

# **DE LA INCERTIDUMBRE A LA ESPERANZA. UNA REFLEXIÓN DESDE LA EXPERIENCIA CLÍNICA ANTE LA CRISIS DEL COVID-19**

**Maribel RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ**

## **Resumen**

En el presente artículo se parte de la experiencia clínica de la autora a lo largo de los meses que hemos ido atravesando la pandemia provocada por el coronavirus en este año 2020. Además, se aporta información sobre las repercusiones negativas que ha tenido el coronavirus, a varios niveles, y de sus consecuencias negativas en la salud mental de muchas personas. La situación también ha puesto de manifiesto algunas consecuencias positivas que se han dado en algunos casos. Por último, se exponen algunas ideas que aportan posibilidades para enfrentarse a las situaciones difíciles de esta pandemia y para conseguir ir haciendo un tránsito desde la incertidumbre hacia la esperanza, encontrando sentido a la vida, teniendo en cuenta varias aportaciones de la Logoterapia de Viktor Frankl.

## **Abstract**

**From uncertainty to hope. A reflection from the clinical experience in the Covid-19 crisis.**

This article is based on the author's clinical experience throughout the months that we have been going through the coronavirus pandemic situation in this year 2020. Besides, it is provided information about the negative repercussions of coronavirus, at various levels, and its negative consequences on many people's mental health. The situation also reveals some positive consequences that have occurred. By last, several ideas are exposed for providing possibilities to face the difficult situations of this pandemic and to achieve a change from uncertainty to hope, finding meaning of life and taking into account various contributions of Viktor Frankl's Logotherapy.

**Palabras clave:** Incertidumbre, Esperanza, Sentido, Covid-19, Coronavirus, Logoterapia.

**Keywords:** Uncertainty, Hope, Meaning, Covid-19, Coronavirus, Logotherapy.

## **Introducción**

Más allá de toda la información que recibimos acerca del Covid-19, considero necesario hablar también desde la experiencia clínica vivida en estos meses con dicha enfermedad por parte de quienes hemos atendido a personas afectadas de forma directa o indirecta por ella. Han sido los primeros meses de la pandemia los que han supuesto atravesar los momentos más complejos y difíciles, por lo crudo e inesperado que resultó todo. Situación que supuso que nos pasara por encima a todos una especie de *tsunami*. Aunque yo no he sido médico de primera línea, sí he escuchado a quienes han estado ahí y me han contado sobre sus grandes sufrimientos, casi a tiempo real. He de decir que lo que me han ido relatando ha sido realmente duro. También he atendido a pacientes que han sufrido la enfermedad en diferentes intensidades, sin poder ser atendidos en todos los casos, al estar todo el sistema sanitario desbordado en la primera ola de la pandemia. Quienes no pudieron ser atendidos adecuadamente en los hospitales, sufrieron mucha angustia. Por otra parte, también he atendido a quienes han sufrido la pérdida de seres queridos en condiciones muy dolorosas, por lo inesperado y brusco de una enfermedad para la que no se conocía tratamiento y ante el colapso de un sistema sanitario que no podía llegar a todos. A lo que se ha añadido el agravante de que muchos no han podido despedirse de sus seres queridos, antes de su muerte, por las restricciones que ha supuesto el aislamiento de los enfermos hospitalizados. O bien no han podido verlos muertos, porque se les ha entregado una caja cerrada y no han podido verificar la identidad del familiar fallecido. En esa primera ola del coronavirus es cuando la situación ha sido más catastrófica y traumática para muchas personas.

Se ha dado una situación muy compleja y difícil también para quienes hemos atendido a personas en crisis, pues lo que ocurría muchas veces excedía nuestros propios recursos, disponibilidad de tiempo y capa-

ciudades para ayudar adecuadamente a las personas que peor lo estaban pasando. Nos vimos desbordados por la situación.

Afortunadamente, la situación actual parece un poco más estabilizada, sabemos mejor cómo hacer para protegernos del virus y nos hemos ido adaptando, aún a regañadientes, a esta extraña realidad de la pandemia. Lo malo es que aún no tenemos una salida clara para la misma, aunque estén las vacunas en marcha. Todavía quedan elementos de incertidumbre, pues tenemos una situación ante la que parece necesario el alentar toda la esperanza que sea posible para mirar más allá abriendo un horizonte más amplio de sentido. Parece que esta es una tarea necesaria después de habernos enfrentado a tanta vulnerabilidad y dificultades a lo largo de todos estos meses pasados.

### **Estado previo: La burbuja del bienestar**

El estado previo que teníamos en muchos países de Europa era una situación que metafóricamente he llamado “la burbuja de bienestar”. La mayoría teníamos unos mínimos de salud o un sistema sanitario accesible, un lugar para vivir, los alimentos necesarios para subsistir, así como la posibilidad de tener relaciones sociales, disfrutar del ocio, etc. La Figura 1 muestra un gráfico en el que se representa esa “burbuja de bienestar” y en ella podemos ver varios elementos: la “salud física”, la “salud mental”, la “salud espiritual”, el “sentido de la vida” (como algo que está implícito, aunque no lo pensemos, y que aporta razones para vivir) y las “relaciones sociales”. Estos 5 elementos podemos considerar que son parte de los aspectos que teníamos en la “burbuja del bienestar” de antes de la pandemia.

Cuando aparece el coronavirus se ven amenazados o alterados, de repente, varios de los aspectos de esa “burbuja”. Es curioso cómo se dio el fenómeno inicial de negación, por el que creíamos que a nosotros no nos iba a pasar algo así. Suponíamos que lo que ocurría era un problema solo de China y que no nos iba a afectar directamente. Ni si quiera, cuando el virus estaba en Italia hemos pensado que iba a llegar, por lo que no hemos reaccionado a tiempo, o de forma previsoramente, pues costaba creer que el virus nos fuera a tocar a nosotros. Vivíamos en una ilusión de invulne-

rabilidad; una ilusión con la que solemos vivir habitualmente, pensando que a nosotros no nos va a pasar nada realmente grave. La amenaza de un virus, que se cernía en el horizonte, parecía una más de esas noticias alejadas, que escuchamos cotidianamente en los medios, sobre desgracias que ocurren en otros países del mundo. Desgracias que, al parecer, creíamos que nunca nos pasarían a nosotros. Parte del mundo supuestamente civilizado ha estado pasando por el mismo proceso; mirando a lo lejos los acontecimientos adversos de otros países y creyendo que no iba con ellos, que no iba a ser algo que les fuera a pasar. Hasta que la “ola inesperada” del coronavirus llegaba inevitablemente a sus tierras, sin que se tomaran previamente las precauciones adecuadas para estar protegidos, al no haberse pensado que eso fuera posible.

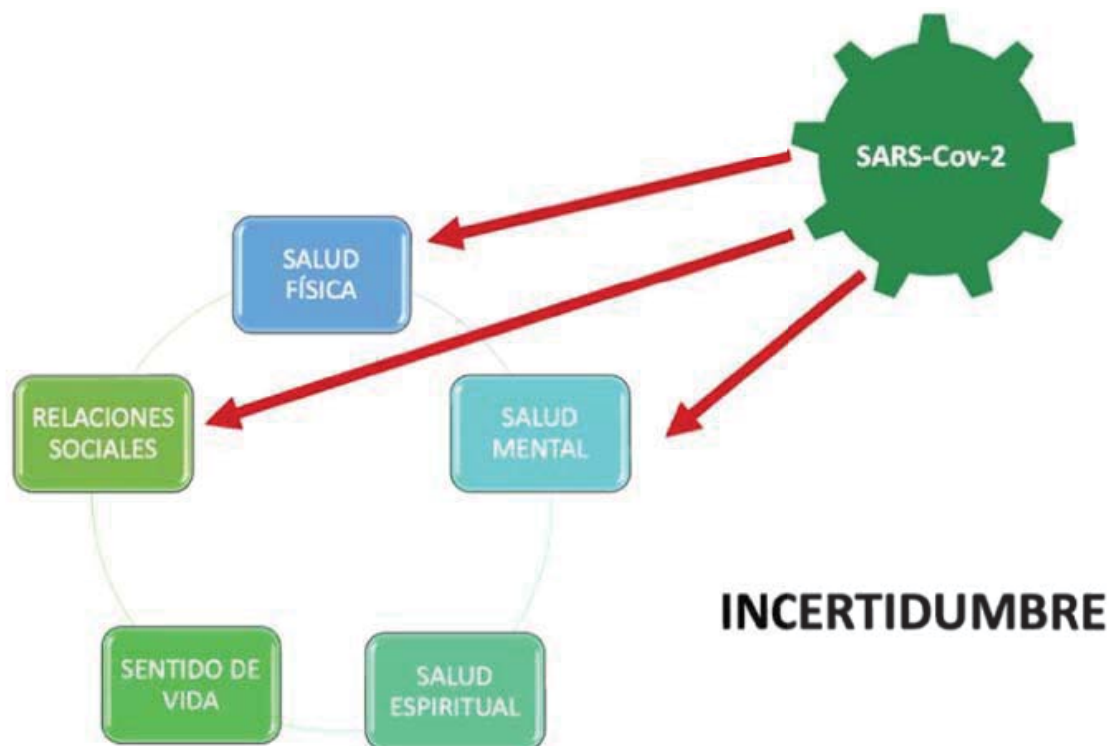


Figura 1. La “burbuja del bienestar” y el ataque del Covid-19.

Cuando llegó el virus a nuestros países empezamos a darnos cuenta de que varios de los elementos mostrados en nuestra “burbuja de bienestar” se podían ver amenazados simultáneamente, generándonos

sensación de caos y de incertidumbre, pues la “burbuja” se rompió y nos tuvo varios meses a la deriva, con el temor de que podíamos llegar a sufrir un naufragio colectivo, que en parte se dio.

En este proceso el virus nos expuso a las siguientes amenazas:

- La **primera amenaza**, a la que nos hemos enfrentado claramente, estaba dirigida contra nuestra **salud física**. Se nos venía encima el riesgo de llegar a enfermar por el coronavirus. En caso de enfermar, el virus podría no generarnos ningún problema o provocarnos una enfermedad con diferentes grados posibles de gravedad, que tenía posibilidades de llevarnos incluso a la muerte. No era nada tranquilizador el vivir con esa amenaza cerniéndose sobre nosotros. Quienes sabemos de la situación de los hospitales en los primeros meses somos conscientes de que nos hemos enfrentado a una auténtica catástrofe.

Una de las historias más conmovedoras del inicio de la pandemia fue la referida por un médico internista que estuvo en primera línea de fuego cuando empezó todo. En su hospital se reunieron todos los médicos de su especialidad y decidieron asumir valientemente que caerían “como moscas”. A pesar de la certeza de tener que atender a tantos pacientes sin protección suficiente para no contagiarse, tenían muy presente que era necesario luchar por la salud de todos, atendiendo a todas las personas que fuera posible en esos momentos. Estos médicos decidieron seguir luchando a pesar de tener consciencia de estar exponiendo su vida ante un enemigo muy peligroso, que además era invisible y desconocido. La decisión que tomaron estos médicos podemos considerarla un ejemplo de poner en marcha valores de actitud, pues aceptaron que eran necesarios para ayudar a otros y decidieron seguir luchando, a pesar de jugarse sus vidas y su salud. En esos momentos tomaron una actitud heroica para ayudar a otros, a pesar del gran riesgo que les tocaba asumir.

- La **segunda amenaza** de la que podemos tomar consciencia es la que ha se ha cernido sobre nuestra **salud mental**. El estrés al que nos hemos visto sometidos al darnos cuenta de todos los riesgos que se nos venían encima, las diversas incertidumbres atravesadas, las restricciones a la libertad y la impotencia de no poder hacer más que lo que se hacía, entre otros factores, han supuesto tener que enfrentarnos a factores de

estrés y de sufrimiento que han provocado un impacto negativo en la salud mental de todos. Más adelante desarrollamos esta cuestión.

A pesar de lo sucedido, muchos profesionales de la salud hemos optado por afrontar la situación centrándonos fundamentalmente en lo que podíamos controlar y manejar, dejando de lado lo que no estaba bajo nuestro control, siendo conscientes de que no estaba todo en nuestras manos. El focalizarnos en lo que sí podemos hacer, frente a lo que se nos escapa de las manos, es una manera de tolerar la incertidumbre aportando algo constructivo en mitad del caos para que ese caos no nos acabe destruyendo. En ese proceso ha sido fundamental tomar consciencia de que, *a pesar de todo* lo que nos pase, siempre hay una posibilidad de aportar alguna luz en mitad de la oscuridad. El enfocarnos en la posibilidad de aportar esa luz es lo que nos ha permitido a muchos el vivir los acontecimientos de una forma más constructiva y con menos estrés, por poner la atención en lo que realmente se pudiera hacer, para hacerlo de la mejor manera posible.

- La **tercera amenaza** que ha impactado sobre esa burbuja de bienestar tiene que ver con cómo ha afectado el virus a nuestras **relaciones sociales**, que se han visto claramente restringidas por el confinamiento y el distanciamiento social, por no hablar del miedo que se llega a tener ante personas desconocidas por si fueran una fuente de contagio. Afortunadamente, este impacto se ha visto amortiguado con que hemos podido contar con diversos medios para estar más conectados unos con otros, como ha sido el caso de poder hablar por teléfono o por videollamada con nuestros seres queridos. Estos medios han posibilitado también la comunicación fluida con personas de lugares alejados del mundo; hasta se han dado más propuestas de hacer actividades uniendo a personas de diferentes países, en congresos virtuales y actividades similares, de tal modo que, aunque se cerraran las puertas de casa, se abrieron más puertas al mundo.

- La **cuarta amenaza** que nos hemos encontrado se ha cernido sobre nuestro **sentido de vida** que se ha visto temporalmente un tanto desconfigurado, ante la situación de ruptura repetida de nuestros planes a la que nos hemos ido enfrentando cada día. Es un hecho que para muchos han cambiado diversos proyectos y que hemos tenido que ir adaptando nuestras agendas sobre la marcha, a lo que iba sucediendo. Por ejemplo,

muchos eventos y actividades se fueron cancelando progresivamente. Era un hecho que no podíamos vivir del mismo modo que estábamos viviendo previamente. Por ello, se han visto limitados ciertos elementos de sentido de nuestras vidas, porque no podíamos vivirlos como hacíamos antes y hemos necesitado un tiempo para adaptarnos a una nueva situación en la que hemos tenido que encauzar nuestra manera de vivir nuestros valores y nuestro sentido, aunque los tuviéramos previamente definidos en lo fundamental. Entretanto, hemos ido atravesando momentos de desconcierto que han supuesto ciertos elementos de frustración existencial por un lado (al no poderse vivir ciertas experiencias igual que antes y al no poder desarrollar igual muchas de nuestras actividades cotidianas). Pero también hemos vivido una situación de reto, de creatividad y de reconfiguración de algunos modos de estar en el mundo. Esta situación de pandemia mundial nos ha puesto delante una *situación límite*, que nos ha confrontado con la finitud, con la fragilidad, con lo impredecible y con la incertidumbre. Para casi todos se han dado diversas situaciones difíciles y nuevas que nos han hecho preguntarnos: ¿cómo me posiciono yo frente a esto? Hemos podido ponernos a prueba y ver si lo que nos planteábamos en la teoría, sobre el sentido de la vida y del sufrimiento, lo vivíamos realmente en la vida. En el caso de los profesionales de la salud el reto ha sido doble, pues ha tocado no solo sostenernos a nosotros mismos, sino que también nos ha tocado estar presentes y dispuestos para ayudar a otros. Además, también hemos sido más conscientes que nunca de nuestras propias limitaciones. ¡No llegábamos a todo, aunque quisiéramos!

- La **quinta amenaza** se ha cernido sobre el quinto elemento de la burbuja, la “**salud espiritual**”, que no necesariamente se ha visto afectado, aunque algunas personas se hayan enfrentado a una crisis de fe, pues se han preguntado, por ejemplo, que por qué Dios permite algo así. A pesar de estas dudas de fe de algunos, lo que he podido ver es más bien que para muchas personas la espiritualidad ha supuesto un elemento importante para afrontar la difícil situación, pues ha resultado ser una dimensión más desde la que sentirnos sostenidos y apoyados en lo que íbamos viviendo. A través de la espiritualidad muchos hemos podido encontrar un espacio de libertad interior, de inspiración y de fuerzas. Recuerdo incluso que una enfermera contaba que en mitad de ese dolor se había encontrado que Dios estaba más ahí que nunca.

## Repercusión del Covid-19 en la salud mental

Los daños que muchos han sufrido en su salud mental se han desencadenado por diferentes factores que podemos resumir en los siguientes puntos:

- **Inseguridad e incertidumbre**, pues no sabíamos casi nada de lo que iba a pasar y andábamos muy perdidos.

- **Miedo**, que es una reacción normal ante una amenaza. Un miedo que sería ideal transformarlo en prudencia para que así llegue a ser un miedo útil y no se convierta en un miedo paralizante. Quienes han vivido un miedo exagerado o desproporcionado han experimentado un sufrimiento intenso, habiendo llegado algunas personas al bloqueo y a la parálisis. El miedo ha llegado a provocar mucho estrés que ha desencadenado diversos problemas de salud mental.

- **Estrés y sobrecarga de trabajo**, que ha sido especialmente intenso para los profesionales sanitarios y para otros trabajadores esenciales, que han tenido que trabajar duro día tras día. Muchos profesionales de la salud se han visto desbordados por una situación que no solo suponía una sobrecarga de trabajo, sino que también ha supuesto una gran sobrecarga emocional, pues han atravesado situaciones que no se habían vivido antes y para la que algunos no se sentían preparados. También hay que tener en cuenta que muchos médicos, además de su trabajo sanitario, han tenido que apoyar en otros sentidos a los pacientes. Por ejemplo, recuerdo algún médico que me ha contado: “hemos sido los médicos, la familia, el sacerdote, etc.”, pues no había nadie más que ellos mismos para socorrer a los enfermos, a muchos niveles, habiendo tenido que atravesar situaciones muy duras y conmovedoras. En algunos casos también han narrado experiencias muy bellas, de unión y de solidaridad para combatir entre todos a ese enemigo común que es el virus.

- **Aislamiento social**: la repercusión ha sido mayor en el caso de las personas que viven solas, lo que ha resultado especialmente difícil para las personas mayores que viven solas y que además están enfermas.

- **Inactividad física**: que ha repercutido de manera significativa en diversos parámetros de salud física y mental, especialmente en las personas más mayores y vulnerables, que se han visto debilitadas y afectadas por esta causa.



- **Peores hábitos alimentarios:** lo que ha supuesto un deterioro adicional en la salud física y mental.
- **Daños directos en el sistema nervioso:** provocados por el virus, en quienes lo han padecido.

El cómo se han ido afrontando estas situaciones tiene que ver también con los recursos internos que tuviera previamente la persona afectada por las circunstancias descritas. Por ejemplo, ha podido influir en una mejor resistencia al estrés vivido el tener un valioso sentido de vida previo, la fortaleza psicológica, valores o la capacidad para decidir la actitud hacia la adversidad. Estos son parte de los elementos que han podido influir en tener más fortaleza ante la adversidad, ya que se consideran factores amortiguadores o mediadores en cómo se vive el estrés.

Una cuestión fundamental es tener en cuenta que estas situaciones han llegado a desencadenar trastornos mentales como los siguientes:

- **Trastornos de ansiedad:** por anticipación de posibilidades futuras negativas (como miedos de llegar a tener el virus, a enfermar gravemente y a morir o de ser vía de contagio para los seres queridos), fobias (en algunos casos el miedo al virus ha llevado a vivir la situación desde un estado en el que los temores se han hecho muy exagerados y han llevado a algunas personas a tener reacciones excesivas ante la situación).
- **Obsesiones:** algunas personas que ya eran obsesivas previamente han visto incrementada su obsesividad, o bien, las obsesiones se han desencadenado como consecuencia de la ansiedad provocada por todo lo vivido con el virus. Esta ansiedad se ha visto agravada por la *infoxicación* (intoxicación de información) a la que nos hemos sometido para intentar controlar lo más posible lo que pudiera protegernos. Las obsesiones más frecuentes han sido sobre la posibilidad de un contagio y sobre el miedo a padecer la enfermedad y a su gravedad. Paradójicamente, en algunos casos ha habido quienes siendo previamente obsesivos se han sentido más capaces que otros de bregar con la situación, pues las nuevas estrategias de limpieza para evitar el contagio eran rutinas que ya tenían en sus vidas.
- **Depresión:** el estrés mantenido, la acumulación de diversos factores de estrés y los duelos vividos con tantas dificultades han llevado a algunas personas a deprimirse.

- **Estrés agudo:** el sufrimiento intenso vivido en algunos casos, especialmente en quienes les han tocado las situaciones más difíciles, ha supuesto que experimentaran incluso cuadros de estrés agudo que han resultado traumáticos y que han derivado, con el tiempo, en un trastorno de estrés postraumático.
- **Somatizaciones:** el estrés también ha provocado todo tipo de reacciones corporales como contracturas musculares, problemas digestivos, sensaciones de opresión torácica, palpitaciones, dificultades respiratorias o dolores de causa no orgánica. Estas somatizaciones han podido llevar a preocupaciones hipocondriacas, con el temor de que el más mínimo síntoma físico llevaba al pensamiento de que se estaba infectado por el virus.
- **Adicciones:** en algunos casos, ante el estrés vivido, se han producido más conductas adictivas, con más consumo de alcohol, tabaco, tranquilizantes, juego, etc. Algunas personas también han caído en la sobreingesta compulsiva de alimentos no saludables.
- **Negación del problema:** todos hemos sido testigos de cómo la primera negación de lo que estaba pasando se ha dado cuando inicialmente nos costaba creer que fuera posible. Posteriormente, se han dado toda una serie de movimientos negacionistas que han dicho que no hay pandemia y que ha sido todo una gran mentira, para manipularnos. Es posible que en estos casos también se den ideologías fanáticas que han servido para evadir la dolorosa realidad con supuestas certezas.

Ya tenemos además estudios publicados sobre las manifestaciones psiquiátricas y neuropsiquiátricas en los pacientes con afectación severa por Covid-19, como el publicado en Lancet en este año por Rogers et al. (2020), del que podemos ver algunos datos de interés que exponemos de manera esquemática.

Manifestaciones psiquiátricas y neuropsiquiátricas durante la fase aguda de la **enfermedad:**

- Confusión (27-95%): es un cuadro de desorientación generalizada que se da cuando una persona está gravemente enferma.
- Ánimo depresivo (32,6 %).
- Ansiedad (35,7%).
- Alteraciones de memoria (34,1%).
- Insomnio (41,9%).
- Manía y psicosis inducida por corticoides (0,7%).

### **Post Covid-19:**

- Ánimo depresivo (10,5%).
- Ansiedad (12,3%).
- Insomnio (12,1%).
- Irritabilidad (12,8%).
- Alteraciones de memoria (18,9%).
- Fatiga (19,3%).
- Memorias traumáticas (30,4%).
- Estrés postraumático (32,2%).
- Depresión (14,9%).
- Trastornos de ansiedad (14,8%)

Como vemos son muchas las personas en las que se ha visto alterada la salud mental por las circunstancias vividas y por la propia enfermedad.

En los enfermos de Covid-19 lo que ha provocado problemas psiquiátricos y neuropsiquiátricos han sido factores como los siguientes:

Estrés de la **situación** por factores como:

- La propia enfermedad.
- Situaciones de aislamiento y cuarentena.
- Hospitalización e ingreso en UCIs.
- Distancia física de otros seres humanos.
- Estigma (en ciertos casos las personas enfermas no han querido contarlo, por miedo a ser rechazadas como “apestados”).
- Sobrecarga en personal sanitario.
- Problemas económicos.

Daños biológicos en el sistema nervioso provocados por la **enfermedad**:

- Por la infección: pues se han dado casos de infección cerebral por el virus (encefalitis).
- Inflamación provocada por la enfermedad.
- Microtrombos que han dañado el cerebro y otras áreas del sistema nervioso.
- Hipoxia (falta de oxígeno).

- Tratamientos entre cuyos efectos secundarios se ha podido dar algún tipo de afectación del sistema nervioso.

### **Consecuencias positivas del Covid-19**

A pesar de todas las situaciones de sufrimiento descritas, de las muertes de tantas personas, de las experiencias de quienes han pasado o están pasando la enfermedad y de los trastornos mentales y neurológicos provocados por el Covid.19, se han dado casos de quienes nos hablan de haber tenido experiencias positivas en mitad de todo lo sucedido en los meses pasados. En mitad de este túnel oscuro se han dado rayos de luz que han permitido seguir con más esperanza.

Quienes se han encontrado elementos positivos los ponen de manifiesto en los siguientes aspectos:

- **Desarrollo de valores creativos:** muchos han encontrado nuevas ideas para ayudar a otros, para protegerse del virus, para fabricar nuevos respiradores cuando no había suficientes, para aliviar síntomas, para favorecer despedidas de pacientes moribundos usando tablets, etc.
- **Desarrollo de valores de actitud:** como ha sido el caso de los médicos descritos anteriormente, que en lugar de estar centrados en sí mismos, han decidido enfocarse en ayudar a otros, aunque sus vidas estuviesen en riesgo.
- **Autotrascendencia:** se ha dado más solidaridad y relaciones más auténticas en los que han mirado más allá de su problemática particular.
- **Adquisición de más sabiduría, consciencia, fortalezas:** *a pesar de todo* hemos podido aprender a desarrollar más paciencia y tolerancia a la frustración, sobre el sufrimiento colectivo, etc.
- **Evolución espiritual:** esta evolución va también unida a lo anterior e implica haber desarrollado más consciencia de esta dimensión profunda de la vida, para cuidarla, estimularla y dejar emerger valores más humanos desde ella.

Sobre este último punto hablaré del caso de una de mis pacientes que los meses previos estaba atravesando un trastorno ansioso-depresivo moderado-grave, que tenía ideación suicida repetida y que se sentía en

una situación desesperada e insoportable. Cuando contrajo el Covid-19, la enfermedad le obligó a parar su vida y movilizó en ella un proceso de profunda reflexión que la llevó a conectar con lo que para ella apareció como lo más valioso en su vida. Ese proceso de reflexión, mientras estaba enferma, supuso que mejorara su estado mental en todos los sentidos, de una forma muy notable, se recuperó muy llamativamente de su estado ansioso-depresivo y desapareció completamente su ideación suicida. Algunas de sus frases, relacionadas con ese proceso, fueron las siguientes:

- “He descubierto mi fragilidad más que nunca, ha sido un toque para volver a lo esencial”.
- “He de aprovechar la vida y que fructifique, porque no sé qué va a pasar mañana”.
- “Sigo viviendo con el miedo, pero no puedo anular mi deseo de plenitud (algo indestructible), sacando de mí quien soy yo”. Y conectando con una presencia buena en la vida (que relacionaba con el ámbito religioso).
- “Debo construir lo que puedo construir en mi pequeño mundo de pequeñas cosas”.

Como vemos, estas frases ponen de manifiesto un cambio total de actitud vital, respecto a lo referido cuando estaba mal. Fue focalizándose progresivamente en una serie de aspectos importantes y positivos para su vida, que antes no veía por ningún lado. A día de hoy (ya han pasado más de 3 meses), se mantienen en ella los cambios positivos y vive los diferentes aspectos de su existencia con una nueva actitud que ha llenado su vida de sentido y de nuevas posibilidades a través de las que crecer humanamente y encontrar su sentido en la vida.

### **¿Qué podemos hacer?**

Ante lo que estamos viviendo aporta más estabilidad psicológica el centrarnos más en lo que sí podemos hacer que en lo que no está en nuestras manos, como ya se ha señalado anteriormente. Si nos enfocamos en lo que depende de nosotros aumenta nuestra sensación de control y de seguridad. Si no lo hacemos nos encontramos con la sensación de pérdida de control (pues pretendemos controlar lo incontrolable) y de inseguridad (pues nos movemos por las áreas de la realidad más impredecibles).

Dentro de lo que sí podemos hacer están puntos como los siguientes:

- **Protegernos**: el cuidar de nosotros mismos parte de una actitud prudente que nos hace ser conscientes de qué medidas sirven para evitar contagios y nos lleva a ponerlas en práctica.
- **Pedir ayuda psicológica/psiquiátrica**, si la situación nos desborda o nos hace sufrir excesivamente.
- **Reforzamiento de sistema inmunológico y sistema nervioso**, con elementos como los siguientes:
  - Alimentación.
  - Ejercicio físico.
  - Suplementos de vitaminas como la D, la C, el zinc y otras sustancias que mejoran la reacción de nuestro organismo en el caso de sufrir la infección por el virus.
  - Prevención de factores de estrés: por ejemplo poniendo límites, no abarcando más cosas de la cuenta y teniendo momentos de descanso, de desconexión de las preocupaciones, o de encuentro con nuestros seres queridos (al menos virtual o telefónico).
- **Tratamiento del estrés**: todo lo que ayude a amortiguarlo y prevenirlo servirá para sufrir menos por las consecuencias del estrés.
- **Cultivar la aceptación**: de la provisionalidad de la existencia (pues todos moriremos) y de la incertidumbre (pues es imposible controlarlo todo). El tomar consciencia de nuestra vulnerabilidad y de la inevitabilidad de la muerte nos puede hacer despertar y llevarnos a más humildad, a más apertura y a más sabiduría, frente a los diferentes hechos adversos de la vida. Consciencia que nos aporta una posición más realista acerca de cómo es la vida, para afrontarla de la mejor manera que nos sea posible. Un afrontamiento que así se centraría en lo que realmente nos está pasando y no en lo que imaginamos que debería pasar porque nos parece más conveniente o agradable.

La **Logoterapia** nos hace una serie de aportaciones que nos pueden resultar de ayuda, ante las diferentes situaciones que nos toca atravesar en estos tiempos. En mi experiencia clínica de estos meses estos aspectos han resultado de ayuda a muchos de mis pacientes, en el tiempo que llevamos de pandemia:

- **Cultivar un sentido de la vida realista** en el que seamos conscientes de que estar vivos supone experimentar *situaciones límite*. Este realismo puede llevarnos a estar en la realidad con una actitud que integre la consciencia de la vulnerabilidad, aceptando que esa vulnerabilidad forma parte de nuestras vidas y aprendiendo a vivir con ella.

- **Apertura a la espiritualidad y a la interioridad**: cultivando la vida interior. Viktor Frankl nos contó que el cuidar esa espiritualidad e interioridad era parte de lo que él hacía para sobrevivir psicológicamente en los campos de concentración. Para él eran factores importantes para afrontar situaciones de gran sufrimiento, pues, al entrar en nuestra interioridad, nos encontramos con una dimensión de profundidad que para muchas personas es una experiencia espiritual en la que se sienten sostenidos.

- **Creatividad**: en estos meses hemos podido ser testigos de numerosas iniciativas para apoyar a otros, otros han desarrollado nuevas aficiones (la cocina, pintar, hacer pan) o se les han ocurrido nuevas perspectivas para afrontar la situación (como la experiencia de mi paciente).

- **Autotrascendencia**: el mirar más allá de nosotros mismos y centrarnos en lo que podemos aportar a los demás es parte de lo que también puede ayudar a aportar sentido a la vida y ayudarnos a salir de la focalización excesiva en el propio malestar o sufrimiento, que nos acaba haciendo demasiado egocéntricos y puede meternos en un bucle interminable de sufrimiento-egocentrismo-sufrimiento.

- **Amor**: como señala Frankl “la salvación del hombre está en el amor y a través del amor” (1988, p. 66). Si somos capaces de vivirlo dentro de nosotros, de transmitirlo a otros y de percibirlo, cuando se nos ofrece, todo en la vida adopta una nueva luz que alienta la esperanza.

- **Solidaridad**: está unido a varios de los elementos señalados previamente y hace que la vida sea más fácil para quien da y para quien recibe, creándose así redes de humanidad y de sentido compartido.

- **Libertad interior**: el cultivar libertad interior e independencia mental, ante las circunstancias negativas que ocurren fuera, permite cultivar nuestros valores de actitud centrando nuestra atención en lo que nos resulta más luminoso y nos inspira, ante diferentes aspectos de la vida.

Al tener presente estos elementos de la Logoterapia de Viktor Frankl, nos damos cuenta de cómo su propuesta sigue viva para las personas de hoy en día, pues como él mismo señala, “no hay ninguna situación en la vida que carezca de sentido, incluso los aspectos aparentemente

negativos de la vida pueden llegar a convertirse en algo positivo cuando se afrontan con la actitud correcta” (Frankl, 1985, p. 110). Y llegar a lograr esto es un arte y un auténtico aprendizaje de sabiduría. Se trata de irlo cultivando hasta donde nos sea posible. Esto lo vamos haciendo cotidianamente cuando somos capaces de percibir que la vida es valiosa, más allá de las circunstancias adversas que nos toque vivir.

## ¿Cómo combatir la incertidumbre?

La cuestión de cómo combatir la incertidumbre se toma como un punto importante a tener en cuenta en el presente texto; es una pregunta acuciante actualmente, en el día a día de una pandemia de la que no tenemos clara ninguna fecha de finalización.

Algunas ideas posibles para combatir esta incertidumbre son las siguientes:

- **Asumiendo la realidad:** entendiendo que la incertidumbre forma parte de toda vida humana. De una manera o de otra siempre está ahí, aunque creamos que tenemos todo previsto de antemano. Una cuestión son nuestros planes personales y otra muy distinta puede ser lo que la realidad nos traiga. Todos sabemos que en las situaciones adversas nos hacemos más conscientes del poco control que tenemos sobre diversas variables de la existencia y de la importancia de acoger que es así, haciendo lo que podamos dentro de lo que nos toca vivir cada día, en lugar de gastar nuestras energías queriendo que las cosas sean de otra manera.
- **Centrándonos en lo que podemos controlar:** como se ha explicado previamente, el focalizar nuestra atención y nuestra acción en lo que sí depende de nosotros, ayuda a vivir mejor las diversas incertidumbres que nos toca enfrentar actualmente.
- **Identificar qué nos produce miedo:** es conveniente darnos un espacio de escucha a nosotros mismos para tomar consciencia de cómo nos sentimos. Si sentimos miedo podríamos, por ejemplo, convertirlo en un objeto de estudio, mirando ese miedo con curiosidad, pero sin creernos que eso es lo que nosotros somos. Así, convirtiéndolo en objeto de estudio podemos además irlo dividiendo en fragmentos que resulten más manejables. Por ejemplo, si pensamos de modo general en el “miedo al covid”, resulta



más inmanejable que especificarlo en situaciones concretas y ver qué podemos hacer con ellas, como el plantearnos el temor al contagio cuando salimos a la calle o cuando vamos al supermercado, tomando entonces las medidas oportunas para protegernos y disminuir el riesgo del contagio, asumiendo que hemos de hacer lo que esté en nuestras manos para cuidarnos y que no podemos hacer más que eso. O bien, diferenciar el miedo al contagio del miedo a las diferentes posibilidades a las que puede llevar el contagio (entre las que puede estar la de ser contagiados asintomáticos), o del miedo a que se contagien o mueran seres queridos. Como vemos son diferentes tipos de miedo que es más fácil afrontar separadamente que si lo vemos como un miedo informe indefinido y masivo que no sabemos como manejar. Además, si nos damos cuenta de que una parte del miedo es irracional y que no nos vamos a contagiar solo por salir a la calle, especialmente si tomamos las medidas de protección, podemos ir poniendo ese miedo en el sitio que le corresponde, que es el de la prudencia y no el del pánico que solo lleva a paralizarse y a actuar incluso de una forma inadecuada (por exceso o por defecto).

- **Espacio para estar con nosotros mismos y escuchar lo verdadero y lo profundo que nos habita:** lo verdadero y lo profundo que nos habita siempre está ahí, aunque no seamos conscientes de ello. Todos tenemos esa dimensión de profundidad con la que podemos conectar, aunque pensemos que estamos totalmente solos o vacíos. Lo que nos cuesta normalmente es parar para percibirlo, ya que supone estar un rato en silencio y mirar más allá de la maraña de pensamientos que a veces se meten en nuestras mentes y que no llevan a ningún lugar más que a aumentar la confusión, la distracción o la sensación de descontrol. Para cultivar ese espacio de escucha interior puede ser útil alguna práctica de la meditación, la introspección o hacer un proceso de psicoterapia.

- **Valores creativos y de actitud** ante la situación: como ya se ha señalado previamente.

- **Centrarnos en el presente:** pues lo único que existe realmente es lo que estamos viviendo en este preciso momento. Ahora mismo el pasado ya no existe y el futuro existirá, por lo que no son reales, más bien son películas que nos contamos de lo uno o de lo otro, muchas veces sin un objetivo concreto. Se da como un mal hábito de pensamiento que nos separa de lo que estamos viviendo en este preciso momento.

- **Espiritualidad/sentido último/valores/sabiduría:** aportan la sensación de que hay un plan último, o un sentido último, o al menos la percepción

de que más allá de las apariencias hay una dimensión de la realidad en la que podemos descansar con paz, ampliar nuestra capacidad de entrega y de amor y crecer humanamente, ayudando a que otros crezcan también. Esta perspectiva nos puede ayudar a tener una mirada más profunda ante las situaciones límite que vamos viviendo. Recordemos que en la historia de la caja de Pandora de la mitología griega estaba, en el fondo de esa caja de la que salieron todos los males, el espíritu de la **esperanza**. Si podemos darnos cuenta de que pase lo que pase, en el fondo puede quedar ese “espíritu de la esperanza”, el centrarnos en esta posibilidad puede resultar de ayuda y de inspiración en muchos momentos.

### ¿Cómo ir de la incertidumbre a la esperanza?

Aparte de aceptar la incertidumbre para no dejar que nos condicione excesivamente, es necesario abrir algún horizonte a la esperanza, como acabamos de decir. La mente no funciona bien luchando contra contenidos negativos, ayuda más el enfocarla hacia algo apreciado que le permita centrarse en una tarea valiosa y significativa. El poner la atención en la posibilidad de la esperanza puede suponer un alivio importante ante lo que estamos viviendo. Dicha esperanza puede ser darse en diferentes aspectos: en encontrar una cura al Covid-19, en que las vacunas sean eficaces, en que el virus pierda fuerza y cause menos problemas de salud, en que esta situación nos ayude a reflexionar y a hacernos responsables de llegar a tener un mundo mejor, en que esta situación posibilite una toma de consciencia más profunda de la vida y de lo que somos llegando a un sentido más profundo de nuestra existencia, y en que por lo vivido podamos ser más solidarios con los demás poniendo el amor en marcha, cooperando para que esto se resuelva de la mejor manera posible. Varios de estos aspectos pueden ser **elementos de sentido**, que nos ayuden a vivir de un modo más pleno *a pesar de todo*.

Para llegar a tener más esperanza en esta situación de incertidumbre hay varios puntos que podemos tener en cuenta:

- Es realista asumir que **la incertidumbre forma parte de la vida**. Por lo tanto, es necesario aprender a vivir con ella y ser conscientes de lo importante que es entrenarnos en afrontarla. En parte, esta situación que esta-

mos viviendo está ya suponiendo un gran entrenamiento en aprender a convivir con esa incertidumbre, incluso cultivando la esperanza de que la vida tenga algo más que mera incertidumbre, centrándonos en las certezas de lo que permanece estable, aún en la adversidad. Por ejemplo, se dan aspectos en esta pandemia que se han mantenido estables y que incluso han crecido, como ha sido el amor por nuestros seres queridos.

- **Valoración de la vida a pesar de todo**, como dice el título de uno de los libros de Viktor Frankl (2016): *A pesar de todo decir sí a la vida*.

- **Despliegue de la propia responsabilidad**: nuevamente cultivando nuestros valores de actitud y creativos y dándonos cuenta de lo importante que es asumir que podemos todos aportar algo para que las cosas mejoren, inclinando la balanza de la vida hacia el lado del bien (que ayuda a compensar el lado del mal).

- **Cultivar la atención**: a lo que sucede en el presente y a la belleza. Para darnos cuenta de las cosas positivas que pasan y de la propia belleza, es necesario estar muy atentos al momento presente.

- **Posibilidad de abrir la puerta a la esperanza**:

- Cuestiones externas: esperanza de que haya elementos externos a nosotros mismos que puedan ir a mejor (más allá de la pandemia), como los vínculos con nuestros semejantes. En estos tiempos de vulnerabilidad muchos han visto reforzados y sanado sus vínculos. Otros refieren haber perdido vínculos que no eran verdaderos, que se han visto derrumbados ante esta prueba de realidad a la que estamos siendo todos sometidos cotidianamente.

- Cuestiones internas: esperanza en que podamos cultivar nuestra capacidad de desarrollar más libertad, sabiduría, vida interior y autoconocimiento.

- Cultivar sentido: como sabemos, por parte de diferentes autores existenciales, las situaciones límite nos ponen delante aspectos del sentido de nuestras vidas con los que necesitamos confrontarnos, para profundizar más en ellos y clarificarlos y ahondar así más en el sentido de la vida, en nuestras vidas presentes.

## Conclusiones

Ante la situación vivida con la pandemia provocada por el Covid-19, que ha roto, en muchos sentidos, la burbuja del bienestar en la que

vivíamos, podemos tomar consciencia de la vulnerabilidad que ha supuesto esta ruptura y sus consecuencias dañinas, pero también podemos plantearnos qué hacer frente a esta situación que nos ha sumergido en una gran incertidumbre. A pesar de todo, también nos encontramos con personas que han sacado elementos positivos de la situación, lo que nos muestra que hay posibilidades de descubrir luces en mitad de la oscuridad.

Parte de lo que nos puede ayudar es el enfocarnos en el desarrollo de valores creativos, de valores de actitud, en la autotranscendencia (solidaridad y relaciones más auténticas), en la adquisición de más sabiduría, consciencia, fortalezas y en la posibilidad de ser más conscientes de lo que nos puede aportar el dar un espacio a la dimensión más profunda de la persona, la dimensión espiritual, para ser sostenidos desde ella.

Además, hay acciones que podemos llevar a cabo como: protegernos de lo que suponga riesgo de contagiarnos, pedir ayuda psicológica/psiquiátrica si es necesaria, además de tener en cuenta y cultivar todo lo que refuerce nuestra salud física y mental. En lo que a la salud mental se refiere, la logoterapia nos aporta pistas para cultivar un sentido de la vida realista, nos indica dar un espacio a nuestra interioridad y a nuestra espiritualidad, así como a cultivar la creatividad, la autotranscendencia, el amor, la solidaridad y la libertad interior.

Para ayudarnos a sobrellevar mejor la situación también parece clave el combatir la incertidumbre a la que estamos expuestos cada día de pandemia. Para ello puede ser útil el asumir una mirada realista, focalizando nuestra atención y acciones en lo que podemos controlar, identificar qué es lo que nos produce miedo y dividirlo en miedos más pequeños y manejables, buscar espacio para estar con nosotros mismos y escuchar lo verdadero y lo profundo que nos habita, desplegar valores creativos y de actitud, centrarnos en el presente y cultivar lo que tiene que ver con la espiritualidad, como el sentido último y lo que nos aporte sabiduría.

Si queremos transitar de la incertidumbre a la esperanza, es importante asumir que la incertidumbre forma parte de toda vida humana (aunque no siempre seamos conscientes de ello), valorando la vida de todos modos, desplegando nuestra propia responsabilidad, cultivando la atención a lo positivo y bello que ocurre cotidianamente y abrir puertas a

la esperanza. Una esperanza que puede partir de considerar que en lo que nos sucede al menos hay probabilidades de crecer como seres humanos, de desarrollar vínculos valiosos, de aprovechar la situación para conocernos mejor y de cultivar un sentido de la vida más profundo a través de la prueba que supone las diversas *situaciones límite* que ahora estamos viviendo.

Para terminar, tengamos presente una reflexión, de Vaclav Havel (1991, p. 181-182), expresidente de la República Checa, que me parece que puede resultar inspiradora ante lo que estamos viviendo:

“La esperanza no es lo mismo que el optimismo. No es la convicción de que las cosas van a ir bien, sino la certeza de que resulten como resulten tengan sentido.” (Havel, 1991, p. 181-182).

Confiemos y tengamos esperanza en que, pase lo que pase y vayan las cosas como vayan, todo tenga finalmente un sentido.

Maribel RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ es Médico Psiquiatra, Master en Psicoterapia y Logoterapeuta, Directora de la Cátedra Edith Stein del CITEs de Ávila, Profesora independiente.

## Referencias

Frankl, V. (1985). *La presencia ignorada de Dios*. Herder: Barcelona,

Frankl, V. (1988), *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2016), *A pesar de todo, decir sí a la vida*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Havel, V. (1991). *Disturbing the peace: A Conversation with Karel Huizdala*. Nueva York: Alfred A. Knopf.

Rogers , J.P., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, Th., McGuire, P., Fusar-Poli, P, Zandi, M. S., Lewis, G. y David, A. S. (2020). Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*, 7 (7), 611-627.