

## ¿Puede la Psicología ayudar a combatir el CORONAVIRUS?

Dr. Jesús Dueñas Becerra\*

«El periodista debe conocer desde la nube hasta el microbio». Ese aforismo antológico con el cual el genio martiano define magistralmente la esencia de nuestra profesión, y el principio psicológico de que «la ciencia del espíritu está presente en cualquier lugar donde se encuentre un ser humano», unido a solicitudes formuladas por psicólogos y periodistas, me aguijonearon el intelecto y el espíritu, lo cual me motivó a escribir este artículo.

La respuesta a esa interrogante, es afirmativa desde cualquier punto de vista en que se analice la compleja situación epidemiológica que, en relación con el azote del CORONAVIRUS, padece no solo el archipiélago cubano, sino la mayoría de las naciones del orbe.

De acuerdo con expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la pandemia que mantiene en vilo al mundo entero se trata de un virus letal que, con un desarrollo insidioso, ataca —fundamentalmente— el sistema respiratorio, deja indefenso el sistema inmune, mientras que, en la evolución clínica que la caracteriza, va destruyendo —con asombrosa rapidez— el equilibrio bio-psico-socio-cultural y espiritual en que se estructura la salud del hombre; por ende, compromete la vida de la persona portadora del virus, y que, como consecuencia de ese organismo patógeno alojado en la economía humana, el paciente enferma y fallece, sobre todo si se encuentra transitando por la tercera edad o presenta afecciones crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes mellitus, trastornos cardiovasculares, asma bronquial), que se descompensan cuando el virus entra en contacto con dichas enfermedades.

Según las medidas higiénico-sanitarias adoptadas por el Ministerio de Salud Pública de la República de Cuba, se debe minimizar el contagio de persona a persona con la prohibición de besos, abrazos, estrechones de manos u otras manifestaciones afectivas que puedan poner en riesgo la salud y la vida de las personas; evitar las aglomeraciones públicas; permanecer en el hogar el mayor tiempo posible, y salir a la calle solo cuando sea estrictamente necesario, entre otras no menos importantes.

Después de hacer estas reflexiones básicas indispensables, veamos cómo la Psicología (o ciencia del espíritu, como la calificara José Martí, una de las piedras fundacionales de esa disciplina científico-social en nuestro país), puede ayudarnos a luchar contra ese flagelo que amenaza la integridad bio-psico-socio-espiritual de ese mestizo único e irrepetible, que vive, ama, crea y sueña en la mayor isla de las Antillas o fuera de nuestras fronteras geográficas.

Ante todo, se debe aclarar la diferencia esencial que existe entre el temor como expresión legítima del sentido freudiano de conservación, y el miedo, como resultado de un estado emocional enfermizo, que se puede convertir en un boomerang para quien lo padece.

Según la clasificación elaborada por el ilustre psiquiatra hispano-cubano, don Emilio Mira y López, la ansiedad es el miedo a lo conocido y la angustia el miedo a lo desconocido. El temor es una reacción emocional completamente normal, mientras que el miedo, expresado en forma de ansiedad o angustia, deviene una emoción negativa que paraliza al hombre, y en ocasiones extremas, lo coloca delante de situaciones que le pueden costar la vida. De ahí que, como acuciosa medida de salud mental, se debe evitar a toda costa darles cabida en nuestra psiquis al miedo, a la ansiedad, a la angustia, al estrés, desencadenados por el CORONAVIRUS-COVID-19. La palabra de orden no es el miedo, y mucho menos el pánico, sino la responsabilidad para cuidar de nosotros y del otro o no yo.

Entre otras cosas de puntual interés, se debe tener en cuenta que el cerebro (o Sistema Nervioso Central) es el rector del organismo humano, y que todo lo que afecta al cuerpo, tiene su repercusión inmediata en las esferas afectivo-espiritual y conativa (me parece oportuno aclarar aquí que cuando hablo de espiritualidad me refiero «al conjunto de acciones que el hombre realiza, y que le dan pleno sentido a su vida»; concepto que no es —en modo alguno— patrimonio exclusivo de los cristianos o creyentes). En síntesis, todo lo que afecta anímicamente al homo sapiens tiene resonancia inmediata en su esquema corporal.

Por otra parte, la depresión, casi siempre asociada a la ansiedad, la angustia, el estrés, y como consecuencia de la posibilidad real o potencial del contagio viral, torna muy sensible y vulnerable al sistema inmune, lo cual favorece no solo la expansión del

CORONAVIRUS por todo el organismo, sino también su maquiavélica labor de zapa. De ahí que prevalezca en la población insular un comportamiento maduro y responsable, que implique un NO categórico a la depresión y un SÍ rotundo a la vida, a la salud.

Por lo tanto, si nos dejamos llevar por el miedo, la ansiedad, la angustia, el pánico, el estrés, que tanto daño le hacen a la tríada cuerpo-mente-alma, nuestros pensamientos se tornarán muy negativos, y en esa misma forma, saldrán al espacio, y el universo nos los devolverá de igual manera, ya que la función desempeñada por el universo es rebotar los pensamientos positivos o negativos que irradiamos hacia el medio exterior.

Si la lectura serena y reflexiva de este artículo los hace meditar (escuchar los sonidos que emite nuestro yo, el auténtico, el verdadero), su objetivo fundamental estará cumplido con creces.

Por último, no olvide que el CORONAVIRUS-COVID-19 es un fenómeno natural, no el resultado de un engendro bacteriogénico y mucho menos un castigo divino. El célebre escritor francés, Alejandro Dumas (padre), sentenció que «la sabiduría humana puede resumirse en tres palabras: confiar [en Dios y en la ciencia médica, agregó yo], y esperar» que se disipe la pandemia que nos flagela, con la misma rapidez con que se desató. ¡Que así sea!

Me despido con una frase antológica del colega Reinaldo Taladrid, conductor del popular espacio televisivo Pasaje a lo desconocido: «ahora, llegue usted a sus propias conclusiones».

\*Miembro titular de la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud  
Miembro de la Unión de Periodistas de Cuba