

Cuando ruge la marabunta Una sociedad en duelo

Empecé estos escritos en tiempos de pandemia hablando del duelo, luego he seguido con otros temas que me iban surgiendo durante el confinamiento como temas claros, como figuras nítidas que diríamos en Terapia Gestalt. A veces he hecho referencia a la sociedad, al baile de las emociones que las distintas y controvertidas normas que los científicos, el gobierno y los periodistas de los distintos medios de información iban diciéndonos, corrigiendo y volviendo a decir manteniéndonos en un constante estado de incertidumbre, duda y miedo.

Después de más de sesenta días de encierro y todavía sin nada objetivamente claro salvo que nos tenemos que cuidar responsablemente tomando las medidas que consideramos oportunas y confiando en que eso y en que la Vida nos cuidará, una nueva figura ha ido apareciendo en mi cabeza a medida que he visto cómo hemos ido reaccionando los individuos aunque no tanto individualmente sino como grupo social. Y he llegado a la conclusión que la sociedad, como tal, está sufriendo su propio duelo.

¿En qué me baso para esta afirmación?

Me gusta distinguir entre “pérdida” y “duelo”. La *pérdida* es el hecho físico y material de dejar de tener a alguien o algo. Todos sufrimos muchas pérdidas a lo largo de nuestras vidas. Unas las consideramos más grandes que otras. A algunas otras las consideramos significativas o muy significativas. A la reacción emocional ante estas pérdidas con una fuerte conmoción psicológica es a lo que podemos llamar *duelo*.

En las últimas décadas, el trabajo psicológico del duelo individual ha llenado muchas páginas de libros, ha dado origen a muchos estudios y teorías, y todas las escuelas de psicoterapia le han concedido un lugar privilegiado en sus métodos terapéuticos; especialmente al duelo por la pérdida de un ser querido.

Pero poco o muy poco se ha dicho o se ha escrito sobre los duelos sociales, suponiendo que aceptemos que una sociedad por entero puede entrar en un proceso de duelo.

Si consideramos las fases de duelo individual establecidas por la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, pionera en el tema de los duelos individuales, estas son: shock, negación, rabia, negociación, aceptación. Cada una de ellas tiene su momento y sus cualidades aunque no podemos establecer un tiempo predeterminado de ante mano ni un número específico de días en cada fase. Cada persona es única y su proceso de duelo así como su psicoterapia debe de ser lo suficientemente flexible como para que se ajuste a cada persona que sufre una pérdida significativa. Pero de alguna manera, estas fases descritas por la Dra. Kübler-Ross nos pueden servir de referencia.

Si esto que acabo de decir con mucha brevedad lo aplicamos a la situación de la población española no hay ninguna duda que, en los primeros meses, prácticamente toda la población estaba en una situación de *shock*. Independientemente de la orden de confinamiento dictada por el gobierno, todos sentíamos inseguridad, incertidumbre, miedo, ansiedad y duda acerca de qué hacer para preservar nuestra vida y evitar infectarnos con el COVID-19, y que nuestros seres queridos también estuvieran a salvo.

Pero conforme ha pasado el tiempo, la sociedad ha empezado a reaccionar de otra manera muy distinta. Se podría pensar que ha tenido que ver con las inseguridades, cambios de opinión, recursos y tratamiento que nuestros científicos y políticos han tenido y están teniendo ante esta crisis sanitaria. Muy bien no lo están haciendo verdaderamente pero no podemos olvidar que en nuestro modelo gestáltico, no existe ninguna reacción personal que no esté íntimamente afectada por el entorno –y viceversa- que, juntos forman un campo que se nutre y se auto-regula de forma espontánea y natural, más allá de nuestras consciencias y actos deliberados. Y este nuevo modo reacción que se va extendiendo poco a poco es la *negación*.

En un momento determinado de nuestro encierro, la gente ha empezado a manifestar sus ganas de salir, de irse de vacaciones, de poder ir a la playa y a la piscina, de salir a correr, hacer deporte o a pasear, de ir a bares y restaurantes, de que se abrieran los cines y volvieran de nuevo los macroconciertos y otras muchas actividades lúdicas y de ocio. Y en cuanto alguno de nosotros ha podido hacerlo, hemos salido disparados a las calles, a los bares, a las tiendas de ropa...

No estoy hablando de la necesidad de recuperar la economía, ni de la crisis económica que se nos ha venido encima, sino una especie de euforia colectiva por negar la pandemia, el coronavirus, los más de 30.000 muertos, la posibilidad de contagios... en definitiva la prudencia.

En mi opinión no es tanto la necesidad de volver a vivir, de un canto a la Vida, sino la necesidad de olvidar y de negar el miedo, la incertidumbre, el sufrimiento, la zozobra o el dolor de los dos meses anteriores. Es como si quisiéramos unir el pasado anterior a la pandemia con un futuro lleno de frivolidades, de “buena vida” y ninguna frustración tratando de borrar el momento presente, no solo de cada aquí-y-ahora sino de estos dos meses de atrás.

Pero como nada es lineal, ni el comportamiento de los seres humanos está regido como si fuéramos clones, poco a poco va surgiendo un tercer sentimiento básico que nos instala en otra de las fases del duelo: la *rabia* y la sociedad empieza a alborotarse buscando “culpables” en los que descargar su rabia. Los aplausos a los sanitarios están dando paso a las caceroladas contra la gestión del gobierno. Algunos que tratan de expresar su rabia por la calle son hostigados e insultados por otros que no están de acuerdo pero que son el “caldo de cultivo” ideal para que ambos expresen su rabia. Otra vez, el campo se organiza al cincuenta por ciento, y es impensable el respeto, la solidaridad de las primeras semanas y la transigencia. Y han empezado los robos, las agresiones, la delincuencia.

Y en estas estamos actualmente, entre la negación y la rabia pero miedo me da, si os digo la verdad. Si la rabia y el descontento siguen aumentando hasta que se libere la energía almacenada vamos a ser testigos de más dolor y de más inseguridad, como si no hubiéramos tenido bastante con las primeras semanas de la pandemia, aunque ahora, el “enemigo” es visible y concreto: el otro, con el que no hace ni un mes nos uníamos a él/ella en los aplausos a los sanitarios, o con el que compartíamos amablemente la cola del supermercado, o con el que nos cruzábamos en una calle solitaria –de personas y coches- y sin más transeúnte que tú y el otro.

Pero si esto es preocupante, me preocupa más cómo, poco a poco, nos vamos deslizado como sociedad en la fase de la *tristeza*: cuando la realidad se nos impone y hay gente que lo ha perdido todo, que no tiene dinero para subsistir, que tiene que volver a empezar de cero con un negocio que la había costado miles de esfuerzos sacar adelante, con lo que ya hemos empezado a llamar “las colas del hambre” en donde se encuentran no solo

personas con pocos recursos educativos y formativos sino arquitectos, ingenieros... licenciados que antes de la pandemia vivían desahogadamente y ahora no les queda más remedio que solicitar una bolsa de comida para ellos y para sus hijos.

¿Cuál va a ser el futuro cuando nos enfrentemos con la dura y terrible realidad de que se acabó hasta dentro de muchos años, la sociedad del disfrute, de la poca responsabilidad, del nulo esfuerzo...? Antes de la pandemia, la OMS aseguraba que la enfermedad mental más extendida en el mundo era la depresión. Si esto era así antes de la pandemia, ¿qué va a ocurrir cuando toquemos fondo y veamos cómo nos ha cambiado la realidad?

Durante estos meses de confinamiento, sobre todo al principio, decíamos que esta pandemia nos iba a cambiar a ser mejores, que era el momento de transformar la sociedad y el mundo... Los deseos solamente son deseos y necesitaríamos hacernos conscientes no solo de qué queremos para nosotros y nuestros hijos sino cómo vamos a hacerlo. Es tiempo de esfuerzo personal y colectivo, de sacrificio individual y grupal, de descubrir que no tiene ningún sentido mirar hacia atrás para tratar de volver a un pasado que ha dejado de existir. Nuestra vida ya no es como era antes de la pandemia. No solo porque el coronavirus sigue en nuestro mundo y los científicos aún no tienen una solución sino porque nuestra vida cotidiana, nuestros hábitos y nuestra realidad ha cambiado.

Los historiadores afirman que la terrible peste negra que azotó Europa durante el siglo XIV (1347-1400) fue el caldo de cultivo para que muchos de los elementos característicos de la cultura renacentista y moderna tuvieran su origen último en los cambios sociológicos y de mentalidad que supuso una catástrofe de tales dimensiones. No se sabe la cifra exacta de muertes de aquella peste, se calcula en unos 25 millones de personas solamente en Europa. ¿Cómo nos va a cambiar social y culturalmente esta pandemia global donde ya van más de 300.000 muertos a nivel mundial y donde la posibilidad de contagio se cierne cada día sobre los vivos por mucho que queramos negarlo?

De nosotros depende llegar a la asimilación de lo sucedido, de lo que sigue sucediendo. De nosotros depende la aceptación de que aquí-y-ahora somos otros distintos de los que éramos antes y que el mundo futuro está en nuestras manos antes de que nos arrebaten la posibilidad dándonoslo hecho en lugar de que sea el resultado de nuestros sueños y deseos. Cerraremos el duelo social cuando seamos capaces de ser conscientes de los cambios, cuando nuevos valores como la responsabilidad, el esfuerzo, la solidaridad, el respeto por el planeta y por los otros formen parte de nuestra forma de vida social.

Me gustaría recordar, cómo termina la parte teórica de nuestro libro fundador: *“En estas pruebas y en estos conflictos, el self llega a ser de una manera que no existía antes. [...] Corriendo el riesgo de dar el salto e identificarse con el nuevo self que está creciendo [...] y en el momento de su consecución desaparecer del camino”* (PHG, 2002, pág. 305)

Carmen Vázquez Bandín
Psicóloga Clínica
Centro de Terapia y Psicología – Madrid
www.centrodeterapiaypsicologia.es