



Eldar Nurkovic / Shutterstock

## ¿Trauma o crecimiento personal? Futuros posibles tras una pandemia

22 abril 2020 11:26 CEST

Un tranquilo sábado, 27 de Febrero de 2010, un terremoto seguido de un tsunami devastador arrasó una buena parte del sur de la casi interminable costa chilena. Más de dos millones de personas (el 10% de la población total) quedó directamente afectada por este suceso que apenas duró 4 minutos. Rápido y letal. ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas de sucesos inesperados de esta naturaleza?

El caso de Chile puede ser ejemplar para obtener algunas respuestas científicas a esa pregunta. En un estudio, que publicamos en 2015, entrevistamos a centenares de personas afectadas por la tragedia varios meses más tarde. Nos encontramos con dos claras trayectorias en los supervivientes.

Por un lado, había personas con síntomas persistentes de estrés postraumático (pesadillas, imágenes y pensamientos intruso, o conductas evitativas). Pero también había otro grupo de individuos que sentían que, a pesar de las dificultades, el suceso les había permitido de algún modo crecer psicológicamente (sentirse más eficaces, más cercanos a los demás, o apreciar más la vida).

Lo más revelador fue identificar que ambas trayectorias estaban ligadas a dos tipos opuestos de mentalidades (*mindsets*): hacerse preguntas de reproche o de inculpación de difícil respuesta (por ejemplo “¿por qué me ha pasado esto?”, “¿por qué hemos sido castigados así?”) predecía una trayectoria mantenida de síntomas. Por el contrario, hacerse preguntas más constructivas (“¿qué puedo hacer para reconstruir mi casa?”, “¿cómo puedo ayudar a mis hijos en estas circunstancias?”) predecía menor malestar psicológico y una sensación de crecimiento personal.

### Autor



**Carmelo Vazquez**

Catedrático de Psicopatología, Universidad Complutense de Madrid

No cabe duda de que las ayudas materiales y económicas, así como el acceso a recursos sanitarios y educativos, también resultan cruciales para reducir los efectos psicológicos negativos en la población. Pero esos efectos forman parte de un entramado complejo en el que intervienen planos muy diversos, incluyendo el de la mentalidad con que se afronta una gran crisis.

### **¿Es evitable el trauma psicológico?**

Vivir experiencias traumáticas no es determinante del derrumbe psicológico. Los atentados del 11 de septiembre en Estados Unidos, y sus secuelas en otros países, inauguraron una serie novedosa de estudios epidemiológicos sobre los efectos de amenazas en la salud mental de la población general. Desde entonces hemos aprendido bastantes cosas potencialmente aplicables a la situación de la pandemia actual.

Entre otras cosas se confirmó que, en las semanas y meses siguientes a los ataques, no hubo ninguna epidemia de trastornos de estrés postraumático ni en Nueva York ni en Madrid tras el 11M de 2004. Más bien el patrón general en la población fue de resiliencia.

Sin embargo hemos de reconocer que la pandemia actual es diferente y puede que los escenarios y consecuencias que va a generar serán muy diferentes. Sobre todo porque el virus no es un suceso episódico, como sí lo son un terremoto, un tiroteo, o un ataque terrorista. La **amenaza del virus permanece en el tiempo**. Y nadie puede ponerse totalmente a resguardo.

### **¿Es posible el crecimiento personal y colectivo?**

¿Cómo reaccionaremos individual o colectivamente? Mirar hacia atrás, con la salvedad de las diferencias en el tipo de amenaza que hemos vivido, puede ser útil para encontrar una respuesta.

La situación de Europa inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial dejó rescoldos inimaginables de sufrimiento, pérdidas materiales, y rencores nacionales. De ese panorama surgieron instituciones políticas que han dado cobertura al mayor periodo prolongado de prosperidad, riqueza, y paz entre enemigos aparentemente irreconciliables.

Si institucional y colectivamente es factible que ocurran cambios positivos a medio o largo plazo, en lo personal puede suceder lo mismo. La investigación acumulada durante años revela que las experiencias de crecimiento personal tras experiencias traumáticas aparecen en más de la mitad de quienes las han padecido. No se trata por lo tanto de algo anecdótico ni trivial.

¿Sucederá lo mismo esta vez? Esta pandemia abre escenarios inexplorados científicamente en todos los ámbitos. Es muy probable que una mayoría de personas se sientan mejores en muchos aspectos (quizás, por ejemplo, más capaces de cuidar y dar afecto, o con mayor sensación de pertenencia a la comunidad). Pero también es plausible que esa percepción mejorada de uno mismo sea **más difícil de alcanzar** en quienes experimenten una combinación de consecuencias extraordinariamente graves (duelos complicados, pérdidas de trabajo, secuelas físicas, etc.).

### **Emociones positivas colectivas para crecer**

En estos días de duro confinamiento estamos viviendo, en prácticamente todos los países, reacciones espontáneas de apoyo mutuo, de homenajes diarios desde los balcones, y de celebraciones que permiten dar un respiro emocional. Pero que también están cargadas de un gran simbolismo reparador.

De nuevo, la investigación previa nos permite augurar que este candoroso esfuerzo por alimentar emociones positivas colectivas puede que sea una semilla inteligente que tenga frutos futuros. Si la analogía con experiencias traumáticas pasadas puede tener algún valor, investigaciones en España, por ejemplo, mostraron que las emociones positivas experimentadas en los días siguientes al 11M de 2004 (orgullo, solidaridad, sensación de cohesión social) predecían creencias de **haber crecido psicológicamente** tras los ataques.

Por otro lado, la **participación en las manifestaciones colectivas** que se organizaron en los días posteriores al 11M también predecía un mayor bienestar emocional varias semanas más tarde. Podemos concluir que hay muchos pequeños gestos que pueden contribuir individual y colectivamente al bienestar emocional, al fortalecimiento psicológico presente y futuro.

Lo que realmente es previsible es que **todos nos vamos a equivocar** en nuestras predicciones porque el futuro está aún por escribir y no podemos ejercer de adivinos. Lo único que está en nuestras manos es ayudar a construir algunas líneas importantes del guión de nuestras vidas en el que, por cierto, la ciencia puede ayudarnos a ser más precavidos y no anticipar ni escenarios basados en vanas ilusiones ni tampoco en catastrofismos infundados.

En la crisis hay y habrá sufrimiento. Pero seguramente también crecimiento, porque no son antitéticos. Y todo esto nos enseñará a conocer mejor cuáles son nuestras debilidades y fortalezas. Como individuos y como nación.

