



EL AUTOR

Christophe André es psiquiatra
y psicoterapeuta.



Acostumbrados a una sociedad del bienestar basada en el concepto de seguridad, las **CRISIS** actuales nos generan ansiedad. Necesitamos salir de nuestra burbuja y asumir que la vida tiene partes incontrolables e imprevisibles

La incertidumbre invita a la sabiduría

CHRISTOPHE ANDRÉ

En síntesis: Volver a confiar

1 El cerebro humano intenta anticiparse a los acontecimientos para aumentar las posibilidades de supervivencia. Cuando las situaciones se vuelven imprevisibles, sobreviene la ansiedad.

2 Desde hace medio siglo, hemos conseguido controlarlo casi todo mediante una excesiva oferta de medios técnicos. La crisis sanitaria y ambiental ha puesto en duda ese sueño.

3 Para enfrentarnos a esta desestabilización, debemos volver a confiar no solo en nosotros mismos, sino también en los vínculos que nos unen a nuestros congéneres.

«**L**a incertidumbre es, de todos los tormentos, el más difícil de soportar, y en varias circunstancias de la vida, me he expuesto a grandes desgracias, por no saber esperar con paciencia». El escritor y dramaturgo Alfred de Musset (1810-1857) escribió estas líneas en su novela de 1836 *Confesiones de un hijo del siglo*. ¿Cómo se habría sentido en 2021? ¿Cómo viviría el segundo año de pandemia de la COVID-19, con cepas del virus más contagiosas, economías atascadas, países confinados y unos ciudadanos que, a pesar de la llegada de las vacunas, se enfrentan a un futuro más incierto que nunca?

Sin duda, han existido épocas peores en el pasado: con guerras, crisis e incluso pandemias más graves que la actual, que han supuesto pruebas mucho más terribles para la humanidad. Pero la incertidumbre que engendra la pandemia de la COVID-19 posee dos características interesantes: por un lado, afecta a poblaciones que se habían acostumbrado a la comodidad de la certeza, propiciada esta por un progreso que ofrece soluciones para todo. Por otro, parece ser la cara emergente de una catástrofe futura mucho mayor, incluso perentoria, puesto que es posible, hasta probable, que constituya la expresión de una alteración ecológica masiva que habría facilitado la transmisión del virus de los animales a los humanos.

Una sensación desagradable

Los seres vivos parecen sentir una aversión espontánea por la incertidumbre: para sobrevivir necesitan distinguir clara y rápidamente entre lo bueno y lo malo, los amigos y los enemigos, el peligro y la seguridad. De ahí la existencia en el cerebro de los mamíferos de estructuras, como la corteza cingulada, que actúan como detectores rápidos de incoherencias en relación a lo conocido y previsible. Por tanto, las incertidumbres se perciben como un riesgo potencial y activan alertas de estrés.

A los humanos nos gusta tan poco la incertidumbre porque somos los animales anticipadores por excelencia. La necesidad de controlar el medio, la previsibilidad y la seguridad no la aplicamos solo al presente, sino también al futuro. «Hoy estoy bien, ¿pero mañana?». Sin embargo, la vida está hecha de certezas frágiles y transitorias. Entonces, ¿cómo lograron sobrevivir nuestros antepasados hasta llevarnos a nuestros días?

Desde tiempos inmemoriales, ante el carácter precario de toda vida humana, las personas y las sociedades han seguido un tipo de movimiento natural, a saber, reducir al máximo las incertidumbres susceptibles de control y esfuerzo, y tolerar las incertidumbres restantes.

En las sociedades tradicionales, las personas almacenaban víveres, ahorraban, se afanaban por no quedarse solas y se agrupaban en vastos grupos familiares o tribales para afrontar el carácter imprevisible de las adversidades materiales. En el aspecto colectivo y cultural, a

menudo se alentaba la prudencia mediante relatos sociales, cuentos y proverbios («Persona precavida vale por dos»), así como un cierto fatalismo, una forma de aceptación de la adversidad («Es el destino»). Asimismo, existía una gran esperanza en el mañana o en un futuro mejor. La religión prometía recompensar a los virtuosos y afanados por el presente («Ayúdate y el cielo de ayudará»), y a los virtuosos infelices por el más allá («Bienaventurados los afligidos, pues serán consolados»).

Nuestras sociedades contemporáneas han evolucionado hacia opciones diferentes, garantizando su seguridad material, por un lado, a través de elecciones más individualistas y ceñidas a la familia nuclear (padres e hijos), no a los grandes clanes; por otro, mediante un sistema colectivo de seguros y garantías, ya se trate de leyes sociales (adversidades profesionales), del estado de bienestar (catástrofes naturales) o de seguros privados (adversidades sanitarias o destrucción de bienes materiales). Las esperanzas de un mañana mejor, ofrecidas por la religión y las creencias, se antojaban cada vez menos necesarias, puesto que las incertidumbres materiales parecían retroceder, hasta que se suponía que iban a desaparecer (fantasías de prosperidad e inmortalidad).

Miopes y somnolientos, saciados por nuestras certezas materiales, habíamos llegado a olvidar lo evidente: la adversidad forma parte de la vida, y aceptar la imprevisibilidad forma parte de la sabiduría. Recordemos el proverbio judío: «Si quieres hacer reír a Dios, háblale de tus planes». Una máxima que, en 2021, parece más cierta que nunca.

Hijos mimados de la seguridad

Numerosos occidentales se habían convertido en niños consentidos de la seguridad y las certezas de manera que, ante las turbulencias de la COVID-19, son presa de un revuelo emocional: grandes miedos por el virus y el futuro, y grandes furias, sobre todo hacia los dirigentes y los expertos, a quienes creen incapaces de protegerles y de darles su dosis de certezas. ¿Cuándo va a terminar esto? ¿Cuándo volveremos a ir a los restaurantes? ¿Cuándo tendremos medicamentos y vacunas eficaces?

La adversidad siempre vuelve, la incertidumbre siempre vuelve. ¿Qué hacer? ¿Esperar pacientemente como sugería Musset? Tal vez no, pero sí aprovechar la crisis actual y las venideras para replantearnos nuestro estilo de vida. En primer lugar, aceptando la incertidumbre y la adversidad inherentes a toda vida humana. No se trata de aguantar, sino de fortalecerse. La adversidad y la incertidumbre son la norma, por tanto, conviene aceptarlas y prepararse sin renunciar a saborear la vida. ¿Contradictorio? Los antiguos romanos adoptaron este precepto: *Si vis pacem, para bellum* («Si quieres la paz, prepárate para la guerra»). En estos tiempos que corren nos convendría inspirarnos en él y adaptarlo: «Si quieres serenidad, acepta la adversidad».

La ansiedad, hija de la incertidumbre

La ansiedad normal, presente en todos los humanos, es una emoción derivada del miedo: el miedo indica la presencia de un peligro y la ansiedad señala la proximidad o posibilidad de peligro. Puede considerarse una señal de alarma ante la incertidumbre. Su función reside en ayudarnos a explicar esta última y a anticipar los peligros que puede encubrir para saber cómo afrontarla. Una vez realizado este trabajo de anticipación y preparación, debería calmarse y dejar que imaginemos finales felices y sigamos adelante.

La ansiedad patológica, en cambio, adopta la forma de lo que se conoce como ansiedad generalizada,

es decir, una amplificación incontrolable de las tendencias ansiosas normales. En ese caso, cualquier incertidumbre dispara una alarma cerebral: una salida de vacaciones, el retraso de un familiar a una cita, una carta de la Agencia Tributaria, un ascenso profesional. Esta ansiedad enfermiza no tiende a calmarse, sino a mantenerse a través de las cavilaciones (atención constante a las pequeñas incertidumbres relacionadas con todos los problemas del día a día).

Los terapeutas cognitivos consideran la ansiedad generalizada una verdadera «alergia a la incertidumbre». Dicho de otro modo, los pacientes utilizan de forma espontánea

estrategias para disminuir la parte de incertidumbre de su vida (evitan las situaciones que creen arriesgadas y multiplican las precauciones y verificaciones, por ejemplo). Los terapeutas intentan entrenarles para que toleren mejor la incertidumbre: mediante pequeños ejercicios de comportamiento (marcharse a la aventura un fin de semana sin reservar plaza de hotel) o a través de la meditación de consciencia plena (mantener en la mente imágenes de los problemas temidos hasta que dejen de desencadenar la ansiedad excesiva por medio de un mecanismo de habituación o desensibilización, como sucede con las alergias).

Sin embargo, no resultará fácil pasar de la declaración de intenciones hasta los cambios de comportamiento. Tendremos que luchar contra dos de nuestros venenos contemporáneos (además del de la adicción a la seguridad y las certezas): el individualismo y el materialismo.

La lucha contra el individualismo requerirá una reconstrucción de lo que llamamos «confianza», de la cual carecemos. Ya no se trata de tener confianza en uno mismo (recursos personales), sino también en los demás (interdependencia y recursos relacionales) y en la sociedad (recursos colectivos). Este trípede nos ofrecerá un mejor equilibrio que la sola confianza individual.

Prepararse para los imprevistos

La lucha contra el materialismo nos llevará a dejar de confundir la felicidad con la comodidad, y a aceptar disminuir un estilo de vida ciertamente confortable, pero ecológicamente destructivo. Ello conlleva muchos «menos»: menos carne y pescado en nuestros platos, menos compras, menos viajes, menos consumir, y más saborear. Todos los estudios demuestran que eso es posible y que no afectará a nuestra felicidad.

Hemos comenzado nuestra reflexión con las líneas de un poeta. Concluyámosla con los versos de otro. Todas estas renunciaciones, que parecen cada vez más necesarias, quizás ofrezcan una perspectiva contemporánea a los versos magníficos y enigmáticos que Guillaume Apollinaire (1880-1918) escribió en 1911, en los albores de la Gran Guerra que acabaría con la Belle Époque: «Incertidumbre, iremos lejos y alegres, sin volver jamás, así como van los cangrejos, hacia atrás, hacia atrás». Así pues,

dejamos atrás nuestra época y sus espejismos; abandonamos nuestros placeres tóxicos bajo la presión de un coronavirus microscópico. ¿Y si nos diéramos la vuelta para observar un poco mejor lo que nos espera y lo que nos queda por hacer? Nos vemos en 2022, para ver si hemos aprendido la lección. ★

PARA SABER MÁS

Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: Social identity disturbance, job uncertainty and psychological well-being model. D. Godinic et al. en *International Journal of Innovation and Economic Development*, vol. 6, págs. 61-74, 2019.

Living uncertainty in the new normal. M. Buheji et al. en *International Journal of Applied Psychology*, vol. 10, págs. 21-31, 2020.

COVID-19 et détresse psychologique. 2020, l'odyssée du confinement. Nicolas Franck. Odile Jacob, 2020.

EN NUESTRO ARCHIVO

Ansiedad y atención. Antonia P. Pacheco Ungueti en *MyC*, n.º 46, 2011.

Decidir en la incertidumbre. Baruch Fischhoff en *IyC*, noviembre de 2019.

«Nuestro mayor problema es la incertidumbre». Entrevista al psicólogo Joachim Funke por Steve Ayan en *MyC*, n.º 95, 2019.

Mantener la calma en tiempos de incertidumbre. Yves-Alexandre Thalmann, en este mismo número.