

FECUNDIDAD DE UNA PANDEMIA. APRENDIZAJES PARA LA PSICOLOGÍA.

Manuel Calviño

Facultad de Psicología, La Habana, Cuba.

Bárbara Zas Ros

Centro de Investigaciones Psicológicas y sociológicas (CIPS). Citma. Cuba

Resumen

La pandemia de la covid 19 supuso una reflexión emergente y profunda sobre el ejercicio científico y profesional de la psicología en estas circunstancias. En Cuba, se movilizaron en todo el país grupos de trabajo que fueron interpretando la situación, cuestionándola y buscando soluciones. Así surgieron, por ejemplo, los psicogrupos WhatsApp.

En el presente artículo se reflexiona sobre los condicionantes teóricos del abordaje de la pandemia desde la psicología, y al mismo tiempo se proponen algunas ideas acerca de las experiencias, los aprendizajes que habría que incorporar luego de lo realizado.

Palabras clave: Pandemia, Covid 19, psicología, orientación psicológica, redes sociales

Summary

The Covid 19 Pandemic was an emerging and profound reflection on the scientific and professional practice of Psychology in these circumstances. In Cuba, working groups were mobilized throughout the country to interpret the situation, question it and seek solutions. Thus, for example, the WhatsApp PsychoGroups emerged.

This article reflects on the theoretical conditioning factors of the approach of the Pandemic from Psychology, and at the same time some ideas are proposed about the experiences, the learnings that should be incorporated after what has been done.

Key words: *Pandemic, Covid 19, psychology, psychological orientation, social networks*

*Nuestro desafío es pensar correctamente
en un mundo equivocado.
Nuestro reto es pensar positivamente
en un mundo negativo.*

John C. Maxwell.

En su más reciente texto, "Epidemias y sociedad: de la peste negra al presente" Frank Snowden, profesor de Historia de la medicina de la Universidad de Yale, examina cómo los procesos masivos de enfermedad, han tenido una fuerte influencia en la vida social, cultural, económica y política de los países que han vivido estos sucesos epidémicos. Pero al preguntársele acerca del "signo" de estas influencias, el especialista reconoció a la BBC la dificultad para responder con exactitud a dicha cuestión, porque "los tiempos de epidemias sacan lo mejor y lo peor de la humanidad".

Nada que no hayamos visto en estos meses de pandemia de la covid 19. Mientras los médicos cubanos han escrito, una vez más, una epopeya de solidaridad humana, poniendo en riesgo su vida para salvar otras, otro “*terricola*”, el presidente de los Estados Unidos de Norteamérica, con un cinismo de viso psicopático piensa en inyectar desinfectante en los pulmones de los pacientes aquejados por la enfermedad.

Mientras unos se afanan en ayudar al vecino más necesitado, al que vive solo y ya sobrepasa los setenta, otros desalmados se aprovechan y especulan con las necesidades y escaseces. Mientras unos construyen con su participación el hashtag #CubaSalva, otros parecen sumergirse en el lodo de la insensibilidad, del egoísmo, del #Yomesalvo, y lo demás es lo de menos.

¿Culpable o responsable?

*Una persona feliz
no tiene un determinado conjunto de circunstancias,
sino un conjunto de actitudes.*

Hugh Downs

Sin embargo, cuando hablamos de los efectos de la pandemia, de alguna manera dejamos pasar la idea de que es ella la que hace emerger “*lo bueno*” o “*lo malo*”. **Ella es la culpable.**

Siguiendo una lógica, no por simple menos aplastante, llegaríamos a pensar: Si no fuera por la pandemia, Trump no fuera tan cínico e inhumano. Ella lo ha provocado. Los trabajadores cubanos de la salud, no fueran tan sensibles, humanistas, solidarios. La pandemia los hizo así. Un verdadero absurdo que amerita una precisión, casi una corrección, para entender porque hablamos de afrontamiento.

La pandemia, claro que indeseada, no es más que “*la punta del iceberg*”, una punta que llega a tomar tales dimensiones que *lo vuelca*, quedando al descubierto lo que estaba sumergido, lo que estaba silente.

Los psicólogos partimos de una idea fundamental: los seres humanos somos lo que seamos capaces de hacer con lo que nos pasa. Y eso nos define como **actores responsables de nuestra vida**. Lo que define el carácter de las influencias de algo sobre nuestra vida, reside sobre todo en el modo con el que afrontamos dichas influencias.

Una cosa es “*lo que nos pasa*”, y puede que no tengamos mucho control sobre esto (es decir las cosas pasan, las buenas y las malas). Y otra es “*lo que hacemos pasar con lo que nos pasa*”. Y en eso reside la grandeza de las personas, de las comunidades, de los países: En asumir la responsabilidad sobre los posibles efectos de un suceso. Caerse es siempre una posibilidad. Levantarse es una opción. Una pandemia es siempre una posibilidad. Pero lo que una pandemia deje como marca definitiva dependerá de lo que seamos o no capaces de hacer. Construir nuestra resiliencia.

La diferencia entre el desierto y un jardín, parece residir en el agua. Pero no es así. La diferencia está en el hombre. La diferencia entre lo que ha pasado con la pandemia en Cuba, y lo que está pasando en los Estados Unidos de Norteamérica, o en Brasil, no reside en la pandemia. La pandemia es la misma. Reside en ese sujeto colectivo, en ese organismo humano integrado, comprometido, que se llama nación, patria, país, y que en el caso de esos

dos países en los que la pandemia hace sus mayores estragos, está secuestrado por una camarilla en el poder.

La culpa puede que no sea gestionable. La responsabilidad, sí.

La responsabilidad fecunda

*El verdadero viaje del aprendizaje consiste
no en buscar nuevos paisajes
sino en mirar con nuevos ojos.*

Marcel Proust

Afrontar una pandemia como desgracia, suele llamar a la resignación. Y la resignación trae consigo la aparición de efectos negativos evitables. Afrontarla desde la devaluación, la minimización, suele ser causa de inmovilismo, ralentización de las acciones necesarias, y tras esto la maximización de los daños directos y colaterales.

Sin embargo, afrontar una pandemia desde la responsabilidad, es asumirla como reto. Y esto pone en tensión todas las fuerzas capaces de contrarrestar los efectos negativos probables, se gestionan las formas de participación colectiva, aumentando el potencial de enfrentamiento, y por efecto de esta participación colectiva se animan los mejores sentimientos, valores y pautas de conducta de las personas.

Un reto es una responsabilidad que se asume, una responsabilidad capaz de fecundar la aparente infertilidad de una situación, cualquiera que esta sea. El afrontamiento responsable es fecundo: incorpora lo que se hace al acervo personal (comunitario, institucional), genera confianza y seguridad (aun ante el fracaso), construye el control potencial sobre la situación y por ende su rumbo ulterior, y por si esto fuera poco, promueve con herencia emocional, cognitiva y conductual. Salud psicológica.

En cada reto hay una expectativa de mejora. Asumir una pandemia como reto, tiene precisamente que ver con el hecho de pasar de la inevitabilidad del hecho, a su superación productiva. No es solo que no pase lo que se supone la pandemia hace pasar, sino que pase algo distinto, más beneficioso que lo que la pandemia supone.

Por eso, la salida de la pandemia, se representa como la entrada a una “nueva normalidad”. Nueva, porque no es la prevista en el designio pernicioso de la pandemia. Nueva, porque el remontaje, el volver a la situación pre-pandémica, sería una “marcha atrás”, sería sobre todo no haber sido capaces de construir efectos y salidas fecundas del subversivo proceso. Nueva, por último, porque se busca aprovechar entre las formas instauradas de afrontamiento, aquellas que puedan representar nuevos aprendizajes *resilientes*.

De modo que asumir la pandemia como reto, desde la responsabilidad, supone varios desafíos: enfrentarse a situaciones difíciles, potenciar la búsqueda de soluciones, poner en tensión las fuerzas, dar continencia al desbordamiento de las tensiones, asumir la exigencia de cambios, ser innovadores y creativos.

Pero hay uno esencial, porque supone, no solo el asumir la responsabilidad del afrontamiento efectivo, sino la de lograr que ese afrontamiento sea además fecundo: El desafío del aprendizaje.

Aprender desde la pandemia

*Enseñar no es una función vital,
porque no tienen el fin en sí misma;
la función vital es aprender.*

Aristóteles

No caer en el muy cuestionable axioma de que “*los golpes enseñan*”, es una necesidad del afrontamiento responsable y *resiliente* de la pandemia. No nos equivoquemos: No hacen falta golpes para enseñar. No necesitamos que una pandemia nos enseñe. Podemos tener mejores “*maestros*”.

Pero el asunto es más esencial. Y para comprenderlo tenemos que volver a la idea del afrontamiento, de la actitud: La enseñanza solo vive, se realiza y existe, en el aprendizaje. Es la disposición a aprender la que hace al proceso de enseñanza-aprendizaje. Incluso allí, donde existe la intención manifiesta y activa de enseñar, la realización del proceso, del sentido del proceso, se verifica en el aprendizaje. La enseñanza se realiza en el aprendizaje.

La pandemia no es un acto de enseñanza. Pero si puede ser asumida como una situación de aprendizaje, una situación de la que podemos aprender. Y será posible, si y solo si nos apropiamos experiencial, intelectual y espiritualmente de ella para producir aprendizajes –es decir, construir nuevas miradas y nuevos focos de análisis, producir conocimientos, conceptualizaciones, crear nuevos hábitos, modelos de comportamiento, tomar decisiones innovadoras y creativas, hacer todo lo necesario para ascender a un nivel de actuación superior al precedente, al menos que lo avance cualitativamente.

De no producir aprendizajes, tendremos que aceptar que hemos perdido una oportunidad, y hemos perdido el tiempo. Dos cosas que nadie debe permitirse el desatino de perder, ni las personas, ni las comunidades, ni las sociedades. Tampoco, por supuesto, las disciplinas científicas y profesionales.

Aprendizajes para la psicología

*Insensato es el hombre
que deja transcurrir el tiempo estérilmente.*

Goethe

A la psicología se le plantea precisar cuáles son esos aprendizajes que se derivan de la participación de psicólogos y psicólogas en la lucha contra la pandemia. No hay aún un conceso. Pero podemos adelantar ideas que serán enriquecidas más adelante. Vamos a listar para no olvidar.

En primer lugar, destacamos la conveniencia manifiesta en estos meses, de **aunar los esfuerzos y las prácticas institucionales con las prácticas de voluntariado y de “ejercicio profesional ciudadano”, así como la generación de grupos naturales de trabajo cuyos miembros tengan pertenencias institucionales diferentes.** Somos psicólogas y psicólogos, y como tal podemos hacer nuestra contribución profesional, encontrémonos o no operando en el entorno de nuestras instituciones.

La dispersión que nos impuso el aislamiento sanitario (mal llamado *aislamiento social*), la convertimos en fortaleza. Cada profesional en su zona de residencia, tuvo la oportunidad de ejercer su profesión allí, en su espacio, junto a la demanda directa. Y además, se generaron acciones profesionales grupales, en base a intereses y posibilidades comunes, más allá de la institucionalidad de pertenencia.

Esto, que debe ser entendido como una fortaleza, un pensar como país, favorece el aumento del factor de impacto profesional, adecúa las prácticas a los contextos específicos, y rompe con la verticalidad robusta, pero no sin escollos, de la concentración institucional.

En segundo lugar, nos llevamos a la mesa de trabajo el asunto de los **“tiempos de reacción”**. La psicología está preparada para trabajar en dimensiones temporales de largo plazo, mediano plazo y hasta a corto plazo. Las dos primeras caracterizan los trabajos de investigación fundamental y fundamental aplicada. La tercera apunta más a los estudios más locales y circunstanciales, en los que el ejercicio de la disciplina se tramita sobre todo como ejercicio profesional.

La pandemia nos colocó ante la evidencia, de que aún nos faltaba visión, estructuras operativas, conocimientos y preparación, para **trabajar en la “dimensión emergencial”**. No se refiere esto al conocido tema de la participación de la psicología ante las emergencias y desastres naturales, sino a la situación misma que supone un actuar sobre lo imprevisto, con soluciones que tienen que ser en gran medida novedosas, por los tiempos de reacción limitados.

Hemos aprendido que se puede. Pero hay que dejar atrás los viejos pruritos cientificistas de la pulcritud de los métodos, convertir los conocimientos en herramientas al servicio de lo necesario. No se trata de renunciar a la cientificidad, sino levantar una nueva comprensión de la cientificidad, no secuestrada por cánones obsoletos.

En tercer lugar, se incorpora **una visión más dinámica de los comportamientos de salud responsables y la adherencia a estos**. La batalla por la salud tiene que contener no solo las estrategias de salud, sino la producción de prácticas operativas convincentes, sugestivas, asimilables, cercana a las personas, y con alta capacidad de convencimiento.

Hay que trabajar en un acompañamiento psicológico acompasado al curso de una pandemia desconocida, lo que supone ir develando, en cada una de las etapas, los distintos procesos psicológicos que van aconteciendo, los mecanismos psicológicos explicativos de las problemáticas que aparecen, las dinámicas presentes a nivel grupal y psicosocial. Las “etapas psicológicas” de la pandemia.

Hay conceptos, y formas de tratarlos, que tienen que ser revisados, para una reimplementación más eficiente. El mismo concepto de “percepción de riesgo”, no puede quedar en un alto nivel de indeterminación, como se trata por ejemplo en los medios, y en los discursos no profesionales. Hay que avanzar a una representación más operativa, en una dimensión más psicológica de lo que se pretende captar con dicha noción, y que además se traduzca en acciones concretas que trasciendan el simple verbalismo de algunos mensajes educativos o continentes de buenos consejos, y nada más.

Cuarto, la importancia de **la presencia de los profesionales de la psicología en los medios masivos** (televisión, radio, prensa) como forma de influir en la conformación de representaciones adecuadas, orientar comportamientos resolutivos, inducir la solución de conflictos en los distintos grupos humanos. Reconocer la necesidad de crear una cultura psicológica en la población. **La psicología es algo demasiado importante y útil, como**

para dejarla solo en manos de los modos tradicionales de acción de psicólogos y psicólogas.

Pero la presencia en los medios no debe limitarse a la presencia misma, como un cierto ideal de cultura general. Tampoco puede limitarse a favorecer conocimientos para penetrar en la comprensión de las situaciones humanas, lo cual es válido, pero insuficiente. Los medios son generadores de agenda, y en este sentido la psicología, organizando su uso profesional, mediante campañas, sistemas de acción coordinados y con mensajes coherentes y organizados, puede favorecer la entrada en los sistemas de representación social de las personas, las instituciones, las comunidades, e influir en el destino de sus decisiones.

Quinto, no es posible para ninguna disciplina, incluida la psicología, participar activamente en la gestión social de la vida, sin formar parte orgánica de los procesos de construcción y puesta en práctica de las políticas públicas, y del sistema político mismo del país. Asuntos como psicología y política, política de la psicología, psicología y políticas sociales, han de tener una mayor presencia en el país.

Esto se hizo evidente durante la pandemia de la covid 19, pero con poca presencia de la psicología. Otras disciplinas científicas tuvieron un protagonismo efectivo mucho más contundente, y demostraron la pertinencia de este enfoque de coparticipación de ciencia-gobierno-política.

Sexto, la comprensión de **la mirada estratégica a una “nueva normalidad”**. **No se trata de volver a poner en su lugar, sino de crear nuevos lugares, y por tanto formar y fomentar las nuevas capacidades** (hábitos, habilidades, actitudes, etcètera.) **para esa nueva normalidad.**

Eso incluye la reformulación de los procesos de formación, tanto en su contenido como en sus formas, tanto en los niveles básico y medio de educación, como en la enseñanza superior. La pandemia nos mostró, por ejemplo, lo lejos que estamos de las posibilidades de utilización de las nuevas tecnologías, las redes sociales, etcétera en el ejercicio profesional de la psicología. Algo que debería formar parte ya de las mallas curriculares de pregrado y postgrado.

Quizás el más importante aprendizaje construido en los procesos de afrontamiento a la pandemia: **el uso de las redes sociales como dispositivo para las prácticas profesionales de ayuda psicológica, de orientación.**

Esto logró hacerse, y llegó para quedarse, gracias el mejoramiento considerable de la conectividad en el país, la aparición de la red 4G, y la osadía de un grupo de profesionales de la psicología, que se lanzaron a aprender haciendo. Se hace explícita la **necesidad de capacitar a los profesionales de nuestra disciplina, desde la formación de pregrado y en la de postgrado, en la utilización de los recursos de las redes sociales como instrumentos del ejercicio científico profesional de la psicología.**

Hoy reconocemos la posibilidad de crear servicios de orientación psicológica a distancia con fundamentos teóricos, metodologías de trabajo, organización y procesos de supervisión y evaluativos. Se trata del uso proactivo, sano y productor de bienestar de las redes sociales, algo que convocado desde la honestidad y la humildad profesional, se constituye como una de las grandes fortalezas del espacio virtual desarrollador de orientadores y supervisores en psicología.

*Incluso cuando no es completamente alcanzable,
nos convertimos en mejores
al intentar perseguir una meta más alta*

Viktor Frankl

Pero definir los aprendizajes pudiera ser aún limitado desde el entendimiento, o la búsqueda de la fecundidad de lo acontecido. Amén de los aprendizajes sería conveniente pensar en los requerimientos, en aquellas demandas esenciales que incluso a partir de los aprendizajes operativos deberían re-convertirse en horizontes axiomáticos de la psicología.

El hecho de que en el centro gravitacional de la pandemia se encuentre la conducta humana, el cómo las personas se comportan ante la emergencia, y de aquí la multiplicación o no de los contagios, nos obliga a repensar nuestros conocimientos sobre la conducta humana, y las vías de lograr la adecuación autónoma y responsable de las personas en la producción de conductas más productoras de salud, bienestar, socialización ciudadana, integración. Hemos presenciado como las “arengas educativas”, que solicitan a la población producir ciertos comportamientos, resultan insuficiente en el logro del resultado deseado.

Las tareas educativas para el enfrentamiento de situaciones críticas, como la pandemia de la covid 19, no pueden limitarse a expresar líneas de deseo conductual, por justas y positivas que estas sean. Hay que profundizar en las dimensiones subjetivas del comportamiento. En sus determinantes personales, circunstanciales, relacionales, es decir psicológicos.

Los psicólogos y psicólogas tenemos que hacer nuestro aporte especializado en las prácticas de sugerir y lograr percepción de riesgo, por poner un ejemplo, en los diferentes sectores de la población. Tenemos que entender nuestras actuaciones de manera segmentada, adecuada a cada segmento, como segmentada es la población. Rescatar la dimensión subjetiva, psicológica, de la percepción del riesgo.

Esto significa acercarnos a la comprensión del comportamiento como unidad intertextual de sentido (discurso de la subjetividad y de la realidad), que se expresa como conducta, con un doble valor o inscripción: de un lado es un hecho tangible en alguna de sus manifestaciones, de otro es una unidad de sentido.

Esto nos llevará a una revisión constructiva de nuestros constructos teóricos (explícitos e implícitos), de nuestros abordajes práctico-profesionales, y del sentido mismo del ejercicio de la profesión. El sano (y sanador) ejercicio de cambiar todo lo que necesita ser cambiado.

Por otra parte, revelador resulta el hecho de que la pandemia nos devuelve al principio del bien, de lo que sí y lo que no, sin los relativismos de las épocas de bonanza, o al menos de crisis más ocultas y menos devastadoras. Como señalamos al principio del presente escrito, tomando como pretexto el libro de Snowden, *“los tiempos de epidemias sacan lo mejor y lo peor de la humanidad”*.

Pero la psicología no puede quedarse en el diagnóstico de lo que “sale”. Tiene que comprometerse con una posición ética ante la dicotomía clásica (lo bueno y lo malo). Tiene que traducir esa ética en modelos de actuación, en paradigmas de pensamiento, en proyección estratégica de sus prácticas. Nos parezca *intromisivo* o no, temamos o no por cuán directivo puede ser nuestro actuar, es necesario tomar posición, tomar partido. No vale escudarse más en la noción de ciencia aséptica. No basta con decir que luchamos por la felicidad para todas y todos. Precisemos de qué felicidad estamos hablando, qué felicidad queremos.

Ahora, cuando todo parece indicar que la pandemia está en retirada (más lenta de lo que quisiéramos, pero en retirada), tenemos que definir qué queremos que suceda, no esperar a que nos suceda para entonces luchar por cambiarlo. Es más positivo luchar por hacerlo.