ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA

LOS SENTIMIENTOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

U.M.E.R.

Universidad de Mayores Experiencia Recíproca
Sede Social: C/ Abada, 2 5º 4-A
28013 Madrid
www.umer.es

Los sentimientos en tiempos de pandemia

ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA

Madrid, 2021

© Universidad de Mayores de Experiencia Recíproca
Sede Social: c/ Abada, 2 5º 4-A
28013 Madrid
Maquetación: CREIN S.L..Telf.: 91 542 82 82

LOS SENTIMIENTOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

(Conferencia pronunciada por el autor en la universidad de mayores experiencia recíproca el día 13 de mayo de 2021)

¿Qué hemos aprendido de la pandemia?

La vida es una gran escuela donde todos somos alumnos y profesores al mismo tiempo, y donde se producen suspensos y sobresalientes dependiendo de cómo aprendamos las "lecciones existenciales".

Actualmente, estamos en uno de esos momentos que, por su gravedad y extensión, nos pueden ayudar a vivir más saludablemente. Así, pues, en esta situación de recorte de nuestras libertades podemos aprender varias lecciones magistrales:

- **Somos vulnerables:** desde nuestra arrogancia y autosuficiencia (se dice que vivimos en el siglo del narcisismo) estamos contemplando como un pequeño virus ha conseguido doblegar a las grandes potencias económicas y a las personas. Y la solución más adecuada ha sido refugiarse en sus casas, como el hombre primitivo lo hizo en sus cavernas, como defensa de los animales o de la naturaleza (frío o calor). Lo que no consiguió la bomba atómica, ni tampoco el terrorismo, lo está logrando una pequeña partícula: el derrumbe de la economía. Incluso nuestro loable sistema sanitario ha estado a punto de sucumbir ante la potencia de este virus. ¡Así de frágiles somos! Es una cura de humildad, como le ocurrió al Titanic, que se pensaba que era más fuerte que la naturaleza y un simple iceberg lo llevó al fondo del mar.

- **Somos finitos:** esta pandemia también nos está enfrentando con la muerte. Nos está poniendo en el espejo de nuestras vidas a familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo que están sufriendo este azote. La muerte ya no es algo que ocurre a los demás, sino que está presente en nuestro círculo personal más cercano.

- **Somos solidarios:** en general, las catástrofes posibilitan pasar a acto lo bueno de los seres humanos, pero también lo menos bueno. Así, durante la cuarentena, frente a muchas personas solidarias que ayudaban al vecino llevándole la compra o las medicinas, también existían los irresponsables que se saltaban la cuarentana y se marchaban de "vacaciones" a la playa o salían a la calle tres veces al día a por el pan, por poner solamente dos ejemplos.

  La pandemia, que no distingue de razas, ni de ideologías, ni de posición económica ni profesional nos ha aportado una nueva dimensión de la persona: ya no somos individuos sino ciudadanos. En estos momentos o nos salvamos todos o nos condenamos todos. Esa es la cruda realidad. Por esto debemos cuidarnos no sólo por nuestra salud sino por la de los demás.

- **Tenemos capacidad adaptativa**: el aislamiento social está poniendo de manifiesto nuestra creatividad para adaptarnos de forma saludable a esta situación. Esta capacidad adaptativa creativa surge en la organización diaria de las actividades familiares y en la facilitación de nuestra convivencia. Nunca antes habíamos estado tantas horas y tantos días seguidos juntos.

- **La importancia del contacto físico:** siempre la ausencia de algo (un reloj, una persona, un trabajo, etc.) lo hace más deseado. Es lo que ocurre ahora con el contacto físico: los abrazos, los besos, el apretón de manos son tan apetecibles como prohibidos. Ya no solo damos valor a la palabra, sino también a la proximidad y el contacto físico. Las nuevas tecnologías (video-llamadas, skype, etc.) han paliado en parte ese déficit, pero nunca un "abrazo virtual" podrá sustituir a un apretón de manos.

Corolario

La escuela de la vida no precisa de textos, ni de itinerarios. No existen evaluaciones periódicas, ni notas. Pero, sin embargo, todos los días la vida nos enseña algo: que tras la tempestad viene la calma y que cualquier situación negativa es un

peligro de producir un grave deterioro personal o colectivo, pero que también puede ser una **oportunidad** que posibilite el desarrollo de nuestras posibilidades ocultas. Nuestra esperanza es que el aislamiento social sea una oportunidad para crecer psicológicamente.

¿Qué nos aporta la pandemia?

La pandemia por el coronavirus la podemos considerar como una crisis tanto a nivel comunitario como individual. Siguiendo a Caplan (1964)[1] podemos definir la crisis como "*un período transicional que representa tanto oportunidad para el desarrollo de la personalidad, como peligro de una mayor vulnerabilidad al trastorno mental, cuyo desenlace depende, hasta cierto punto, de la forma que se maneje la situación".*

Es evidente que toda situación de crisis pone de manifiesto tanto nuestras debilidades como nuestras fortalezas. En definitiva, el proceso de sanación consistirá en disminuir al máximo las primeras y potenciar las segundas. Y esto debe ocurrir tanto a nivel individual como grupal o comunitario.

Durante la pandemia por la COVID-19, a nivel personal, se han puesto en valor los siguientes aspectos:

- **La cara positiva del ser humano***:* aquí podemos señalar la solidaridad, la esperanza, la confianza y la responsabilidad, como las más significativas. Así, esta pandemia ha descubierto la capacidad de solidaridad de muchas personas para ayudar a su vecino/a o prestarse como voluntario/a en los servicios asistenciales. La esperanza en nuestras posibilidades como individuos y como grupo, junto con la confianza en nuestros gobernantes para superar esta situación, ha sacado a la luz nuestra responsabilidad para cumplir las normas dictadas por los expertos, aunque a veces se ha visto manchada por algún insensato.

[1] Caplan, G. (1964): Principles of Preventive Psychiatry, Basic Books, New York, Versión castellana: Principios de psiquiatría preventiva, ed. Paidós, Buenos Aires, 1980, p. 5.

- **La salud**: durante el período de cuarentana ha predominado en nuestras conversaciones una pregunta y un deseo: ¿cómo estás? y cuídate. En este aspecto la posición más sana no es ni una preocupación hipocondríaca, ni tampoco realizar conductas de alto riesgo. La primera nos llevaría a una sobresaturación de los servicios sanitarios, además de posibilitar una angustia perenne en el sujeto. Las conductas de riesgo (por ejemplo, celebrar un botellón durante la cuarentena), además de poner en peligro nuestra salud, también comprometería la salud de los demás.

- **Importancia de la familia y amigos**: curiosamente la ausencia de contacto físico y social ha resignificado y revalorado al grupo y la necesidad que tenemos del otro para seguir viviendo. Nunca ante habíamos sentido el valor de un abrazo, un beso, una caricia, o el compartir cara a cara una pena, una alegría o un deseo y un proyecto.

- **El valor de la información:** estamos en la era de la comunicación, pero nunca antes se había sentido lo imprescindible que es el estar bien informado. Ante una situación de tanta incertidumbre (no sabemos la dimensión de la pandemia, ni su duración, ni si habrá rebote o no, etc.) la única forma de dar seguridad es a través de una información veraz, clara y ajustada al momento. Sabiendo que una sobreinformación (con datos morbosos o circunstanciales) produce el efecto contrario: pesar, agobio, sentimiento de impotencia, etc.

Pandemia y salud mental. Factores

Según la OMS y OPS (2006)[2] en la vivencia de toda pandemia debemos distinguir tres momentos (antes, durante y después) y diversos grupos que pueden vivir diferentes patologías psiquiátricas. Así pues, teniendo en cuenta solamente su situación ante la pandemia, podemos señalar tres grupos que corren, de mayor a menor, riesgo de sufrir alguna psicopatología:

El personal sanitario: mayor riesgo de padecer una patología psiquiátrica cuanto mayor sea el acercamiento a los enfermos (UCI): ansiedad, tristeza, etc.

[2] OMS y OPS (2006). Protección de la Salud Mental en situaciones de epidemias. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf

Los propios enfermos que han padecido la COVID-19 y hayan superado la enfermedad. También dependerá de la intensidad del impacto que hayan sufrido.

Las personas vulnerables (los ancianos y las personas con alguna patología somática), dado que han podido vivir una situación estresante ante el temor de la muerte próxima.

Otros factores que pueden influir, para bien o para mal, en la buena evolución de la superación de la pandemia a nivel individual, son:

- **Vulnerabilidad previa y tipo de afrontamiento:** es evidente que cuanto más sanos mentalmente seamos, más capacidad tendremos de afrontar las consecuencias psicológicas de la pandemia. Las personas que padezcan una patología psiquiátrica previa serán más vulnerables a padecer alguna sintomatología psiquiátrica. Por otra parte, también tendremos que tener en cuenta qué tipo de afrontamiento ha utilizado la persona en anteriores momentos de adversidad. Entre los más frecuentes están: mecanismo de huida (negación y evitación), afrontamiento depresivo ("soy el culpable de lo que me está pasando"), afrontamiento paranoide ("los otros son responsables de lo que me está pasando" y se puede manifestar con agresión hacia los demás) y, por último, y el más sano, es el afrontamiento asertivo.

  En este último caso, el sujeto es capaz de expresar lo que siente y lo que necesita y poner los medios, sin agredir, ni culpabilizarse, para salir de la situación. Parte de un concepto sano de uno mismo y reconoce sus posibilidades y limitaciones. Se podría decir que es una adaptación creativa: asume las circunstancias reales y modifica su actitud para vivir de forma saludable la realidad.

- **Apoyo comunitario y/o profesional:** el ser humano es vincular y es por tanto necesario una buena interacción con su medio familiar y social para superar toda adversidad. Al inicio de nuestra existencia, sin el otro, no podríamos subsistir, y también en la adversidad (pandemia) necesitamos a los demás para superarla. Por esto, todo lo que favorezca los vínculos (afectivos y sociales) será una gran ayuda para superar la adversidad. De aquí se deduce la importancia del contacto telefónico y /o videollamadas durante la cuarentena o posterior.

  Es importante que el sujeto tenga la capacidad de expresar sus sentimientos (pena, incertidumbre, esperanza, alegría, etc.), pero sobre todo es impres-

cindible que encuentre un interlocutor donde pueda depositar sus angustias, anhelos y proyectos. Si no lo encontrara sería necesario consultar con un profesional de la psicología.

- **Información veraz y clara:** ya hemos señalado antes la necesidad de una información adecuada sobre la situación y evolución de la pandemia para minimizar los efectos de la incertidumbre y de la inseguridad.
- **Situación económica saludable:** al menos, se precisa un mínimo de cobertura económica (tener cubiertas las necesidades básicas de alimentación y vivienda) para que el enfrentamiento contra la pandemia sea soportable.

Sentimientos: conceptos básicos

Emociones

El ser humano es cognitivo, afectivo y relacional. Es evidente que las características afectivas (sensaciones y sentimientos) están integrados en el sistema nervioso, pero no los valores éticos y morales que surgen en el contacto con los otros. También los aspectos cognitivos se van generando a lo largo de la vida.

El bebé, primero "siente" y después "piensa". Podemos afirmar que las emociones primarias (miedo, asco, tristeza, alegría, ira y sorpresa) están organizadas en las regiones subcorticales pre-cognitivas del cerebro. El bebé, desde su indefensión, necesita de las emociones para mostrar sus necesidades (hambre, sed, que le limpien, etc.). Si el niño no llorara, el entorno no percibiría sus necesidades y moriría. De aquí que la tristeza (llanto) es necesario para la supervivencia.

Nos dice Martínez Ibáñez (2017)[3]: *"Cuando nacemos, nosotros somos cognitivamente "mudos". Las emociones simplemente nos permiten actuar y sentir de maneras distintas, sin conectar ningún conocimiento intrínseco de cómo el mundo está orga-*

[3] Martínez Ibáñez, J.J. (2017). *Una conceptualización de la angustia desde el vértice relacional*. Madrid: Editora: Ágora relacional, p. 78

nizado. Ellas son recuerdos ancestrales, soluciones exitosas para vivir codificados en sistemas cerebrales dictados genéticamente".

Podemos afirmar, que no existen emociones negativas y emociones positivas, pues todas contribuyen a la supervivencia. Como bien dice Castilla del Pino (2000)[4], la anormalidad de un sentimiento no depende de su intensidad, ni de la cualidad, sino que lo que lo define como anormal "*es cuando no le sirve al sujeto para el logro de su vinculación, expresión/apelación y organización subjetiva de la realidad y de sí mismo"*.

Según afirma Herman (2004)[5]: "*la tarea más importante de nuestro cerebro es garantizar nuestra supervivencia, incluso bajo las condiciones más miserables"*. Por esto, existen señales (internas y externas) que nos dicen qué tenemos que hacer ante un peligro. Si esas señales fallan aparece la sintomatología psíquica: la angustia.

Podemos distinguir tres "cerebros":

- **Cerebro reptiliano:** los ganglios basales, el tronco del encéfalo y el cerebelo. Funciones de defensa y de supervivencia. Respuestas instintivas. Es todo lo que hace un bebé: comer, dormir, defecar. Regula la respuesta ante los peligros. Respuestas simples e instintivas.

- **Sistema límbico:** es el centro de las emociones, el monitor del peligro. Respuestas simples e impulsivas. Es el juez de lo que es agradable y lo que es desagradable. El cerebro, gracias a su plasticidad, se forma en función de su experiencia. Neuroespasticidad.

  Las dos partes anteriores componen el cerebro emocional.

- **Neocortex:** cerebro superior. Lóbulos frontales. Pensamiento abstracto. Lenguaje. Es el encargado de planificar y reflexionar.

[4] Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets editores., p. 20

[5] Herman, J. (2004). *Trauma y recuperación. Cómo superar las consecuencias de la violencia*. Madrid: editorial Espasa Calpe, S.A. p. 59

Como bien dice Guerra Cid (2014)[6], también *"poseemos un cerebro relacional, preparado para compartir emociones y sentimientos con los demás. Para enredarnos con los otros de formas diferentes: afectivas, eróticas, sexuales, de amistad, neuróticas, etc. No es un cerebro relacional en el sentido pragmático y funcional de algo que nos sirva para relacionarme con otro, sino en el sentido de que me sirve para leer al otro, interpretar sus emociones, adelantarme y comprender sus deseos, compartir mis temores y necesidades, y analizar las mías en función de lo que el otro hace o me dice"*

Lo importante, pues, para la sanación es sentir, no comprender. Ante cualquier conflicto personal o relacional es preciso "un cambio de actitud" no solo comprender cognitivamente lo que ocurre. Se necesita una "terapia del sistema límbico" (Bessel van der Kolk, 2015)[7] que posibilite el cambio. Y esto es, prosigue el autor, porque *"la investigación neurocientífica muestra que muy pocos problemas psicológicos son resultado de problemas de comprensión: la mayoría se originan en nuestra percepción y nuestra atención. Cuando la alarma del cerebro emocional sigue señalando que estamos en peligro, no hay comprensión posible que pueda solucionarla"*.

Emociones primarias y secundarias

Las emociones primarias o básicas son reacciones afectivas innatas, presentes en todos los seres humanos y que se expresan de forma diferencial. Así, todos los seres humanos sentimos miedo ante una situación de peligro (ser acosado con un arma blanca o una pistola, etc.) y se manifiesta con las tres conductas típicas (paralización, huida o ataque) y sus manifestaciones son diferentes a la ira, o el asco, por poner solamente algunos ejemplos. Cumplen, pues, tres características: son innatas, universales y suelen estar acompañadas de claros indicios físicos. Algunos autores señalan las siguientes: alegría, ira, sorpresa, tristeza, asco y miedo.

Nacemos frágiles, desvalidos y vulnerables para la vida. Necesitamos pues al otro (cuidador/a) para seguir viviendo. Las reacciones del niño, que son reacciones emocionales, son necesarias para que el otro le ayude, si no se produjeran se llegaría a la muerte. Por lo tanto, las reacciones primarias no son algo que hay

[6] Guerra cid, LR. (2014). *El clavo ardiendo*. Barcelona: Ediciones Octaedro, S. L. p. 31

[7] Bessel van der Kolk, M.D. *El cuerpo lleva la cuenta*. Barcelona: Editorial Eleftharia, S. L., p. 231

que destruir, sino que son señales que nos indican que "algo" necesita el otro para vivir y que es preciso implementar alguna acción para neutralizarla.

Por el contrario, las emociones secundarias son producto de la evolución de la persona y están relacionadas con su biografía y con su forma de relacionarse con el mundo. Entre estas podemos señalar: la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, etc.

En definitiva, las emociones entran en la espiral de la razón y ayudan en el proceso de razonamiento en vez de perturbarlo. Así, el miedo consigue mantener a los seres humanos fuera de peligro. Es decir, las emociones permiten reaccionar con inteligencia sin tener que pensar de forma inteligente (Damasio, 1996)[8].

Las emociones favorecen el proceso adaptativo del ser humano a un medio adverso (el miedo, el asco, la sorpresa, etc.) y también pueden facilitar el crecimiento personal, y favorecer el vínculo con los otros.

Los sentimientos

Son un estado psicológico estable y duradero, que puede persistir sin el estímulo y surge tras una emoción. Ejemplos: incertidumbre, desesperanza, culpa, ansiedad, etc.

Es decir, a través de los sentimientos es como vamos constituyendo nuestra propia identidad, al mismo tiempo que nos permiten relacionarnos con los demás. El bagaje de sentimientos (agradables y desagradables) configura nuestra propia personalidad. Spinoza decía que mientras la razón uniforma a unos y otros, los sentimientos distinguen a unos de los otros, es decir, singularizan. Nos podemos distinguir por nuestros conocimientos y saberes, pero lo que, de verdad, nos distingue a unos de los otros es la actitud que tomamos ante la vida y lo que nos proporciona nuestro sello de identidad propio e irrepetible (Rocamora, 2014)[9].

---

[8] Damasio, S. (1996). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Editorial Planeta, p. 15

[9] Rocamora, A. (2014). *Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí? Claves psicológicas de ayuda personal y familiar.* Madrid: PPC, p.54

Los sentimientos en tiempos de pandemia

La pandemia la podemos considerar como una adversidad global que nos ha afectado a todas las personas de forma desigual dependiendo de nuestra personalidad, nuestro contexto y los mecanismos de afrontamiento que hemos utilizados, entre otros. Describimos a continuación los sentimientos más frecuentes en el tiempo de pandemia:

El miedo

El miedo es una vivencia innata en los animales y en las personas. Tenemos miedo porque no somos omnipotentes, no lo podemos todo. Los dioses no tienen miedo, son autosuficientes. El ser humano, en tanto en cuanto ser limitado, tiene que sentir miedo para no realizar acciones que no debería hacer (volar, atravesar el fuego, correr a 300km/h por una autovía, etc.). Pero esto no implica que sea un cobarde, sino que es consciente de sus limitaciones como persona. El miedo se convierte en patológico cuando desciende a situaciones concretas y cotidianas o incapacita al sujeto para realizar su vida ordinaria. El miedo nos recuerda, pues, una cosa, que somos humanos.

El miedo siempre se produce por la conjugación de dos hechos: supervaloración de la situación concreta, o bien, porque nos infravaloramos y nos consideramos más frágiles de lo que somos y más vulnerables. La esencia del miedo procede de nuestra inseguridad y de la hipertrofia del otro (situación, objeto o fantasía). También es cierto que estas experiencias se refuerzan cada vez que se producen y que tienen su punto de arranque en vivencias infantiles de desamparo o de abandono afectivo, produciendo personalidades débiles muy influenciables por el entorno, que siempre vivirán como hostil.

Durante la pandemia, sobre todo al principio y en los meses de cuarentena, de alguna manera, el miedo estaba presente en nuestras vidas. ¿Cómo?: miedo al contagio, miedo a que un familiar enfermara, miedo a perder el estatus económico y social (sobre todo los autónomos), miedo al sufrimiento (para algunas personas el ingreso hospitalario y, sobre todo, el haber pasado por una UVI ha sido una experiencia terrorífica) y miedo a la muerte (sobre todo en los primeros meses de la pandemia, en que las cifras de los fallecidos iban en aumento).

La incertidumbre

La incertidumbre es el camino medio entre el miedo y la esperanza. De cómo la gestionemos dependerá la evolución hacia un extremo u otro. La incertidumbre, pues, está cargada de angustia, pero también de posibilidades.

El miedo es una mirada angustiosa ante la adversidad (pandemia) que nos puede inducir a la paralización (confinamiento total y absoluto), la huida hacia adelante (conductas de riesgo) o la defensa (cumplir correctamente las indicaciones de los expertos). Esta última, como es evidente, es la más sana.

La esperanza es una mirada de futuro, de confiar en nuestras posibilidades y en nuestros políticos y sanitarios. La esperanza, pues, en nosotros y en los demás, es la palanca que nos puede ayudar a resolver el conflicto.

La incertidumbre es una mirada de indecisión, de no saber qué hacer, que nos puede llevar al bloqueo, al miedo o a la esperanza.

Raíces de la incertidumbre

Vivimos en un mundo complejo, en el que no siempre nuestras decisiones tienen un resultado directo y esperado. Por contra, un "sistema lineal" es aquel que al producirse una causa siempre ocurre el mismo efecto de forma directa y exclusiva. Es decir, una acción tiene una consecuencia, ésta lleva a otra y así sucesivamente. Es el efecto dominó. Un ejemplo. Si piso el acelerador de un coche (causa) siempre se producirá un solo efecto: aumento de la velocidad.

Pero la existencia humana es una realidad "compleja". No es un sistema lineal y, por tanto, una causa no necesariamente produce un efecto esperado y proporcionado. Es el efecto mariposa: una pequeña acción (el vuelo de una mariposa) puede producir grandes cambios climatológicos en otra parte del mundo. Ejemplo: una pequeña decisión (un cambio de trabajo, por ejemplo) puede producir el beneficio esperado o no, y el propio sistema familiar se puede tambalear o reforzarse. La certeza aquí no existe. Estamos pues, inmersos en un mundo complejo que lleva aparejada la incertidumbre.

Por esto, podemos afirmar que una de las mayores certezas que tenemos es que en la vida predomina la incertidumbre, la duda y el cambio. Desde esta convicción es desde donde podemos construir nuestra existencia.

Podemos concluir diciendo, que la incertidumbre es el resultado de preguntas existenciales que no tienen una clara respuesta.

En el tema de la pandemia por COVID-19 partimos de un hecho indiscutible: los científicos (y en consecuencia también los políticos) no tienen ninguna certeza para actuar ante este acontecimiento. Existen numerosas variables y múltiples posibles soluciones que pueden generar inseguridad e incertidumbre. Eso sí, debemos evitar politizar la pandemia, pues de lo contrario, toda información que recibamos pasará por el filtro de nuestra ideología y solamente aceptaremos aquello que se ajuste a nuestras creencias políticas. Pero lo importante es lo que dicen los científicos, no lo que se le ocurre al político de turno.

Además, por la misma naturaleza de esta pandemia (incluso los científicos dudan), la incertidumbre es una consecuencia inevitable. Desconocemos el funcionamiento del virus, no sabemos cuáles son las medidas más eficaces, es un acontecimiento global que depende, en gran medida, de la responsabilidad de todos los ciudadanos e ignoramos cuando estará la mayoría de la población vacunada. Estas son algunas de las características de esta pandemia que la hacen imprevisible y, en consecuencia, es el caldo de cultivo de nuestra incertidumbre.

Esperanza-desesperanza

Decía Spinoza que los dos sentimientos básicos de la persona son: el miedo y la esperanza. El primero es imprescindible para la supervivencia, pues nos hace ser cautos y responsables ante las diversas situaciones (conducir un coche, invertir en la bolsa, una pandemia, etc.), y la esperanza nos posibilita proyectarnos hacia delante. Es como la fuerza que nos arrastra hacia el futuro o el ancla que nos ayuda a soportar cualquier adversidad. Son, también, los sentimientos básicos en esta pandemia.

Pero, además, somos seres esperantes, en el sentido que Laín Entralgo (1962)[10] señala: la esperanza es una vivencia constitutiva del ser humano. Está presente no solamente en los malos momentos (muerte de un familiar, ruptura sentimental, la propia pandemia por COVID-19, etc.), sino también es imprescindible para progresar y crecer psicológicamente, y, en definitiva, para ser felices. Pues, esperar, como dice Eric Fromm, es como estar alerta; como el tigre que está quieto hasta que salta la oportunidad de captar a su presa. Así, pues, el ser humano no es que tenga esperanza, es esperanza. Pero eso sí, nunca es total y absoluta y por lo tanto no existe seguridad de lograr lo que se espera. Es por esto que las dimensiones constitutivas de este hábito, son: la confianza y el proyecto. El hombre esperanzado, de alguna manera, siempre cree en la viabilidad de lo esperado.

Desesperanza y pandemia

El propio Laín-Entralgo (1962)[11] define la desesperanza como *"un hábito opuesto (a la esperanza) consistente en desconfiar por modo más o menos extremo del logro del ser a lo que la espera tiende"*. Eso sí, nunca la desesperanza es total y absoluta como tampoco lo es la esperanza. La persona desesperanzada se siente inmersa en los pensamientos negativos de: "nunca esto se solucionará", "nunca conseguiré aquello…", "nunca seré feliz", etc.

Como toda "adversidad", si la pandemia se vive como un proceso sin final, nos puede llevar a la desesperación, y lo mismo ocurre si desconfiamos de las vacunas (esto pasaba sobre todo al inicio de la pandemia), o no confiamos en nuestros políticos y sanitarios para conseguir un final feliz. Todas estas circunstancias nos pueden llevar a una falta de proyectos a corto o medio plazo.

[10] Laín Entralgo, P. (1962). *La espera y la esperanza*. Madrid: Revista de Occidente.

[11] Laín Entralgo, P. (1962). op. ct., p. 572

La soledad

La soledad se puede entender de una doble manera: "estar solo", que puede ser voluntaria o involuntariamente, e implica falta de compañía, y "sentirse solo", que se refiere a la incapacidad del sujeto para compartir proyectos y problemas. Generalmente cuando se habla de soledad se hace referencia a la primera acepción y se alude a los excluidos y/o abandonados: ancianos, separados, solteros, etc. Pero también existe una "soledad en compañía" que es la más dañina.

Si saliéramos a la calle y preguntáramos a los paseantes ¿qué te sugiere la palabra soledad?, estoy seguro que las respuestas irían en esta dirección: vacío, ausencia, incomunicación, falta de afecto, incapacidad para compartir, tristeza o, como dirían en mi pueblo, "persona rara". Todo eso es cierto, pero no es toda la verdad, pues la soledad también tiene una cara amable: la soledad puede facilitar el estudio, la reflexión, la toma de decisiones, la relajación, puede ser un facilitador del encuentro con uno mismo y puede ser un pilar para la madurez personal.

Así, pues, existe una soledad madura, que posibilita nuestro crecimiento personal, y una soledad tóxica que nos dificulta la existencia y nos puede conducir al abismo de la desesperación.

En nuestra situación actual de la pandemia, sobre todo durante la cuarentena, sufrimos una soledad impuesta, que pudo constituir una soledad tóxica.

Esa "soledad tóxica" estuvo agravada por la imposibilidad del contacto físico con amigos y familiares y por el encierro en los domicilios. La gran pregunta que deberíamos hacernos no es ¿por qué estoy solo?, sino ¿qué puedo hacer con esta situación? Por esto, la persona que supo adaptarse saludablemente fue la que salió fortalecida de la cuarentena.

La solidaridad

Todas las personas nacemos con la semilla de la solidaridad, que puede evolucionar hacia un sentimiento auténtico de preocupación por los demás, o bien,

convertirse en una fortaleza autosuficiente que desprecie a todo lo que no sea él mismo. Lo que nunca podremos negar es la presencia del "no-yo", para bien o para mal. De ahí la importancia de los primeros años de la vida, donde desde nuestra primigenia indefensión debemos ir construyendo un "yo" fuerte, que nos posibilite una interrelación con el prójimo sana y enriquecedora, pero sin caer en la autosuficiencia o narcisismo. El niño debe aprender de forma teórica y vivencialmente que no es el "centro del universo", que no está sólo. Las necesidades de los demás y sus deseos son el contrapunto de sus inclinaciones y proyectos. Ser adulto también es tener en cuenta a los otros y sus necesidades.

La pandemia ha puesto de manifiesto los sentimientos más desagradables (desesperanza, miedo, soledad, etc.), pero también los sentimientos mas agradables, entre los que se encuentra la solidaridad. Todos conocemos ejemplos de solidaridad en tiempos de la pandemia: el chico que llevaba la compra a su vecina anciana, el voluntario que visitaba cada dos días a una persona enferma de cáncer, el taxista que llevó gratis al hospital a un enfermo de un lejano pueblo, y miles de ejemplos, que han puesto de manifiesto que en las grandes adversidades el sentimiento de solidaridad es mayor que la insolidaridad.

La tristeza

La tristeza es una emoción primaria y desagradable que consiste en una sensación de dolor y pérdida. La tristeza tiene una clara función de protección y de restauración de los posibles daños sufridos.

Así como el dolor físico, el hambre o la sed provocan conductas y comportamientos que tienden a neutralizar esa sensación desagradable (evitando, anulando o descubriendo las causas), también "la tristeza normal" tiene esa función adaptativa y al menos nos indica que la persona es capaz de sentir.

Por esto afirma Ariete y col. (1981)[12] "*es posible que la tristeza, tal como lo postulamos para el dolor físico, haya seguido formando parte de la evolución porque era*

[12] Ariete, S. y Bemporad, J. (1981). *Psicoterapia de la depresión*. Buenos Aires: Paidós, p. 133

útil a los fines de la supervivencia. Puede convertirse en una fuerza motivacional, al igual que otras experiencias displacenteras, sean sensaciones o emociones. La motivación tendería en este caso a eliminar la causa del sentimiento displacentero".

Esta "tristeza adaptativa", al mostrar insatisfacción y disgusto por la situación que se ha producido (muerte de un ser querido, diagnóstico de una enfermedad mortal, pérdida de trabajo, etc.), facilita la posibilidad de elaboración del duelo por la pérdida real o fantaseada.

Entre las funciones adaptativas de la tristeza se señala un estado emocional que facilita la cohesión con las personas afines, favoreciendo la empatía, al mismo tiempo que el sujeto descubre otros valores de la existencia y, por supuesto, tiende a que el grupo se cohesione más y pueda fortalecerse ante futuros peligros.

Respecto a la pandemia, en el primer estudio en España de población en general se encuestaron a 3.480 personas y se observó que el 18,7% manifestó síntomas depresivos[13]. Y en una encuesta del CIS sobre 3000 entrevistados (febrero 2021), entre otros datos, aparece que el consumo de los psicofármacos se ha incrementado en más del doble durante la pandemia, y alrededor de un 35% de los encuestados reconoce que ha llorado debido a la pandemia[14]

Sentimiento grupal

El ser humano es esencialmente vincular. El bebé sin el otro no podría sobrevivir. Necesitamos al otro para seguir existiendo. Por esto, la pertenencia a un grupo es imprescindible. Esto se pone de manifiesto, sobre todo, en las grandes adversidades (terremotos, tsunamis, pandemias, etc.). Es lo que algún autor ha llamado "efecto común". Así, por ejemplo, tras los atentados de las Torres Gemelas, en Nueva York, se percibió más cohesión grupal y una disminución de

[13] Estudio en España de la población en general ttps://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7219372/#:~:text=The%2018.7%25%20of%20the%20sample,to%20depression%2C%20anxiety%20and%20PTSD.

[14] CIS. Barómetro de febrero 2021. Estudio nº 3309 http://datos.cis.es/pdf/Es3309marMT_A.pdf

sintomatología psiquiátrica en las personas que mantenían una buena relación grupal.

Esto mismo se ha puesto de manifiesto durante la pandemia. Las familias, donde se ha posibilitado el compartir penas, alegrías y proyectos, se han sentido más fortalecidas y han podido superar de forma saludable estos momentos de adversidad.

¿Cómo neutralizar los sentimientos desagradables en la pandemia?

He aquí algunas pistas:

- **Información adecuada:** tanto la sobreinformación como la desinformación están desaconsejadas. La primera puede producir el síndrome de fatiga por exceso de información -Information Fatigue Syndrome (IFS)- que se caracteriza por el elevado nivel de estrés de quienes, a toda costa, intentan asimilar el caudal de información que les llega constantemente a través de la televisión, el móvil, periódicos, libros, y, sobre todo, de Internet. El IFS se caracteriza por un estado psicológico de "hiperexcitación", "ansiedad" e "inseguridad" que provoca la "parálisis de la capacidad analítica", pudiendo conducir a "decisiones imprudentes y a conclusiones distorsionadas". Según datos recientes, algunas personas, sobre todo durante la cuarentena, padecieron este síndrome, que les llevó a vivir en la incertidumbre y que se cristalizó en miedo y angustia.

  La desinformación también nos puede llevar a desarrollar conductas de alto riesgo, al miedo y a la angustia. Es preciso, pues, una información veraz, evitando los tecnicismos, gradual y que se formule en forma positiva. Pero, además, es aconsejable hablar en positivo, no en negativo. He aquí un ejemplo, no real: "si actuamos de forma responsable (cumpliendo todas las recomendaciones de los expertos) la posibilidad de que podamos superar en breve tiempo la segunda ola es de un 80% "(¡es sólo un ejemplo!). No es

aconsejable afirmar: "si no actuamos de forma responsable la posibilidad de que superemos la segunda ola es de un 20%".

- **Proyectos a corto plazo**: en estos tiempos de pandemia es necesario no plantearse grandes proyectos a largo plazo, sino que debemos vivir el día a día con las limitaciones impuestas por la pandemia y siendo conscientes de que esto pasará.

- **Un "nosotros" fuerte**: en estos momentos, más que nunca, es necesario un vínculo sano con los familiares y amigos. Aunque no sea posible el contacto físico es aconsejable, al menos, la relación virtual para poder compartir nuestros miedos y temores, y también nuestras esperanzas. Para abortar la incertidumbre es necesario crear un clima (aunque sea virtual) de confianza y seguridad. Por esto, es preciso echar el ancla en un "nosotros" fuerte y acogedor que posibilite neutralizar nuestro sentimiento de incertidumbre.

- **Promover una actitud de esperanza:** es preciso cultivar un sentido positivo de la vida y el pensar que siempre, cualquier circunstancia tiene una salida saludable. La esperanza es una combinación entre tener un proyecto y la confianza de que lo vamos a conseguir. Esta es la actitud sana ante la incertidumbre.

Con estas recomendaciones podemos allanar el duro camino de la pandemia y evitar que la incertidumbre se convierta en miedo y angustia y que se transforme en posibilidades y esperanza.

Dice un pensamiento tibetano: *"La tragedia debe ser utilizada como una fuente de fortaleza"*. Y concluye el Dalai Lama: "No importa que tipo de dificultades tengamos, cómo de dolorosa sea la experiencia, si perdemos nuestra esperanza, ese es nuestro verdadero desastre."

Bibliografía

Ariete, S. y Bemporad, J. (1981). Psicoterapia de la depresión. Buenos Aires: Paidós

Bessel van der Kolk, M.D. *El cuerpo lleva la cuenta.* Barcelona: Editorial Eleftharia, S.L.

Caplan, G. (1964): Principles of Preventive Psychiatry, Basic Books, New York, Versión castellana: Principios de psiquiatría preventiva, ed. Paidós, Buenos Aires, 1980

Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos.* Barcelona: Tusquets editores

CIS. Barómetro de febrero 2021. Estudio nº 3309 http://datos.cis.es/pdf/Es3309marMT_A.pdf

Damasio, S. (1996). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano.* Barcelona: Editorial Planeta

Estudio en España de la población en general ttps://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7219372/#:~:text=The%2018.7%25%20of%20the%20sample,to%20depression%2C%20anxiety%20and%20PTSD.

Guerra cid, LR. (2014). *El clavo ardiendo.* Barcelona: Ediciones Octaedro, S.L.

Herman, J. (2004). *Trauma y recuperación. Cómo superar las consecuencias de la violencia.* Madrid: editorial Espasa Calpe, S.A.

Laín Entralgo, P. (1962). *La espera y la esperanza*. Madrid: Revista de Occidente.

Martínez Ibáñez, J.J. (2017). *Una conceptualización de la angustia desde el vértice relacional.* Madrid: Editora: Ágora relacional,

OMS y OPS (2006). Protección de la Salud Mental en situaciones de epidemias. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf

Rocamora, A. (2014). *Estoy deprimido.* ¿Cómo salir de aquí? Claves psicológicas de ayuda personal y familiar. Madrid: PPC

Nota biográfica

Alejandro Rocamora Bonilla (La Pueblanueva, Toledo) es psiquiatra, ex-Adjunto de psiquiatría en un Centro de Salud Mental de la Comunidad de Madrid, ex-Profesor Colaborador de Psicopatología en la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Estuvo en el inicio del Teléfono de la Esperanza y ha colaborado en esa Institución durante más de cuarenta años. Es Profesor del Centro de Humanización de la Salud (CEHS) y Socio Fundador de la Sociedad Española de Suicidiología. Con formación en las orientaciones psicodinámica, humanista y logoterapia.

Es autor de diversos libros:

La esperanza en situaciones terminales (Fundación Santa María, 1984)

El hombre contra sí mismo (ed. Asetes, 1992)

Un enfermo en la familia. Claves para la intervención psicológica (ed. San Pablo, 2000).

Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido (ed. Descleé de Brouwer, 2006, 3ª edición).

El niño, la enfermedad y la familia (ed. PPC, 2009).

Intervención en crisis en las conductas suicidas (ed. Descleé de Brouwer, 2012, 2ª edición).

Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí? Claves psicológicas de ayuda personal y familiar (ed. PPC, 2014).

Cuando nada tiene sentido. Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia (ed. Descleé de Brouwer, 2017).

Nuestras locuras y corduras. Comprender y ayudar a las personas que padecen una enfermedad mental (ed. Salterrae, 2018, 4ª edición).

Sanar la culpa (ed. PPC, 2018)

Es colaborador habitual de las revistas HUMANIZAR sobre temas psicológicos y del sufrimiento humano, así como temas relacionados con la salud psicológica de la familia.

CUADERNOS DE U.M.E.R.

Nos. 1 al 90 agotados. Pueden consultarse en la página web www.umer.es

Nº 91: "¿Se respetan los Derechos Humanos? La Declaración Universal de 1948". Silvia Escobar.

Nº 92: "Elogio de la palabra". Julián Moreiro.

Nº 93: "¿Qué significa, hoy, la hispanidad?". Patricio de Blas Zabaleta.

Nº 94: "Una historia del doblaje". Victor Agramunt Oliver.

Nº 95: "Vieja y nueva política: un enfoque histórico". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 96: "Rosas y espinas". Rosario Barros Peña, Carmen Escohotado Ibor, Begoña Montes Zofio, Milagros Salvador.

Nº 97: "Cervantes, nuestro contemporáneo". Julián Moreiro.

Nº 98: "Certamen de relatos cortos". Socios de la UMER.

Nº 99: "La fuerza del azar. Entre la probabilidad y la incertidumbre". Javier del Rey.

Nº 100: " Las primeras diputadas españolas". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 101: "Madrid: En busca del arco perdido". Josep Mª Adell.

Nº 102: "Los derechos de las personas mayores". Loles Díaz Aledo.

Nº 103: "Transgénicos: qué son y para qué sirven". José Miguel Hermoso Núñez.

Nº 104: "La poesía contemporánea". Victor Agramunt Oliver.

Nº 105: " La Revolución rusa: diez mitos que conmovieron al mundo". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 106: " El agua, un recurso escaso y contaminado". Blanca Tello Ripa.

Nº 107: " El origen de la vida y la evolución". José Antonio Romero Paniagua.

Nº 108: " La Plaza Mayor de Madrid. Cuatrocientos años de historia". Fidel Revilla González.

Nº 109: " La masonería, esa desconocida". Fernando Romero.

Nº 110: "Transición y Constitución: 40 años de historia". Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 111: "Envejecer siendo mujer. Dificultades, oportunidades y retos". Mónica Ramos Toro.

Nº 112: "A telón abierto. Dramaturgos de ahora mismo: Alfredo Sanzol, Carolina Áfria y Ramón Paso". Juan Carlos Talavera Lapeña.

Nº 113: "Historia de la caricatura en el primer tercio del siglo XX". Alfredo Liébana Collado.

Nº 114: "Memoria de la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (Umer) 2014-2019". Umer.

Nº 115: "El nuevo mundo de Alexander Humboldt". Santiago Barahona.

Nº 116: "Breve Antología de poesía en castellano". Víctor Agramunt Oliver.

Nº 117: "Vivir sanamente la soledad", Alejandro Rocamora Bonilla.

Nº 118: "Ciudades poco amigables con las personas mayores: el malestar ambiental de la ciudad", Blanca Tello Ripa.

Nº 119: "Galdós (1843-1920), entre la Literatura y la Historia", Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 120: "La obra literaria de Galdós en imágenes", María de los Ángeles Rodríguez Sánchez.

Nº 121: "Personas mayores y COVID-19: más que cifras", Loles Díaz Aledo.

Nº 122: "Mujeres con pasado. Aspectos de la presencia femenina en la historia", Feliciano Páez-Camino Arias.

Nº 123: "España se seca, el desierto avanza", Blanca Tello Ripa.

Nº 124: "Galdós y el teatro", Juan Carlos Talavera Lapeña.

Nº 125: "Los sentimientos en tiempos de pandemia", Alejandro Rocamora Bonilla.

La Universidad de Mayores Experiencia Recíproca (U.M.E.R.) es una entidad estrictamente cultural, independiente de todo credo político o religioso (Art. 4 de sus Estatutos), organizada por profesores jubilados y personalidades de la cultura, con sede en Madrid y de ámbito estatal, cuyos fines son :

— Transmitir a los mayores con curiosidad intelectual, y a los que sin ser jubilados lo deseen, la experiencia acumulada en la vida docente, poniéndola al servicio de la sociedad.

— Fomentar la intercomunicación y la tolerancia.

(Declarada de Utilidad Pública el 1 de marzo de 2007)

Subvencionado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES

IMSERSO

Colección “Cuadernos UMER” nº 125