes tenían prácticas homosexuales promiscuas. Hoy, 38 años después de aquel 1982 que apareció el primer uruguayo contagiado, podemos decir que estamos viviendo una vida sexual e íntima mucho más plena y conectada a los otros, que hace 40 años. Estoy convencido que esto requirió la capacidad de sentir y utilizar nuestra experiencia sexual como una experiencia profundamente emocional. Así como transmitíamos vida a través de la sexualidad, fuimos conscientes que podíamos también transmitir enfermedades, e incluso la muerte. Y esto implicaba una ética del acto y una ética del sentir: una responsabilidad afectiva en el cuidado de sí y en el cuidado del otro.



En este momento, con el coronavirus, lo que está en cuestión no es solo si me infecto yo o no, sino sobre todo si yo puedo infectar o no, a otras personas también. Tenemos que ser inventivos y creativos en cómo cuidarnos con una ética de la amorosidad. La inmunidad, a largo plazo, la vamos a reforzar viviendo en comunidad, no

aislándonos. Las medidas de aislamiento sirven, a corto plazo, para ganar tiempo. No queremos, en nuestro país contar muertos por coronavirus. Al día de hoy es

una realidad: nadie ha muerto de coronavirus. En última instancia, con el coronavirus lo que queremos contarle al mundo y a nosotros mismos es cómo, con lo vivo que estamos, podemos contagiar solidaridad y apoyo mutuo entre todos.

Para ello sí esta es una buena oportunidad. Y tenemos un lindo desafío, como uruguayos, que es poder enfrentarlo juntos. Estamos obligados a contagiar solidaridad y apoyo mutuo, en hacer todo para que el otro no se contagie, en hacer todo para que el otro viva.

<https://youtu.be/PtfJqsvJzEY>