

Actualidad

El Temor en tiempos de Pandemia

Cuando el temor pasa a ser un recurso de acercamiento al Creador.



Dr. Miguel Ekizian
Coordinador ABA Hombres *



A comienzo del mes de enero de 2020, los profesionales de la salud mental sabíamos que sería según la OMS, el año en donde la depresión en el mundo desplazaría a las enfermedades cardiovasculares como mayor causa de morbilidad y muerte **transformándose en epidemia mundial. Junto con la soledad que se incrementa cada vez más en el mundo, ambas harían un cóctel muy peligroso desde la integridad física, social y económica del mundo.** Todos los congresos de los últimos años, europeos y americanos, de psiquiatría y psicología cada vez más apuntaban a ver cómo enfrentar mecanismos para prevenir, atender y rehabilitar a las personas. Sin embargo, el 2020 será recordado como el de la pandemia COVID-19 enmarcados en un mundo detenido en sí mismo, frenado en todos sus procesos, casi como un recurso crítico que obligó a encerrarnos en nosotros mismos, provocado por el temor de una partícula comenzó a diezmar todas las sociedades.

La Pandemia ha atravesado instituciones políticas, económicas, religiosas, sociales, raciales, científicas y culturales, obligando a desarrollar conductas de los ciudadanos donde cercenadas las libertades individuales, se impusieron conductas de preservación, restricciones y prohibiciones. Solo vale la cuarentena. **El lema es "QUEDATE EN CASA". Frente a la vulnerabilidad humana al máximo y el desconocimiento de un enemigo invisible, el temor se ha apoderado de todas y cada una de las esferas de la vida.**

Los sucesos van agigantando la idea que hay un solo planeta tierra, un solo océano, un solo continente, un ser humano vulnerable, y que más allá de las diferencias posibles respondemos a lo desconocido con temor.

Se han detenido el 95 % del tráfico de personas y comercios entre los diferentes países. Turismo nulo. Sin dudas, este fenómeno disparará en tantas personas vulnerables en todo el mundo, condiciones para desarrollar síntomas compatibles con diferentes trastornos ligados a la ansiedad, variaciones del humor, inestabilidad en conductas impulsivas, psicopáticas o psicóticas, sin embargo, hay un elemento común de todo ser humano en relación a los desequilibrios mentales y es el **Temor**.

Las excusas y conductas más de una vez hacen que desplazemos lo que hoy debe ser inevitable. Verme a mí mismo, cuidarme para cuidar a otros, recluirme, priorizar la vida personal incluso a la de otros para no contagiarnos. Desde siempre el ser humano ha respondido con temor a lo desconocido y así nos retrotraemos a Génesis 3 cuando el ser creado se escondía de su Creador, luego de conocer el "bien y el mal", siendo como dioses, desobediendo a Dios y empezando el camino de la independencia y necesidad de búsqueda con libre albedrío.

Crear, por esta realidad teológica, que el miedo es siempre consecuencia de un pecado, es no entender; **el temor se incorpora a la naturaleza humana como un mecanismo instintivo para enfrentar la realidad y modificarla en función de cuánto pueda o no enfrentar las adversidades.**

El concepto no es si tengo o no temor, sino ¿a dónde me conduce este sentimiento universal activado por esta crisis universal, pero que me tiene como protagonista?

Muchos síntomas físicos, emocionales y espirituales pueden ser provocados por el temor si no aprendo a darle un curso sanador para la vida. ¿Sabremos considerar este drama que vivimos como una oportunidad que Dios permite, para que cada persona, familia y nación, haga este viaje al interior de su naturaleza y lo canalice como oportunidad?

La desesperanza, los cambios de vida, las pérdidas que ocasiona ya sea en vidas o en calidad de vida, la incertidumbre en el futuro, generarán temor. Somos únicos, irrepetibles, creados con un propósito. **¿Podremos generar conductas resilientes, terapéuticas, generadoras de vida a partir de esta crisis?**

Dependerá de cómo enfrentamos el temor. Hay tres conductas posibles frente al temor:



Negación

Evitar aquello que me da angustia de las formas que sea, con mecanismos racionales, espirituales, emocionales, pero siempre no acercándome a lo que temo. De hecho, en la pandemia del Coronavirus COVID-19 estos caminos iniciales han respondido al encierro, no tocar, no salir, aislándonos y frenando toda posibilidad de contagio. Este camino no puede persistir en el tiempo porque lo único que genera es **miedo al miedo**, generando mayor desequilibrio emocional, personal y social. No se puede vivir negando y evitando. Hay que vivir no huyendo de la realidad.

Confrontación

Es la conducta opuesta a la anterior. Es hacer que no pasa nada, minimiza la realidad y anima a conductas compulsivas, de arrojo y de una supuesta superioridad y valor que en la práctica terminan siendo ridículas frente a la evidencia y realidad a enfrentar. Pasan a ser conductas totalmente irresponsables. Estamos viendo cómo personas, políticos, religiosos incluso en nombre de Dios animan a no ser cobardes. Este camino muestra la miseria y pobreza desesperada que no habilita finalmente a la solución, a la superación de aquello a lo que digo temer.

Ambas conductas son extremas y por otro lado nos

alejamos de la "receta" que Dios ofrece para superar los miedos y temores que puedan rodearme.

En la Biblia hay un "No temas" para cada día del año, pero esto no es para condenar al temor y considerarlo pecado si lo experimento. **El temor finalmente pasa a ser un recurso impulsor de acercamiento al Creador y los recursos para vivir una vida realista pero victoriosa y superadora.**

Afrontamiento

La psicología de la mano de la terapia cognitiva conductual ha revalorizado este mecanismo que es divino para que el humano lo aplique a la hora de la superación de los temores. Las ciencias del comportamiento "descubren" lo que Dios ha propuesto en su Palabra para enfrentar lo temido. No es negar, ni confrontar. Es acercarme de manera gradual y progresiva a aquello que me genera temor a fin de conocerlo más y superarlo. Puede dar resultado de variadas maneras como aplicación de técnica.

Descubrí en la Palabra de Dios, este mecanismo en aquello que Dios nos propone cuando nos invita a que confiemos en Él. Es tener fe. Confianza en Él.

Muchos pueden ser los síntomas y signos de alerta en relación a la salud mental de las personas en tiempos de crisis que nos obliga a tener temores.

"Creo, Señor. Ayuda a mi incredulidad." Esa respuesta del discípulo a Jesús puede ser el principio de una actitud de fe que se experimenta considerando algunos aspectos en relación a la crisis que nos toca vivir, desarrollando de manera afrontativa, la fe para superar el temor y los síntomas psicofísicos que pudiera ocasionar en la vida personal, conyugal y familiar.

Deseo terminar este artículo con un hermoso texto que nuestro pastor Stanley Clark afirmara en una meditación que es pertinente, unos conceptos para aprender a conducirnos frente a aquello que tememos.

"Pues las montañas podrán moverse y las colinas desaparecer, pero aún mi fiel amor por ti permanecerá, mi pacto de bendición nunca será roto, dice el Señor."
ISAÍAS 54.10 NTV

- **¿Cuánto tendré que aprender en relación a lo no cambiante de Dios?**

Él y su Palabra no cambian. Yo sí cambio y todo lo que me rodea también puede cambiar, sin embargo, tendré que aprender a descansar en sus verdades.

- **¿El amor de Dios es circunstancial para mí?**

Aquél que lo entregó todo y empezó una obra en mí, no me dejará a mitad de camino.

- **¿El Pacto de Dios conmigo es temporario y dependiente de mi proceder?**

Es el Señor quien me conoce y "se arriesgó" a amarme con amor eterno. ¿Te suena ese concepto? Camino en un aprendizaje de fe para disfrutar y soñar, a pesar del temor que pueda tener, en este caso frente a la Pandemia actual.

Caminemos juntos como hermanos identificados con la gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios, la comunión con el Espíritu Santo.

(*) Médico Psiquiatra. Psicoterapeuta.