

## EN EL AQUÍ Y AHORA. NOTAS ENCARNADAS AL PIE DE LA CATÁSTROFE.



### **Xavier Serrano Hortelano**

Psicólogo especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta caracterológico. Ejerce su actividad clínica en Valencia (España) desde 1985. Director de la Escuela Española de Terapia Reichiana (Es.Te.R.).

*El Puig (Valencia), 15 de Abril de 2020*

La realidad pandémica que estamos experimentando estos meses, independientemente de las interpretaciones, es una catástrofe internacional que tendrá consecuencias muy graves a todos los niveles, advirtiendo algunos expertos que puede ser similar a la sufrida por una guerra mundial.

Las crisis, tanto personales como sociales, al igual que cualquier catástrofe, llegan por sorpresa. Por eso, en gran medida, estamos viviendo ahora una especie de experiencia onírica. Muchas personas a las que atiendo me dicen: "*Es como si estuviera viviendo un sueño, ante el que no puedo reaccionar*". Nuestra percepción sufre ahora una cierta alteración de la conciencia, porque la realidad social y cotidiana es en gran medida desconocida, por lo que sufrimos cambios en los ritmos vitales, alteraciones en el sueño, sensaciones de extrañeza y una vivencia diferente del paso del tiempo.

Y ese sueño no es agradable, se acerca más bien a una pesadilla, donde nos encontramos con la vulnerabilidad y la muerte, que es lo que generalmente acompaña a cualquier catástrofe. Las pandemias, a diferencia del resto, son catástrofes lentas, donde el estado de alarma, la tendencia al caos y el pánico, van mostrándose y aumentando progresivamente.

Otros especialistas y enfoques psicológicos que también abordan e investigan el fenómeno del miedo, como los sistémicos, los cognitivistas, o los constructivistas, plantean que estas situaciones estimulan la creatividad, la emergencia de valores como la solidaridad, y que conducen a la búsqueda de soluciones. En mi opinión, esta descripción se puede atribuir a la reacción instintiva que se produce en la naturaleza en general, y en los mamíferos en particular, pero en muchas ocasiones no es la que observamos en el mamífero humano. En nuestro caso, hemos ido perdiendo contacto

con el funcionamiento instintivo, y nos movemos más bien por patrones de conducta social estereotipada, gobernados por el predominio y la especialización de la razón, del pensamiento cortical, debido fundamentalmente a la influencia de la sociedad patriarcal en la que hemos vivido durante siglos, que ha menospreciado el mundo de lo instintivo, de los afectos, de la ternura, de la sexualidad, de las relaciones humanizadas, en pro de los objetivos de logro, de la eficacia y de la supremacía fálica del poder, lo cual se refleja en las relaciones no saludables que se mantienen en los ecosistemas esenciales (familia y escuela), muy distantes de aquellas que permiten establecer atmósferas ecológicas, cercanas al funcionamiento natural de lo Vivo. Por ello, hemos de tener presente que si bien el miedo conduce a los mamíferos a una solución, en el ser humano lo suele llevar a una encrucijada.

Si bien es cierto que a nivel conductual y de respuesta social estamos lejos de tener respuestas instintivas autoorganizadas o *autopoiéticas* -según la definición de Humberto Maturana-, a nivel biológico sí que las tenemos, pues aunque en las pandemias sufridas por el ser humano a lo largo de la historia han fallecido muchas personas, nuestra especie ha podido sobrevivir. Esto lo podemos comprender mejor aplicando también la *Teoría de la Resonancia Mórfica* de Sheldrake, según la cual, la especie humana, como el resto de las especies, recoge el legado de las respuestas de supervivencia de siglos, en el terreno biológico. Cada vez que aparece una variable molecular a la que la especie no está acostumbrada, hay un período de vulnerabilidad donde hay fallecimientos, hasta que llega el período de autoorganización inmunitaria, sin que hayan existido necesariamente vacunas o soluciones médicas específicas previas.

En este sentido, recuerdo la frase de Daniel Defoe, en el libro *El año de la peste*, donde en su descripción novelada de una de las pandemias históricas, relata: "*La sociedad se quedó perpleja cuando evidenciaron que, de pronto, sin ningún medicamento nuevo, sin ninguna intervención diferente, las personas no sólo dejaron de morir, sino que se recuperaban y sanaban. Ni siquiera los médicos lo explicaron, porque fue un hecho Divino. Dios nos castigó y Dios nos perdona*". Al no existir otra explicación posible a mediados del siglo XIX, tanto Defoe como la mayoría, lo achacaron a una acción divina. Lo que es seguro, en todas las pandemias, es que duran un tiempo. Hoy estamos mejor preparados, no sólo por algunos avances médicos, sino porque los seres humanos estamos más inmunizados, como especie, que hace siglos. Excepto tribus aisladas con poco contacto con la civilización, que son especialmente vulnerables, y que podrán desaparecer si no se toman las medidas adecuadas, cosa que podría estar ocurriendo ya en lugares como Amazonas, con la consiguiente tragedia y genocidio humano.

Podemos considerar la crisis actual como una catástrofe internacional, con una base biológica, que durará un tiempo y causará muertes. Y los fallecimientos dependerán, a su vez, de dos variables:

- La primera, consecuencia de la mutación biológica, fruto de una vapuleada naturaleza a nivel mundial, de una *Gaia* maltratada por nuestras acciones destructivas, que seguirán generando catástrofes geofísicas y biológicas. Quizás por ello, el siglo XXI será el siglo de las catástrofes *naturales*, mientras que el siglo XX lo fue de las *bélicas*.
- La segunda, por la mayor o menor fortaleza biológica y psicosomática de cada persona, consecuencia tanto de su predisposición congénita como del distrés sufrido a lo largo de su historia personal, especialmente durante los primeros años de vida.

Ambas cosas se podrían paliar, erradicando factores de riesgo de todo tipo en el primer caso, y utilizando medidas preventivas en los ecosistemas esenciales (familia, escuela, organizaciones...) como las que se plasman en el proyecto que denominé en su momento: *Ecología de los Sistemas Humanos*.

En esta ocasión, no voy a valorar las decisiones tomadas por los gobiernos ante esta crisis, pero sí lo voy a hacer de sus consecuencias. La inmovilidad y el confinamiento durante meses, va a suponer una recesión de la economía y un sufrimiento emocional e infraestructural muy fuerte para millones de personas, con consecuencias no sólo sociales y económicas, sino también psicosomáticas, que van a ocasionar conductas defensivas y patológicas. Nos vamos a encontrar con reacciones muy alejadas del funcionamiento instintivo y natural como especie que he descrito antes, y se van a dar respuestas basadas en el predominio de las denominadas por Wilhelm Reich "*pulsiones secundarias culturales*", como el egoísmo, el individualismo, el sadismo, etc.

Dichas pulsiones toman forma a través de nuestro "*carácter*", término que este mismo autor describe como la "*coraza del yo*". Es decir, la suma de mecanismos de defensa organizados a lo largo de nuestro proceso madurativo en forma de rasgos de conducta rígidos, que forman parte de nuestra personalidad. Entre ellos observamos rasgos compulsivos, fálicos, masoquistas o histéricos.

Asimismo, durante el tiempo de confinamiento, irán tomando fuerza dichas actitudes caracteriales para hacer frente a la crisis, pero con el tiempo se pueden ir desmoronando, dando paso a reacciones más profundas consecuencia de la Estructura del carácter, es decir, del patrón de organización esencial de cada persona:

- a) Reacciones impulsivas o disociativas, en el caso de la Estructura Fronteriza
- a) Escindidas por el pánico, o paranoicas-conspirativas-delirantes, en el caso de la Estructura Psicótica.

c) Adaptativas, pero viviendo conflictos personales o relacionales más o menos serios en función de su rasgo de carácter imperante, en el caso de la Estructura Neurótica. Lo que se puede reflejar concretamente en conductas con rutinas compulsivas, emergencias depresivas, victimistas, de desesperación, evasivas-maniacales, de caos histriónico, o liderazgos con tildes de salvadores de la humanidad.

Desde esta evaluación sistémica y estructural de la situación actual, antes de plantear las posibles medidas para afrontar la crisis y la poscrisis, debemos asumir que las consecuencias de esta pandemia van a ser globales e imprevisibles, a corto y medio plazo. Por ello, como escribió Edgar Morin: "*Es preciso aprender a navegar en un océano de incertidumbre, a través de archipiélagos de certeza*". ¿Y cuáles son esos archipiélagos para nosotros? Las leyes generales de la Ecología de los Sistemas Humanos. Aplicándolas, vamos a poder navegar de una forma más segura y eficaz.

El punto de partida que nos permitirá hacerlo, emerge de la *Teoría de la Complejidad* del mencionado filósofo, E. Morin, según la cual, para conocer la realidad de un fenómeno debemos detectar el mayor número posible de variables que lo hacen posible. Por ello, tampoco en esta crisis va a ser útil adoptar posiciones basadas en dar respuesta a una única variable. Como podemos observar en algunas posturas reactivas, donde el Gobierno pasa a ser la figura responsable de todo lo acontecido; o la de refugiarse en ideaciones místicas con cantos de sirena, pensando que todo se va a solucionar por la fuerza de la naturaleza y que el ser humano va a cambiar a partir de ahora y será todo diferente; ni tampoco la de quedarse en el mero pragmatismo mecanicista de pensar que todo pasa por soluciones médicas y por una vacuna salvadora. La situación es compleja, y por tanto, debemos buscar respuestas que consideren las diversas variables que están influyendo en esta crisis.

Una ayuda necesaria para continuar este propósito la podemos tener adoptando la posición aconsejada por W. Reich de "*observación silenciosa*", que nos recuerda a su vez un principio de la física cuántica, según el cual las particularidades del observador pasan a ser una variable más a tener en cuenta en la observación de cualquier fenómeno que se investigue. En esta observación silenciosa, como primer paso, el propio observador debe preguntarse qué está sintiendo y cómo está experimentando lo que observa, así como en qué condiciones se encuentra.

Si lo aplicamos a la situación actual, no tiene mucho sentido proponer alternativas o resolver problemas a los demás, si previamente no me detengo, me miro y me pregunto: "*¿Cómo estoy viviendo y sufriendo esta terrible crisis?... ¿Qué sensaciones estoy experimentando?... ¿Cómo me siento durante la noche y durante el día?... ¿Cómo estoy con los*

demás?... ¿Más enojado, más deprimido, ansioso, sueño más o menos, duermo o no?...¿Cómo experimento el paso del tiempo, la ausencia del encuentro social...?». En esta autoobservación aprenderé y podré administrar mejor mis recursos.

Un segundo paso será la observación del exterior. Tenemos que tratar de observar, sin prejuicios, sin categorías ni interpretaciones. Evitando lo que Reich advertía: "*recibiremos la presión de la interpretación mecanicista de las cosas*". En este caso, por parte de aquellos que se quedan en la descripción del daño por el virus: las muertes diarias, las medidas a tomar para no contagiarse, la crisis económica que conlleva... todo lo cual, al no contextualizarlo adecuadamente, aumentará el miedo colectivo a la pandemia. Por supuesto, esto es una parte de la realidad, pero olvidan dar la información de otras variables, como la lógica inmunológica individual y social, o la influencia que tiene el maltrato que realizamos a la naturaleza en el surgimiento de esta pandemia. Al mismo tiempo que se reconoce que este coronavirus, junto con el resto de millones de otros virus, forman parte de la Biodiversidad, y como tal, tiene una función vital que debemos investigar y comprender, para neutralizar de una forma ecológica la epidemia, y prevenir otras posibles venideras, en lugar de presentarlo como un enemigo invisible al que hay que destruir y vencer. Para ello, es necesario facilitar los recursos necesarios a los equipos especializados y científicos que siguen estas líneas de investigación, como Máximo Sandín o Patrick Forterre.

A su vez, otros reflejarán sólo otra parte de la realidad, al describir y enfatizar las capacidades propias de los humanos, aquellos que preconizan una respuesta idealizada del ser humano frente a esta crisis, planteando que vamos a ser capaces de aprovecharla para cambiar, para ser solidarios y recuperar una cierta conciencia cósmica que promueva un futuro más sostenible. Pero no hay que olvidar que dichas capacidades del ser humano están reducidas y limitadas por la coraza y la estructura caracterial de cada cual, por lo que una cosa es querer y otra es poder. Y no podemos olvidar que la crisis económica y social va a ser global, mundial y provocará tensiones y conflictos, por lo que pondrá a prueba nuestra capacidad potencial de ser más humanos, frente al pánico del individuo acorazado.

Desde esa posición de *Observación Silenciosa*, una vez hayamos realizado las dos tareas descritas, tendremos acceso a una mayor comprensión del fenómeno (la crisis pandémica), lo cual nos permitirá diseñar una adecuada estrategia de intervención.

Otras dos herramientas que nos va a resultar necesarias para avanzar en este periplo son la *Teoría del estrés* (sufrimiento) de Hans Selye, y la *Inhibición de la acción* de Henry Laborit: al estrés (o, más bien, distrés) de la catástrofe hay que sumarle el que llevamos en nuestro interior, resultado de los miedos experimentados en nuestra historia. Ambos

juntos preconizan respuestas patológicas psicosomáticas descritas por Selye, que se agravan al no poder reaccionar ante la frustración que nos produce el empobrecimiento, la enfermedad, la inmovilidad, o la falta de acompañamiento en el duelo cercano, en cuanto que las razones de Estado parecieran justificar la realidad que estamos viviendo, añadiendo a las patologías anteriores las producidas por las alteraciones neurohormonales descritas por Laborit.

Aplicando ambas teorías a nuestra situación actual, debemos estar preparados y alertar al colectivo sanitario del aumento considerable de reacciones orgánicas psicosomáticas agudas, y de crisis emocionales y psicopatológicas, cuadros agudos de ansiedad, ataques de pánico, depresión, etc., que van a ir apareciendo conforme avance la crisis y comience la paulatina recuperación. De momento, nuestro sistema defensivo (coraza caracterial) está conteniendo los procesos de enfermedad porque "sabe" que no va a recibir atención, evade la percepción y evita su emergencia. Pero cuando se den las condiciones, la emergencia será virulenta y aguda. Es una dinámica similar a la de un accidente de tráfico. En un primer tiempo, recuperamos todo lo posible la normalidad, pero progresivamente aparece el trauma y las consecuencias del impacto.

Asimismo, junto a la emergencia de patologías individuales, conflictos de pareja, o crisis familiares, fruto del distrés de la catástrofe, tenemos que prepararnos para la crisis económica de magnitudes posbélicas. Por mucho que intenten esforzarse los gobiernos para neutralizar sus efectos, se van a producir, y, como suele pasar, los más vulnerables serán los más afectados.

Prevenir y prepararse para afrontar este devenir supone aceptar y aplicar otra de nuestras principales leyes: el hecho de que sólo con la *cooperación* y el *apoyo mutuo*, frente a la tendencia del egoísmo superviviente, se pueden contener y superar estas situaciones extremas. Aplicando la etnología, hace más de un siglo que una figura libertaria, Piotr Kropotkin, lo reflejó en su magistral libro *El apoyo mutuo*. No se trata de *cooperativismo*, sino de aunar esfuerzos, capacidades personales y gestionar funcionalmente los recursos colectivos, para conseguir objetivos comunes.

No es tarea fácil, porque nadie nos lo ha enseñado, más bien hemos aprendido a funcionar en la dirección contraria, y en algunos casos, nuestras experiencias en las relaciones personales y sociales han sido tan destructivas que nuestra tendencia es a defendernos del *Otro*, porque hemos dejado de diferenciar entre *iguales* y *contrarios*. Lo cual provoca dinámicas de evitación, huida, incluso de traición, tal como está representado en la figura del *Judas* de los *Evangelios*, que W. Reich analiza junto a otros ejemplos, dentro de lo que define como reacciones de "*peste emocional*". No sólo me refiero a reacciones individuales,

sino también a los movimientos corporativistas de grandes compañías, las cuales aprovecharán esta situación de crisis y de muerte, como hacen los buitres y las alimañas. Incluso se dan las condiciones para el resurgir de líderes fascistas, que con sus mentiras, sus difamaciones a los representantes democráticos y sus promesas de seguridad y control, hechicen a las masas necesitadas de bálsamos curativos, y surjan intentos de un nuevo orden autoritario internacional. Tampoco esto debe sorprendernos, pero sí prepararnos para evitar lo más posible sus repercusiones.

También es cierto que se menciona y se plantea, en los discursos políticos de muchos gobernantes y líderes mundiales, la necesidad de cooperar partidos y naciones, ante la crisis mundial que estamos viviendo. Pero sabemos por la historia, que este concepto de cooperación, desgraciadamente, ha sido más bien una colaboración para repartirse la tarta de una forma más o menos equitativa entre los poderosos, dejando las migajas al resto. La solidaridad del poder, se mide por el número de intereses ocultos para aprovecharse de las circunstancias, diseñando la forma de hacerlo en cada nueva situación. Pueden perder algo, pero más tarde recuperarán lo perdido con *intereses*.

Por ello debemos asumir los límites de las políticas gubernamentales, a pesar de que podamos apoyar acciones y propuestas de algunos líderes y representantes políticos de izquierda a favor de los más vulnerables, como está ocurriendo en el Estado Español. Conscientes, a su vez, de que se van a encontrar con el freno de las alimañas de la derecha y de los partidos fascistas -que representan los poderes fácticos-, y con la falta de apoyo del resto de pequeños partidos -que seguirán con sus reivindicaciones de siempre, sin adaptarse a la nueva realidad y a la búsqueda conjunta de soluciones frente a la magnitud de la crisis y la catástrofe que estamos viviendo. Muchas veces, no recordamos ni aprendemos de la historia, y el mecanismo de "*compulsión de repetición*" que describió Freud en relación a la neurosis individual, se contempla en la dinámica social, tan bien descrita en el vanguardista libro de W. Reich: *Psicología de masas del fascismo*.

Fue Reich uno de los que en un momento posbélico, retomó este principio libertario de la cooperación, y lo integró con sus conocimientos psicoanalíticos, abogando por un movimiento social de "*democracia del trabajo*", de autogestión en los pequeños espacios sociales (que posteriormente se llamarán sistemas y ecosistemas): familia, escuela, colectivos, organizaciones. Lugares donde es posible y realista empezar a establecer atmósferas más ecológicas y poner en marcha los principios del apoyo mutuo y la solidaridad. A sabiendas de que, precisamente, son en esos sistemas esenciales donde siempre pretenden apoyarse e influenciar los estamentos del poder, imponiendo sus propios valores retrógrados e interesados. Pero como sabemos que eso puede ocurrir,

intentaremos cambiarlo, porque son nuestros espacios reales, aquellos que podemos gestionar, y en aquellos donde no tengamos una presencia activa -organizaciones burocráticas, municipales, o gubernamentales-, participaremos indirectamente, a través de reivindicaciones funcionales y votos útiles.

Somos nosotros y nosotras quienes debemos tomar las riendas de la situación, empezando a desarrollar relaciones basadas en el respeto, el reconocimiento de funciones, y la gestión de recursos desde la autogestión. No esperemos que nos lo den. No esperemos que el gobierno nos dé un salario, nos dé una casa, nos pague el alquiler, porque eso podrá hacerlo durante un mes, dos, con unos cuantos miles de personas, pero no con todos. Seamos nosotras y nosotros, con nuestro trabajo y con nuestros recursos y capacidades, quienes nos sintamos capaces de hacerlo. Al mismo tiempo que transmitimos conocimientos, y denunciemos los bulos y la desinformación de los usureros, y de aquell@s que se ocultan tras las gafas de las promesas que no llegarán.

Superemos la crisis con nuestra unidad, desde la igualdad, la libertad y la fraternidad, palabras regadas en una época con la sangre de muchos y muchas. Y con la cooperación y la puesta en marcha de dinámicas creativas, ecológicas y de autogestión en nuestros colectivos, estableciendo redes con otros colectivos ecologistas internacionales; al mismo tiempo que reivindicamos acciones políticas y cambios legales, y apoyamos propuestas válidas de políticos honestos y cabales, a sabiendas de que la trama del poder económico empleará sus mecanismos para frenarlas.

Así pues, "*seamos realistas, pidamos lo imposible*", como se reivindicaba en el movimiento del mayo francés del 68. ¿Para qué? Para poder trabajar por lo posible, desde nuestros límites y a nuestro ritmo, ir avanzando para construir aquello que sí podemos: intentemos establecer relaciones humanas y ecológicas con nuestros iguales, con nuestras parejas, con nuestros hijos e hijas desde el principio de la vida, en los espacios escolares y en nuestros colectivos cotidianos. Pongamos los medios para que se pueda ir transformando nuestra percepción embrutecida, nuestra torpeza emocional, y nuestra rigidez caracterial, y la de generaciones venideras, en Estructuras Humanas, con el fin de que recuperen nuestra capacidad de Vivir y formar parte de "*la trama de lo Vivo*" (Fritjof Capra).

Hagámoslo, "*encarnando la vitalidad*", concepto que de manera minuciosa investigó y definió el gran neurocientífico Antonio Varela. Esto es, encarnemos las impresiones, ideas, sensaciones que pueden estar en nuestra cabeza, que pueden ser muy hermosas y poéticas, pero se pueden quedar en meras ideas. Encarnémoslas, sintiendo la fuerza que tienen cuando las integramos con nuestro ser, con nuestros afectos, nuestra sexualidad, nuestra creatividad y nuestra capacidad de amar. Y juntemos nuestros cuerpos y nuestros



seres, en una red fuerte y segura, que establezca la matriz necesaria donde poder avanzar con nuestras capacidades, posibilidades y aportaciones, por la senda que antes de nosotros forjaron aquellos que vivieron, lucharon, e incluso murieron por ella: la senda que lleva a la Utopía.

Todo lo cual, me recuerda las palabras del escritor Ernesto Sábato, plasmadas en su exquisito libro *Antes del fin*, publicado en 1999: "*Sólo quienes sean capaces de encarnar la Utopía, serán aptos para el combate decisivo, el de recuperar cuanto de Humanidad hayamos perdido*".

Salud y fuerza,

*Xavier Serrano Hortelano*

[www.xavierserranohortelano.com](http://www.xavierserranohortelano.com)

[xserrano@mac.com](mailto:xserrano@mac.com)