



C O L U M N A

La salud mental en tiempos de pandemias

Mental Health in Pandemic Times

A saúde mental em tempos de pandemias

<https://doi.org/10.46856/grp.22.e018>

Date received: May 2/ 2020
Date acceptance: May 28 / 2020
Date published: June 5/ 2020

Cite as: Palacios A. La salud mental en tiempos de pandemias [Internet]. Global Rheumatology. Vol 1 / Jun - Dic [2020]. Available from: <https://doi.org/10.46856/grp.22.e018>



COLUMNA

La salud mental en tiempos de pandemias

Alberto Palacios

Jefe del Departamento de Inmunología y Reumatología del Hospital de los Angeles Pedregal en CDMX, dr.apoix@icloud.com.

"Estamos inundados de datos, estudios e información científica, mezclados con incertidumbre y miedo. Ningún rezo, ninguna frontera y ningún medicamento detienen a este microscópico enemigo, que mata rápido y silenciosamente."

En diferentes foros se han presentado deliberaciones en torno al impacto psicosocial que ha provocado esta pandemia. Trataré de contribuir a este cúmulo de discursos con una visión más ceñida a lo individual y lo inconsciente, que es al fin y al cabo el iceberg bajo la superficie.

Por primera vez en la historia un fenómeno epidémico se conoce en tiempo real y en todo el mundo. Territorios tan distantes como China, Suecia o Sudáfrica proporcionan sus cifras de contagios y decesos cotidianamente, de modo que nos hacen copartícipes de su tragedia al instante y sin filtros. Estamos inundados de datos, estudios e información científica, mezclados con incertidumbre y miedo. Ningún rezo, ninguna frontera y ningún medicamento detienen a este microscópico enemigo, que mata rápido y silenciosamente.

Las imágenes constantes de enfermeras y médicos vestidos de astronautas abonan al terror general hacia este virus implacable. Más aún, la saturación de noticias bajo el encierro acentúa la trama paranoica: ¿estamos seguros en estas cuatro paredes? ¿se colará el bicho por las ventanas o las rendijas? ¿vendrá impregnado en los alimentos que nos traen cada semana? ¿o lo acarreará el personal de limpieza que trabaja en la casa o la oficina? ¿en sus zapatos, sus uñas, su aliento?

No hay nada más siniestro que lo que no se ve y por tanto queda a la imaginación configurarlo e imprimirle significado. Un miasma, un demonio, un germen invisible que arrebató vidas sin ton ni son, que puede estar en todas partes y en ninguna.

Lo siniestro, lo maligno, ha cobrado forma y, sin embargo, permanece en el universo fantasmático de nuestras alucinaciones.

Para mayor efecto tétrico, los viriones son justamente estructuras que oscilan entre lo vivo y lo inanimado. Se replican mediante ácidos nucleicos que los definen, pero carecen de existencia propia; requieren parasitar a una célula viva para subsistir. Utilizan nuestros mensajeros, se anclan en los receptores de nuestros tejidos, pero su propósito es avasallarnos, usarnos, despertar alarma y causar daño. Son entes malévolos (en sentido figurado, la maldad requiere voluntad) que se aprovechan de nuestra naturaleza orgánica para atacarnos y reproducirse: de un individuo a otro, de una especie diferente para colonizar a la humanidad. Aterrador, ¿no es cierto?

Me han instado a quedarme en casa porque –aseguran– es la única manera de evitar contagios, pero diariamente actualizan el número de muertos, que no cesa y, además, ya sabemos de varios casos que han fallecido en la vecindad o en familiares cercanos. ¿Se trata entonces de una asolada distante, que surgió de un mercado de mariscos, o más bien es una nube pérfida que en cualquier momento va a caer sobre nosotros, por mucho que nos refugiemos?

Debo asentar primero que lo siniestro es aquello que suponíamos oculto y que aflora súbitamente en la realidad. Es lo contrario y recíproco a lo familiar, lo agradable, lo íntimo. Opuesto a aquello que genera solaz y seguridad a la vez; y que, de manera inconsciente, remeda la voz y las caricias maternas para ahuyentar cualquier peligro. De modo que lo inefable, lo lúgubre, nos acarrea desamparo y, por supuesto, temor de muerte, de abandono. En cierto sentido, mucho de lo siniestro se sustenta en la concepción animista del Universo. Bajo esta ideología, todo fenómeno natural debe poseer de suyo un propósito y una cierta facultad, de tal suerte que es producido y habitado por un espectro o una criatura que lo lleva a cabo.

Claro está, en el mundo contemporáneo, donde las películas, las series televisivas o las historietas están plagadas de seres fantásticos, esta concepción animista cobra otra dimensión. Ya no se trata de quimeras o monstruos sobrenaturales, sino de virus o de moléculas, lo más diminuto de nuestro bagaje cultural y por ello potencialmente dañino si se sale de control.

Precisamente, en tal falta de control radica su volatilidad, porque al carecer de medidas que lo contengan o de vacunas que lo neutralicen y más aún, dado que nadie está exento de su ataque, el virus adquiere una magnitud terrorífica. Pero aquí me refiero también a la falta de control interno, es decir, que no tengo manera de representarlo (por muchas caricaturas y barridos electrónicos que se publiquen) y mucho menos, tengo algún dominio sobre su contagiosidad y su capacidad destructiva en mis órganos.

La contraparte de esta zozobra es lo que los psicólogos denominan negación. Es un mecanismo de defensa que permite asumir que las ideas que prevalecen no atañen al sujeto que la ejerce como un muro conceptual. Me hace recordar esa zaga histórica en la Edad Media donde los pueblos construyeron muros para detener la peste bubónica. Desde luego, es inútil y paralizante. Pero acaso sirve para subsistir en un mundo que se derrumba. Si bien la información científica ayuda a poner en perspectiva el verdadero riesgo, no desata el nudo de angustia que nos corta el habla y la respiración. La gente puede ubicarse fuera de los grupos vulnerables, evaluar su integridad física como un acto de afirmación transitoria, pero en lo cotidiano, la muerte acecha y no discrimina.

Por supuesto, no toda la población tiene acceso al apoyo psicoterapéutico que esta catástrofe requiere. Habrá un sinnúmero que se deprima o padezca ataques de ansiedad que serán solamente mitigados con el empleo de psicofármacos. Otros, cuyo riesgo suicida los conduzca (ojalá que sea oportunamente) a un servicio de salud mental emergente. Y muchos más a quienes este estado de angustia y desolación los incline a fracturar su salud, su tranquilidad, el matrimonio o su familia. Casualties of war, se dice en inglés.

Pero lo ideal (si tal cosa existe) es asomarse al espacio interior, buscar consuelo en los objetos cercanos, y tratar en lo posible de descifrar el miedo hacia esto que no podemos ver y que está en todas partes. Las epidemias son inherentes a la condición humana y a las concentraciones de población. De ahí que ataquen más a las ciudades que a las rancherías. Pero, en efecto, nadie está protegido contra un nuevo virus y se necesita alcanzar cierta inmunidad generalizada (se calcula que dos terceras partes de una sociedad) para que el peligro se atenúe y muera la menor proporción de individuos afectados.

En eso radican las medidas de “sana distancia”. Por un lado permiten que el contagio sea más gradual y limitado (aunque no lo evitan del todo), pero por otra parte crean una sensación colectiva de abandono y ansiedad. La literatura francesa ha sido muy elocuente al respecto y nos ha ayudado, sin fechorías publicitarias, a entender las motivaciones de los seres humanos invadidos por un fantasma y encerrados a su suerte. Les invito a leer por supuesto *La peste*, de Albert Camus o *La cuarentena*, de Jean-Marie Gustave Le Clézio. Ambos Premios Nobel y extraordinarios novelistas para diseccionar los paradigmas psicológicos que atañen a nuestra indefensión, desde que nacemos y, pocos años más tarde, cuando hacemos conciencia de nuestra finitud.

COLUMNS

Mental Health in Pandemic Times

Alberto Palacios

Jefe del Departamento de Inmunología y Reumatología del Hospital de los Angeles Pedregal en CDMX, dr.apboix@icloud.com.

"We are filled with data, studies, and scientific information, mixed with uncertainty and fear. No prayer, barrier, or medication can stop this microscopic enemy which kills quickly and silently."

In different forums there have been several deliberations regarding the psychosocial impact that this pandemic has caused. I will try to present my contribution to this compilation of speeches with a more individual and unconscious perspective, which, in the end, is the iceberg below the surface.

For the first time in history, an epidemic phenomenon is known in real time throughout the world. Territories as distant as China, Sweden or South Africa provide their contagion and death data on a daily basis, in such a way that they make us simultaneous co-participants of their tragedy without any kind of filter. We are filled with data, studies and scientific information, mixed with uncertainty and fear. No prayer, barrier or medication can stop this microscopic enemy, which kills quickly and silently.

The constant images of nurses and doctors dressed as astronauts increase the general terror towards this relentless virus. Moreover, the excess of news under lockdown also accentuates the whole paranoid scenery: are we safe within these four walls? Will that thing get in through the windows or cracks? Will it come latched to the meals they bring us every week? Or maybe will the people in charge of cleaning the house or office will bring it? Perhaps in their shoes, fingernails, or their breath?

There is nothing more sinister than what cannot be seen, therefore, the imagination starts running to try to materialize it and to give it some meaning.

A miasma, a demon, an invisible germ that takes away lives without discrimination, it may be lurking everywhere and nowhere. The sinister and evil thing has taken shape and however, is still in the ghost universe of our hallucinations.

For a more dismal effect, the virions are structures that dwell between the living and the inanimate. They replicate through nucleic acids that define them, but they lack own existence; they need to parasitize a live cell to subsist. They use our messengers, latch onto our tissue receptors, but their purpose is to subjugate us, use us, to trigger an alarm and cause damage. They are evil entities (in the figurative sense, evil requires will) that take advantage of our organic nature to attack us and to reproduce; from one individual to another, from a different species to colonize humanity. Terrifying, isn't it?

They have encouraged me to stay at home because – they assure – it is the only way to prevent contagion, but every day they update the number of deaths, which have not decreased, and we also know about many cases of deceased in our neighborhood and among close family members. Is it then a distant desolation that surged from a fish market? Or is it a perfidious cloud that will fall upon us at any time no matter how much we take refuge?

I must first state that sinister is that which we assume to be hidden and that suddenly appears into reality. It is the contrary an reciprocate to what is familiar, pleasant, and intimate. Opposed to that which generates solace and security at the same time; and, in a conscious way, mimics the voice and caresses of a mother to scare of any danger. So that the ineffable, and the mournful brings us distress, and of course, fear of death or abandonment. In a certain way, a lot of what is sinister is sustained by the animistic conception of the Universe. Under this ideology, every natural phenomenon must hold a purpose and a certain faculty, so that it is produced and inhabited by a spectrum or a creature that carries it out.

It is clear that in the contemporary world where movies, tv series or comics are filled with fantastic beings, this animistic conception takes on another dimension. It is no longer about chimeras or supernatural monsters, now it is about viruses or molecules, the tiniest of our cultural background and therefore potentially dangerous if it gets out of control.

It is precisely during that lack of control where its volatility lies, because by lacking measures that contain it or vaccines to neutralize it, or even more, considering that no one is exempt from its attack, the virus gains a terrifying magnitude. But here I am also referring to the lack of internal control, meaning, that there is no way to present it (no matter how many comics and electronic scans are published) and even less, there is no way to have any control over its contagiousness and its destructive capacity in my organs.

The counterpart of this anxiety is what psychologists call denial. It is a defense mechanism that allows to assume that the ideas that prevail do not concern the subject that exercises it as a conceptual wall. It makes me think about that historic middle age saga where the towns built walls to stop the bubonic plague. Of course, it is useless and paralyzing. But perhaps it serves to subsist in a collapsing world. While scientific information helps put the real risk into perspective, it does not untie the knot of anguish that cuts off our speech and breath. People may place themselves out of the vulnerable groups, evaluate their physical integrity as an act of transitory affirmation, but in everyday life, death lurks and does not discriminate.

Of course, not all the population has access to the psychotherapeutic support that this catastrophe requires. There will be countless people who will become depressed or that will suffer anxiety attacks that will only be mitigated with psychotropic drugs. Others, whose suicidal risk leads them (hopefully in a timely way) to an emerging mental healthcare service. And many more whose state of anguish and desolation will incline them to fracture their health, peace of mind, marriage, or their family. Casualties of war.

The ideal would be (if it exists) to peep into inner space, seeking comfort in nearby objects, trying as much as possible to decipher the fear of this that we cannot see and that is everywhere. Epidemics are inherent to the human condition and to population concentrations. That is why they attack more cities than ranches. But, in fact, no one is protected against a new virus and a certain generalized immunity (estimated at two thirds of a society) needs to be achieved to mitigate the danger and to have the smallest proportion of affected individuals die.

This is where the “healthy distance” measures lie. On a first instance, they allow the contagion to be more gradual and limited (although they do not avoid it completely), but on the other hand, they also create a collective feeling of abandonment and anxiety. The French literature has been very eloquent in this respect and has helped us, without any publicity stunts, to understand the motivations of human beings invaded by a ghost and locked up in their fate. I encourage you to read *The Plague*, of course, by Albert Camus, or *The Quarantine*, by Jean-Marie Gustave Le Clézio. Both are Nobel Prize winners and extraordinary novelists to dissect the psychological paradigms that concern our helplessness, since we are born and, a few years later, when we become aware of our finitude.

COLUNA

A saúde mental em tempos de pandemias

Alberto Palacios

IIJefe del Departamento de Inmunología y Reumatología del Hospital de los Angeles Pedregal en CDMX, dr.apboix@icloud.com.

"Somos inundados com dados, estudos e informações científicas, misturados com a incerteza e o medo. Nem orações, nem fronteiras e nem drogas, conseguem parar a este inimigo microscópico, que mata rápida e silenciosamente."

Em diferentes fóruns, foram apresentadas deliberações sobre o impacto psicossocial que esta pandemia causou. Tentarei contribuir neste acúmulo de discursos com uma visão mais próxima do indivíduo e do inconsciente, que é, afinal, o iceberg sob a superfície.

Pela primeira vez na história, um fenômeno epidêmico é conhecido em tempo real e no mundo todo. Territórios tão distantes como a China, a Suécia ou a África do Sul fornecem os seus números de infecções e mortes diariamente, para nos tornar cientes na sua tragédia, instantaneamente e sem filtros. Somos inundados com dados, estudos e informações científicas, misturados com a incerteza e o medo. Sem orações, sem fronteiras e sem remédios que pare a este inimigo microscópico, que mata rápida e silenciosamente.

As imagens constantes de enfermeiras e médicos vestidos de astronautas aumentam o terror geral deste vírus implacável. Além disso, a saturação das notícias no confinamento acentua a trama paranoica: estamos seguros nestas quatro paredes? O bug irá rastejar pelas janelas ou rachaduras? Estará impregnado na comida que nos trazem todas as semanas? Ou será que o pessoal de limpeza que trabalha em casa ou no escritório o levará? Nos seus sapatos, nas suas unhas, na sua respiração?

Não há nada mais sinistro do que o que não se vê e por isso cabe à imaginação configurá-lo e imprimir o seu significado. Um miasma, um demônio, um germe invisível que leva vidas sem rima ou razão, que pode estar em todo lugar e em lugar nenhum. O sinistro, o mal, tomou forma e ainda permanece no universo fantasmático das nossas alucinações.

Para um efeito mais sombrio, os virions são precisamente estruturas que oscilam entre o vivo e o inanimado. Eles são replicados por ácidos nucleicos que os definem, mas não têm existência própria; eles requerem parasitar uma célula viva para subsistir. Eles usam aos nossos mensageiros, ancoram-se nos receptores dos nossos tecidos, mas seu propósito é subjugar-nos, usar-nos, dar um alarme e causar danos. São entidades malévolas (figurativamente, o mal exige vontade) que se aproveitam da nossa natureza orgânica para nos atacar e se reproduzir: de um indivíduo para outro, de uma espécie diferente para colonizar a humanidade. Assustador, não é?

Pediram-me para ficar em casa porque - dizem - é a única forma de evitar infecções, mas atualizam o número de óbitos diariamente, o que não para e, além disso, já sabemos de vários casos que morreram no bairro ou em parentes próximos. É então uma destruição distante, que emergiu de um mercado de frutos do mar, ou é mesmo uma nuvem pérfida que a qualquer momento cairá sobre nós, não importa o quanto nos refugiemos?

Devo primeiro afirmar que o sinistro é o que supomos esta oculto e que de repente emerge na realidade. É o oposto e recíproco do familiar, do agradável, do íntimo. Oposto ao que gera conforto e segurança ao mesmo tempo; e que, inconscientemente, imita a voz e as carícias maternas para afastar qualquer perigo. Portanto, o inefável, o sombrio, nos traz desamparo e, claro, medo da morte, do abandono. Em certo sentido, muito do sinistro é baseado na concepção animista do Universo. Segundo esta ideologia, todos os fenômenos naturais devem ter uma finalidade e uma certa faculdade próprias, de modo que sejam produzidos e habitados por um espectro ou criatura que os realiza.

É claro que no mundo contemporâneo, onde filmes, séries de televisão ou quadrinhos estão cheios de seres fantásticos, esta concepção animista ganha outra dimensão. Não se trata mais de quimeras ou monstros sobrenaturais, mas do vírus ou das moléculas, o menor da nossa bagagem cultural e, portanto, potencialmente nocivo se ficar fora de controle.

É justamente nessa falta de controle que reside a sua volatilidade, pois na falta de medidas para contê-lo ou de vacinas para neutralizá-lo e ainda mais, como ninguém está isento do seu ataque, o vírus adquire uma magnitude assustadora. Mas aqui também me refiro à falta de controle interno, ou seja, não tenho como representá-lo (não importa quantos desenhos e varreduras eletrônicas sejam publicados) e muito menos tenho algum controle sobre o seu contágio e a sua capacidade destrutiva nos meus órgãos.

A contrapartida dessa ansiedade é o que os psicólogos chamam de negação. É um mecanismo de defesa que permite supor que as ideias vigentes não dizem respeito ao sujeito que a exerce como uma parede conceitual. Isso me lembra daquele acontecimento histórico na Idade Média, onde as pessoas construíam paredes para impedir a peste bubônica. Certamente é inútil e paralisante. Mas talvez sirva para sobreviver em um mundo que está entrando em colapso. Embora a informação científica ajude a colocar o verdadeiro risco em perspectiva, ela não desata o nó da angústia que corta nossa fala e respiração. As pessoas podem se colocar fora de grupos vulneráveis, avaliar a sua integridade física como um ato transitório de afirmação, mas no cotidiano a morte fica próxima e não discrimina.

É claro que nem toda a população tem acesso ao apoio psicoterapêutico que esta catástrofe requer. Haverá inúmeros que ficarão deprimidos ou sofrerão de ataques de ansiedade que só serão amenizados com o uso de psicotrópicos. Outros, cujo risco de suicídio os leva (esperançosamente a tempo) a um serviço de saúde mental de emergência. E muitos mais a quem este estado de angústia e desolação os inclina a fraturar a sua saúde, a sua tranquilidade, o seu casamento ou a sua família. Casualties of war, é dito em inglês.

Mas o ideal (se é que existe) é olhar para o espaço interior, procurar conforto nos objetos próximos e tentar, ao máximo, decifrar o medo daquilo que não vemos e que está em todo lugar. As epidemias são inerentes à condição humana e às concentrações populacionais. Por isso, elas atacam às cidades mais do que às fazendas. Mas, de fato, ninguém está protegido contra um novo vírus e é necessário atingir uma certa imunidade generalizada (estima-se que dois terços de uma sociedade) para que o perigo seja mitigado e a menor proporção de afetados morra.

É aqui que residem as medidas de “distância saudável”. Por um lado, permitem que o contágio seja mais gradual e limitado (embora não o evitem totalmente), mas, por outro, criam um sentimento coletivo de abandono e ansiedade. A literatura francesa tem sido muito eloquente a esse respeito e tem nos ajudado, sem delírios publicitários, a entender as motivações do seres humanos invadidos por um fantasma e encerrados à própria sorte. Claro, eu convido vocês a lerem *The Plague*, do Albert Camus ou *The Quarantine*, do Jean-Marie Gustave Le Clézio. Ao mesmo tempo, ganhadores do Prêmio Nobel e romancistas extraordinários para dissecar os paradigmas psicológicos que dizem respeito ao nosso desamparo, desde que nascemos e, alguns anos depois, quando percebemos a nossa finitude.