



FUNDACIÓN HOLISMO

de Educación, Salud y Acción Social

desde 1990 en Buenos Aires, Argentina

Registro Inspección General de Justicia n° C 1.520.371 - Entidad de Bien Público sin Fines de Lucro Decreto 6708 MVL

Registro Institutos de Perfeccionamiento Docente Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires DGEGP n° C-172

Tel. 0054-11-4791-2905 - www.holismo.org.ar - info@holismo.org.ar

CONCLUSIONES

PANDEMIA Y EMOCIONES

Carlos G. Wernicke

- ❑ No llegamos a esta pandemia desde una sociedad normal: graves trastornos ecológicos, ampliación de la brecha económica entre poderosos y desposeídos, incremento de enfermedades, individualismo, desconfianza ante las instituciones...
- ❑ Desde fines del siglo XIX, al paso de las industrializaciones, dejamos de cumplir con los ritmos naturales para intentar cumplir con los de las máquinas. Al principio, en las eras del vapor y del petróleo/electricidad, para cumplir aún con el afuera, con el agente externo que nos obligaba a sobreadaptarnos. Pero desde que el capitalismo tornó en neoliberalismo nacemos en una sociedad dedicada en su totalidad al cumplimiento, y las nuevas generaciones lo han introyectado: Ya no cumplen con el exterior, consideran que cumplir es lo esperable en la vida. La digitalización vino a acelerarlo todo, y el cumplimiento requirió además de precisión digital. Como el ser humano es analógico, vive sobreadaptado, por tanto insatisfecho, por tanto ansioso.
- ❑ Para cumplir, cada individuo se desentiende de los demás, se desapega. No tiene tiempo, y no tiene la posibilidad de profundizar en sus emociones y en consecuencia de empatizar con las de los otros. Se hace individualista.
- ❑ Será útil preguntarse si la exageración de ciertas patologías (cánceres, autismos...) y la aparición de otras nuevas (virosis) es parte del precio a pagar por vivir en una sociedad individualista, insatisfecha y ansiosa.
- ❑ Esta pandemia es además la más mediática. El discurso está sesgado: se habla poco y nada de incrementar la inmunidad, de los modelos matemáticos de lentificación mediante cuarentena, de planes sanitarios, de proyectos de futuro sociocultural... Se escuchan constantemente cifras de infectados y muertos sin comparación estadística con la situación pre-pandémica. La falta de relativización incrementa la ansiedad. La sobresaturación informativa podría llevar a la negación, al desinterés y a la apatía como defensa. La sobreinformación lleva a la sobrevaloración del riesgo y aumenta el miedo. ¿Virosis o miedosis?
- ❑ La necesidad primordial de pertenencia, lo más profundo del ser humano, es más importante que la búsqueda cognitiva de la verdad al respecto: Así, la gran mayoría de la población imita información de sus personas de autoridad: los jefes políticos, los mediáticos de la TV y las redes, los médicos... En el caso de los niños, sus padres.
- ❑ La necesidad primordial de afecto incluye el contacto corporal. Sin embargo, la entrega confiada ya no puede ser satisfecha sin ambivalencia: lo necesito pero le temo (lo cual profundiza el individualismo y genera relaciones personales aspergeroides)
- ❑ Sin embargo, el contacto corporal es (¿era?) omnipresente: Se lo encuentra en las relaciones familiares y parentales, de amistad y de pareja, en el amamantamiento y en la inauguración de futuras parejas. Es parte de abordajes profesionales, como atención temprana, shantala, el programa canguro o piel a piel, la matronatación, la terapia de contención, kinesiología, osteopatía, acupuntura / digitopuntura, fonología / logopedia, psicomotricidad, terapia ocupacional, masajes, psicoterapia. Es imprescindible en el aula escolar, en los juegos y deportes, es el objeto central de la haptonomía... Es la manera humana de crear vínculos.

- ❑ La cuarentena, si sólo consiste en quedarse en casa para evitar el contacto con humanos (potenciales infectantes) y tanto más cuanto más prolongada, conduce a la desorganización de los ritmos horarios y semanales y de los espacios comunes e individuales: Necesitamos estar abrazados un rato y también tener un rato a solas, un lunes pero también un domingo.
- ❑ Aparecen síntomas: Alerta exagerada, insatisfacción, incertidumbre, hostilidad, irritabilidad, miedos hasta fobias, hartazgo, insomnio, depresión, adicción a pantallas, dificultad de concentración, problemas de pareja / dificultades en las interacciones familiares, exigencias exageradas. En los niños, inquietud, actitud demandante, dependencia exagerada de los adultos convivientes, sobrevaloración o rechazo de las pantallas. Se produce sobreprotección de los íntimos más débiles (y por tanto su atemorización), hasta que el agotamiento produce indiferencia. Inicia la estigmatización, tanto padecida como provocada: ¿Será? ¿Tendrá? ¡No te me acerques! ¡Cuidado que vienen!
- ❑ El uso de las pantallas como forma preponderante de comunicación ha incrementado la brecha / desigualdad digital. Hay muchos que no tienen pantallas ni entienden de cajeros automáticos.
- ❑ El estado de insatisfacción, displacer, tensión se denomina ansiedad. La medicina lo conoce como estrés o síndrome general de adaptación: Primero hay alarma, luego resistencia a los acontecimientos (que provoca desestabilización) y finalmente agotamiento.
- ❑ Disminuye así la resiliencia, es decir, la capacidad de afrontar una situación traumática con éxito.
- ❑ Por años puede quedar en un porcentaje nada despreciable de la población un síndrome postraumático, que se organiza cuando la persona experimentó, presenció o le relataron acontecimientos de muerte o amenaza a la integridad física propia o de otros, y respondió con miedo o desesperanza intensos. En ocasiones pueden persistir recuerdos o sueños recurrentes (imágenes, imaginaciones, pensamientos, pseudopercepciones); la sensación de revivir la experiencia; ante estímulos que simbolizan aquel acontecimiento, malestar psicológico y sensaciones corporales intensos, con evitación de dichos estímulos, insomnio, irritabilidad, dificultades de concentración, alerta exagerada, suposición de un futuro desolador: de la desesperación a la desesperanza.
- ❑ Obviamente, una mayoría será resiliente, capeará el temporal con mayor o menor suerte. Como sociedad, podemos (re)aprender la solidaridad, el altruismo, el trabajo grupal, la resistencia a los autoritarios y provocadores profesionales del miedo.
- ❑ Habrá que (re)aprender los ritmos naturales, conversar mucho, escuchar argumentos y debatirlos para llegar a consensos, leer, crear espacios y tiempos de bienestar, incrementar la inmunidad no sólo biológica sino sobre todo emocional / espiritual, comer bien y reír y cantar y bailar, hacer teatro y escuchar música, fotografiar y filmar, tomar sol y aire puro, meditar, profundizar en uno mismo, filosofar y opinar, democratizar, desmitificar, elaborar y diluir los miedos... Abrazarse sentido y tierno, festejar el contacto.
- ❑ Ojalá podamos, como en tiempos sin exigencia digital, sentir más y pensar menos, satisfacernos mutuamente en nuestras necesidades primordiales, disfrutar todos más como objetivo central en la vida.