**ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y POST-CONFINAMIENTO. EFECTOS PSICOLÓGICOS Y LA VOCACIÓN DE UN TRABAJO CONJUNTO**

***25 junio 2020 · por***[**Víctor Hernández Ramírez**](https://blog.cristianismeijusticia.net/author/victor-hernandez-ramirez)***· en***[**Salud pública**](https://blog.cristianismeijusticia.net/category/salud-publicasalut-publica)**,**[**Sociedad**](https://blog.cristianismeijusticia.net/category/societat)

**Víctor Hernández Ramírez.**Los efectos psicológicos del confinamiento debido a la pandemia del Covid-19 han sido señalados por las más recientes investigaciones en el campo de la salud mental[[i]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto" \l "_edn1" \t "_blank): ansiedad, depresión, alteraciones del sueño, abuso de alcohol y/o drogas, alteraciones perceptuales y dificultades de concentración, sensación de aislamiento y soledad, baja motivación y negativismo. Además de todos los efectos mismos del estrés causado por el confinamiento, se ha registrado un incremento en la [violencia de género](https://blog.cristianismeijusticia.net/2019/09/12/las-violencias-machistas-no-solo-se-ejercen-en-contextos-de-exclusion)[[ii]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_edn2) y en la percepción negativa con respecto al envejecimiento  y la soledad[[iii]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_edn3).

Tales efectos no se esfumarán con la finalización del confinamiento, sino que es altamente probable que veamos la incidencia de toda una gama de síntomas asociados con el estrés postraumático: episodios de ansiedad o estados de angustia, con mayor o menor intensidad; depresiones de diversa índole, sintomatología psicosomática, expresiones fóbicas que dificulten retornar a la vida “normal” y, en general, dificultades para reconfigurar un horizonte de sentido en el porvenir.

La crisis del Covid-19 ha dado ocasión para meditar sobre la sociedad de la que formamos parte y el parón impuesto por las medidas del confinamiento ha dado una cierta perspectiva, desde la cual se ha podido reconocer la prioridad de la salud y del [cuidado](https://blog.cristianismeijusticia.net/2019/12/10/tratemonos-con-cuidado) de la vida. Pero nuestros conceptos de salud y vida también están mediados por las tecnologías médicas y por las medidas sanitarias, de manera que la percepción que tenemos sobre salud y enfermedad, o sobre salud y muerte, quedarán condicionadas todavía más por estas tecnologías: se configura así una nueva percepción sobre el bienestar individual que exige el distanciamiento y que identifica al otro como el peligro de contagio y sus temibles consecuencias.

Que no haya malentendidos: no digo que rechacemos las medidas sanitarias (que, por otro lado, y como dicen los anglosajones, es *mandatory*), sino que seamos capaces de analizar sus efectos en nuestra percepción de los demás y nuestra noción de salud. Porque esos efectos inciden sobre aquello que llamamos la vida psíquica: **el reconocimiento en la mirada de otros, la expresión del afecto mediado por el cuerpo, los rituales de encuentro y celebración, los ritos de paso y despedida, la humanización de los espacios compartidos al habitarlos sin fobias ni amenazas**. Esto es lo que se suspende o limita, de modo excepcional, por las medidas de tipo biopolítico que estamos obligados a obedecer.

En otras palabras, hay una dimensión de la salud, que es la salud psíquica (personal y colectiva) que se sacrifica (o se la sobre exige) en aras de la contención de la pandemia, para evitar el mayor número de muertes posible. En otros términos, las medidas de excepcionalidad nos imponen la prioridad de una supervivencia poblacional al precio de una precarización de la vida psíquica, si se me permite la expresión.

Entonces, lo que también queda rezagado, lo que se margina o se reprime incluso, es aquello que necesita nombrarse, que requiere de todas las fuerzas y del trabajo psíquico: ¿cómo puede la salud incluir el fin de asilamientos emocionales para salir al encuentro de otros?, ¿cómo superamos la angustia en la escucha paciente y en la construcción de relatos?, ¿cómo nos reconciliamos en medio de amenazas y fantasmas del [miedo](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/04/27/no-tengais-miedo-2)?, ¿cómo nos explicamos mutuamente el dolor vivido y la zozobra, en casi 100 días de confinamiento?

Y lo peor que podríamos hacer es suponer que los efectos del estrés postraumático desaparecerán con el tiempo, al pasar página. No es así. Nada más falaz que suponer que el tiempo lo cura todo. Jamás ocurre así. No en el caso del psiquismo. Hace ya mucho que Freud nos habló sobre el retorno de lo reprimido: en la repetición o la insistencia de los síntomas.

Pero el trabajo que viene no se reduce al de los especialistas de la salud mental. Esa es la visión parcial de la perspectiva médica de la salud: que los expertos se han de ocupar de ello. Y no es así. O, no únicamente.

Precisamente una experiencia como la que acabamos de vivir con la crisis del Covid-19 es la ocasión para **retomar la vocación del trabajo común: todos/as estamos llamados/as a contribuir en las tareas múltiples de asistencia, apoyo, sostén y, sobre todo, de reconstitución de sentidos para la salud y la vida, que no estén reducidos a la visión médico–biológica** (que ha sido la herramienta fundamental en la lucha contra la pandemia).

Ese trabajo común, esa vocación de un trabajo conjunto en tanto colectividad que somos, supone cuando menos los siguientes aspectos:

1. **Sinergias y cooperación por encima de meras competencias o protagonismos.** Del mismo modo que en el campo de la salud mental es fundamental la interdisciplinariedad, es igual de fundamental que cada ámbito de acción sea capaz de reconocer la interdependencia. Cada función ha sido fundamental en la implementación de las medidas de contención del virus (como lo hemos visto con el personal sanitario, al igual que el personal de limpieza, por decir un ejemplo), pero esa interdependencia será aún muy importante en el porvenir, en el plazo corto y medio. Se requiere abandonar todo protagonismo y evitar todo reduccionismo práctico, porque es el tiempo de la colaboración y las sinergias.
2. **Comunidad y sentido de comunidad.** Ahora más que nunca se requiere valorar el tejido social a partir de las redes y prácticas comunitarias: iglesias y comunidades de fe, grupos de vida asociativa, de grupos que crean espacios alternativos para la vida en los barrios. Y también es fundamental que las redes virtuales se puedan concebir como redes con un sentido de comunidad: que en las prácticas de comunicación telemática se puedan integrar objetivos que permitan un cierto sentido grupal.
3. **Las artes.** Las prácticas artísticas han sido fundamentales para ayudar a sobrellevar el confinamiento. Ha sido conmovedor, y muy valioso, la manera como muchos artistas, y muchos aficionados al arte, han compartido su arte, desde balcones y redes sociales. También el arte será una herramienta fundamental en la expresión y resignificación de toda la experiencia de “trauma colectivo”, para lo cual será importante que grupos, comunidades, instituciones y sociedad en general pueda facilitar el trabajo de los artistas.
4. **Prácticas de espiritualidad.** Tanto en situaciones límite (enfermedad, crisis, muerte) y en los ciclos de vida y rituales de paso tienen un papel muy importante las prácticas de espiritualidad, sean religiosas (la oración, la meditación, los cantos, las celebraciones litúrgicas, los textos sagrados, prácticas corporales de devoción) como aquellas que no son religiosas (disciplinas de reflexión, meditación, de búsqueda de sentido o de despojamiento mental o simplemente prácticas de silenciamiento). Es importante que tales prácticas y rituales sean considerados como un elemento valioso en el [acompañamiento](https://blog.cristianismeijusticia.net/2017/09/13/acompanar-en-el-sentimiento) de situaciones de crisis (la práctica de la capellanía hospitalaria, de tipo inter-religioso y también no confesional, es un buen ejemplo) y también como un recurso valioso para el procesamiento del estrés postraumático.

Finalmente, hay que admitir que la vocación de un trabajo conjunto (adoptando sinergias, potenciado lo comunitario y el arte, aceptando el valor de las prácticas de espiritualidad) no es algo fácil. Incluso deberíamos asumir que nuestra sociedad (neoliberal) alienta más bien un “yo no cooperativo” (como lo expresa Richard Sennett[[iv]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto" \l "_edn4" \t "_blank)) y la crisis del Covid-19 no eliminará *per se* los temores y prejuicios, ni tampoco la indolencia y o la tendencia al retraimiento social.

El trabajo conjunto, colectivo, se ha de entender como un llamado, como vocación en el sentido clásico: como un propósito, como una voz que viene desde el porvenir, a manera de requerimiento. Y esa voz nos dice que**estamos llamados a pensar juntos, a pensar nuevamente la vida y la salud, las relaciones y el trabajo, los límites que nos imponen las contingencias, la enfermedad y los duelos**, a pensar lo nombrado y lo innombrado, como decía la psicoanalista Maud Mannoni, al reflexionar sobre la vejez y la muerte[[v]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_edn5).

Y pensar todo ello en la acción colectiva, en el trabajo común, en la interdependencia que nos recuerda que no estamos aislados ni solos, que somos el otro para quien nos mira a la distancia y que, con todo, puede saber que cuenta con nosotros.

\*\*\*

[[i]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_ednref1) Cf., entre otras fuentes:

Perceptions of an Insufficient Government Response at the Onset of the COVID-19 Pandemic are Associated with Lower Mental Well-Being [Encuesta en 58 países y unos 100,000 encuestados], (April 16, 2020): <https://psyarxiv.com/3kfmh>

Psychiatry in the aftermath of COVID-19 (abril 2020): Rev Psiquiatr Salud Ment (Barc.). 2020. doi: 10.1016/j.rpsm.2020.04.004:  <https://ereprints.elsevier.es/9PS0S01#Abstract>

Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems (June, 2020): <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820302033>

Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science (June 2020): <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2215036620301681>

Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic <https://www.rhime.in/ojs/index.php/rhime/article/view/264>

COVID 19: Impact of lock-down on mental health and tips to overcome (abril 10, 2020): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7151434/>

[[ii]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_ednref2) Cf. The pandemic paradox: The consequences of COVID‐19 on domestic violence (April 2020): <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jocn.15296>

[[iii]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_ednref3) Cf. “We Are Staying at Home.” Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress During the Lock-Down Period of COVID-19 (Journal of Gerontology, April 13, 2020): <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/advance-article/doi/10.1093/geronb/gbaa048/5819592>

[[iv]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_ednref4) Cf. Richard Sennett, *Juntos. Rituales, placeres y política de cooperación*, Madrid: Anagrama, 2012.

[[v]](https://blog.cristianismeijusticia.net/2020/06/25/estres-postraumatico-y-post-confinamiento-efectos-psicologicos-vocacion-trabajo-conjunto#_ednref5) Maud Mannoni, *Lo nombrado y lo innombrable. La última palabra de la vida*, Buenos Aires: Nueva Visión, 1992

<https://blog.cristianismeijusticia.net/>