

Psicólogo Ilya Latypov: «Hace falta fijarse en las buenas noticias sobre la lucha contra el coronavirus y en la sensación de que la humanidad no se rinde»

El Ciudadano · 16 de marzo de 2020



La avalancha informativa sobre el coronavirus, que contiene en su mayoría noticias negativas y preocupantes, a veces crea la sensación de un pronto apocalipsis.

El doctor en psicología Ilya Latypov vive en Jabárovsk, la ciudad más poblada del Lejano Oriente ruso y separada de China solo por el río Amur.

Usted vive muy cerca de la frontera con China, ¿cómo es la situación en Jabárovsk en el contexto de la pandemia del coronavirus y su amplia cobertura en los medios?

— Al inicio de la epidemia, cuando llegaron las primeras noticias de China, el ambiente era bastante nervioso. La gente intercambiaba por WhatsApp diferentes mensajes de pánico sobre una mortalidad terrible por el virus y recomendaciones de no comer en ningún caso hortalizas ni frutas de China. Por alguna razón, **los pepinos sufrieron más que todos**, supongo que era gracias a los esfuerzos de los productores locales. Los suministros de frutas y hortalizas se suspendieron y los precios explotaron.

La segunda consecuencia fue que desaparecieron las mascarillas médicas, hasta ahora en muchas farmacias está colgada la advertencia de que «no hay mascarillas médicas a la venta».

El tercer efecto es la desaparición total de los turistas chinos, que antes eran muchos. En este momento no hay pánico: la gente vive su vida, lo único es que algunos posponen los viajes a los vecinos China, Corea (del Sur) y Japón, pero no tanto por el coronavirus, sino por el miedo de que les pongan en cuarentena de dos semanas tras su regreso a Rusia.

¿Cómo se explica la atención tan grande a nivel global al tema del coronavirus?

— Hay varias razones, la objetiva es que se trata de un nuevo virus contagioso que conlleva riesgos desconocidos y es la incertidumbre, como se sabe, la que provoca el mayor miedo. En un mundo global era grande la posibilidad de que el virus se

propagara por el planeta, lo que ha sucedido, por eso la gran atención a una nueva enfermedad peligrosa es **comprensible y natural**.

Pero existe también un aspecto subjetivo. Las malas noticias y amenazas se venden mucho mejor que las buenas. Es una peculiaridad de nuestra psiquis, que «se especializó» durante millones de años en cómo sobrevivir en vez de cómo desarrollarse. Esto explica el hecho de que nos centramos en primer lugar en un peligro, buscamos evitar o eliminar las amenazas. Por eso, **los titulares que siembran el pánico** atraen mucha atención, muchas visitas a las páginas de medios en internet. Luego se incorporan los individuos del tipo de personalidad demostrativa, para los que es muy importante acaparar la atención, y cuando se asustan tratan de compartir enseguida su miedo con las personas de su entorno, inflamando y aumentando el grado.

Creo que muchos tenemos amigos o colegas que nos traen precisamente malas noticias con un placer que apenas ocultan. Por supuesto, experimentan placer no tanto por las malas noticias sino por la atención que les prestan a ellos en este momento. Las redes sociales siempre han sido un medio nutritivo para calentar las emociones: las publicaciones emotivas y comentarios siempre obtienen más vistas y reacciones que las secas y racionales. Se unen a **la espiral de la histeria** las personas ansiosas que creen que si saben todo en detalles sobre la amenaza, es posible hacer algo con ella. No obstante, el nuevo conocimiento en este caso solo aumenta la ansiedad.

Los gobiernos imponen medidas cada vez más rigurosas en la lucha contra la pandemia que afectan la vida habitual de los individuos: uno ya no puede asistir a un partido de su club de fútbol favorito, viajar adonde quiera o satisfacer su necesidad cultural o religiosa. ¿Cómo influye en el ser humano tal restricción de la libertad de elección?

— La respuesta de un individuo a la restricción de la libertad de elección depende mucho de si ve sentido a esta restricción o no. En este caso funciona la regla de que si uno sabe el «para qué», aguantará casi cualquier «cómo». Si se entiende la necesidad de las restricciones —o bien la explicaron las autoridades, o bien la gente llegó a conclusiones similares— y se percibe su propia responsabilidad, aunque no sea grande, las personas están dispuestas a tolerar las restricciones. Pero si estas parecen innecesarias y no se dictan por la situación, crece la irritación y descontento.

Es importante también una jerarquía interna de las amenazas. En el caso de que el coronavirus se vea como una amenaza menor que, por ejemplo, cualquier medida del Gobierno en el ámbito económico, es mucho más alta la posibilidad de que las restricciones se reciban con protestas.

¿Cómo funciona el miedo colectivo y qué consecuencias puede tener si la amenaza se preserva durante mucho tiempo?

— Las consecuencias del miedo colectivo dependen mucho del estado de la sociedad que lo experimenta. Las sociedades con un alto nivel de confianza interpersonal suelen cerrar filas, se mantienen unidas, crece el nivel del soporte mutuo. Por supuesto, incluso en estas sociedades surgen conflictos, pero no predominan. Las sociedades con poca confianza, al revés, se dividen aún más, se inclinan a la anarquía y la lucha contra todos: cada uno piensa en **la sobrevivencia personal**, la de su familia y no en los esfuerzos conjuntos para eliminar la amenaza. Es decir, en las condiciones de crisis se revelan de manera más clara los rasgos ya presentes en la sociedad, que no se ven tanto en los periodos de tranquilidad.

También importa el grado de influencia estatal y el prestigio del Estado y sus servicios. China logró en poco tiempo tomar medidas colosales en gran medida porque el Estado en este país es centralizado, tiene autoridad y mucho poder a

todos los niveles. Los países con una centralización débil y bajo prestigio del poder en este caso son mucho más vulnerables.

Sin embargo, si la crisis perdura y no hay mejoras, incluso en las sociedades humanas más prósperas se incrementará el cansancio y la apatía. Se reduce el «horizonte de planificación», la gente piensa cada vez menos en el futuro, centrándose en cómo sobrevivir este momento. La lógica de la sobrevivencia se hace más fuerte que la del desarrollo. Para resistir en la lucha, **necesitamos mucho la esperanza**, las buenas noticias, que brindan más fuerzas. Esto es lo que falta en nuestros medios de comunicación.

El coronavirus representa un peligro real que no debe desestimarse. ¿Cómo guardar el equilibrio y no sumergirse en el pánico o, en cambio, en la despreocupación e indiferencia?

— Hay un criterio muy bueno para esto que es si puedo influir en algo o no. En los tiempos de crisis, el estado de impotencia, imposibilidad de hacer algo, es uno de los más destructivos. Por eso es importante **centrarse en lo que realmente puedes hacer**, y hacerlo. Precisamente por esta razón muchos compraban y siguen comprando las mascarillas médicas, que son importantes en términos psicológicos: «Yo hago algo, no espero de manera pasiva hasta que llegue una amenaza». Otras medidas como lavarse las manos, usar antisépticos, además de su efecto directo, devuelven a la persona una sensación de que puede influir de cualquier modo en la situación.

Finalmente, sostiene mucho centrar **la atención en el presente**. Cuando lees artículos de pánico, empiezas a imaginar un apocalipsis zombi, pero si te distraes y miras alrededor, verás que el mundo es bastante estable.

Siguen circulando los autobuses y tranvías, las tiendas están abiertas, la gente va al trabajo, a las citas, se comunica entre sí. El sol brilla, llueve... El mundo sigue con

su vida y las tormentas sacuden generalmente solo el espacio virtual.

Por eso es muy importante dejar de inflamarse con las emociones negativas leyendo artículos histéricos o aterrizadores. Todas las conversaciones tipo «un 60% de la población mundial acabará contagiado», «esta nueva pandemia se comparará con la ‘gripe española’ de 1918» y etc., solo incrementan el temor y no ayudan en absoluto. Es importante encontrar fuentes que pretenden ser objetivas y consultarlas solo a ellas.

También hace falta fijarse en las buenas noticias sobre la lucha contra el coronavirus y en la sensación de que la humanidad no se rinde, sigue trabajando y buscando vías para resolver la crisis. Esto sostiene mucho a la gente y, por cierto, crea una vivencia rara como la comprensión de la unidad de nuestro mundo y de todas las personas que viven en él.

Cortesía de Sputnik

Fuente: [El Ciudadano](#)