Reseña

David Cohen. *Surviving Lockdown: Human Nature in Social Isolation*. Oxon, New York: Routledge, 2021. US\$14.36 (ISBN: 9780367613013), 128 pp.

Francisca Pérez C.

Universidad Alberto Hurtado, Chile

“Las caminatas descuidadas costarán vidas (*Careless walks cost lives*), tenemos un problema serio entre nosotros, por lo que solo deberíamos salir en caso de emergencia [...] Debo mantener al menos dos metros de distancia con cualquiera que no forme parte de mi hogar” (1). Con esta frase comienza David Cohen este híbrido entre un *bestseller* y un manual de autoayuda, cuya redacción tuvo lugar en su primera semana de cuarentena en Inglaterra, principal medida tomada por la mayoría de los países para prevenir el contagio y propagación del COVID-19. Sobrevivir a los efectos del encierro y el aislamiento social es la consigna.

No es la primera vez que Cohen se enfrenta al aislamiento, ya que, a los 12 años, sus padres lo dejaron viviendo solo por un tiempo indeterminado, lo que mantuvo en silencio para que los servicios sociales de menores británicos no lo institucionalizaran. Leyendo un poco más sobre la biografía del autor, me encuentro con un personaje tremendamente productivo, que no solamente se dedica a la escritura de *bestsellers*, sino que también es cineasta y psicólogo, siendo muy destacado en estas áreas. Mi primera impresión es que Cohen tiene un sinfín de recursos personales para lidiar con la adversidad, los que quedan perfectamente plasmados en este libro, en el que combina datos históricos, evidencia científica, reportajes periodísticos, literatura, cine, y una buena dosis de

FRANCISCA PÉREZ es psicóloga de la Universidad de Chile, y Doctora en Psicoterapia interfacultades de la Universidad de Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile y Universidad de Heidelberg, Alemania. Es terapeuta de familias y parejas. Académica de la Facultad de Psicología, Universidad Alberto Hurtado, Chile, e investigadora adjunta del Instituto Milenio de Investigación en Depresión y Personalidad, Chile. Dirección: Almirante Barroso 10, Santiago Centro, Santiago, Chile, CP 8340575. Email: franperezcortes21@gmail.com.

humor, experiencia personal y colectiva para hacer frente al aislamiento social.

El libro está constituido por catorce capítulos que podrían dividirse en tres grandes ejes. El primer eje, compuesto por los primeros cuatro capítulos del libro, entrega una visión general del impacto que ha tenido el confinamiento en la salud mental, abordando en primera instancia los efectos de la ansiedad y el aislamiento en el cerebro, así como en el comportamiento humano. Continúa entregando elementos de contexto, revisando antecedentes históricos del impacto de las plagas en nuestra sociedad, lo que permite poner en perspectiva la actual pandemia, entendiendo que previamente la humanidad se ha enfrentado a crisis sanitarias de gran envergadura. Luego, realiza un breve análisis de la respuesta y estrategias político/sanitarias que han tenido los gobiernos de los distintos países para enfrentar el virus, destacando a Corea del Sur y a Alemania como algunos de los más eficientes en sus medidas de trazabilidad, siendo a la vez muy crítico respecto del gobierno de Johnson en Inglaterra y de Trump en Estados Unidos, fundamentalmente por su prepotencia y consecuente reacción tardía. Cohen refiere que el Departamento de Salud Británico habría redactado el año 2006 una guía operativa para la planificación de una pandemia de influenza, cuyas recomendaciones completamente atingentes para enfrentar la crisis actual, habrían sido ignoradas, principalmente por motivos económicos.

Un segundo eje del libro, compuesto por los siguientes cinco capítulos, busca diagnosticar de manera más precisa qué áreas de la vida de las personas se han visto mayormente afectadas por la pandemia y la cuarentena. Distintas investigaciones fueron publicando los efectos psicológicos de la cuarentena. Entre los resultados de estos destaca la aparición de sintomatología de estrés postraumático, confusión, angustia, desánimo, insomnio, aumento en el consumo de sustancias, irritabilidad, entre otros (Brooks et al. 2020).

A partir del relato de 35 conocidos, con quienes destaca que se ha mantenido comunicado, analiza desde aspectos más cotidianos como la estructuración de la rutina y aspectos financieros, hasta los efectos en las relaciones interpersonales y en la vida psíquica. Señala que el impacto que tenga la cuarentena dependerá de las condiciones de vida de las personas, entre ellas la configuración familiar, las condiciones ma-

teriales, el estar a cargo del cuidado de otro/a (niña/os, adultos mayores en situación de dependencia y/o enfermo/as), las condiciones de salud física y mental, las condiciones laborales, entre otras. No es lo mismo vivir la pandemia en condiciones de precariedad socioeconómica que en condiciones de privilegio. Los primeros van a necesitar hacer mayores ajustes.

Cohen analiza cómo las relaciones de pareja y familiares son una dimensión de la vida de las personas que se ha visto fuertemente impactada, partiendo por el hecho de que, sin considerar las vacaciones, probablemente nunca habíamos compartido tanto tiempo juntos. Sin embargo, hay que reconocer que, en este escenario de preocupación e incertidumbre, las circunstancias no son las más románticas. Pequeñas desavenencias pueden escalar y se puede entrar en una espiral de violencia. De acuerdo con los servicios legales cooperativos británicos, entre marzo y mayo de 2020 los divorcios habrían aumentado en un 42% en comparación con el año 2019. Distintos medios de prensa han señalado que los abogados expertos en divorcio han recibido un 40% más de consultas que lo usual. Los incidentes de violencia doméstica también han aumentado. Fundaciones en distintas partes del mundo han reportado un alza en las llamadas que realizan las víctimas de violencia familiar a líneas telefónicas y organizaciones. En Chile, el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género activó en plena pandemia una plataforma de WhatsApp a través de la cual las mujeres que están siendo víctimas de violencia o sean testigos de ella se puedan comunicar con un especialista en violencia que las pueda orientar de acuerdo con los protocolos establecidos.

Existe poca evidencia que muestre los efectos que tiene la convivencia forzada sobre las parejas. Cohen cita la investigación de Stapley y Murdock (2020), quienes han estudiado cómo los individuos pueden lograr un balance entre estar juntos y estar separados que les permita poder disfrutar. La habilidad de mantener un sentido de sí mismo independiente y diferenciado contribuye a mantener una relación de pareja más satisfactoria, en la medida en que permite ser más efectivo en la generación de instancias compartidas e instancias personales que resulten agradables. Resulta entonces importante buscar el espacio y el tiempo necesarios para poder estar en soledad, de manera tal de poder poner atención a cómo nos sentimos y atender nuestras necesidades.

Para parejas con hijo/as, puede resultar más difícil poder generarse estos espacios, pero es tremendamente necesario, ya que madres, padres y/o cuidadores necesitamos mantener la calma para poder acompañar a nuestra/os niño/as, quienes han sido otro/as de los/as grandes afectados por la pandemia y las medidas de confinamiento.

Por otra parte, el cambio de estilo de vida por el encierro puede impactar negativamente su salud física y mental debido a la falta de actividades al aire libre, la frustración, el aburrimiento, la menor actividad física, el mayor tiempo frente a las pantallas, patrones de sueños irregulares y dietas menos saludables (Wang et al. 2020). Un estudio local en el que participaron 5.997 madres y padres, y que incluyó a niño/as entre 0 y 11 años, mostró que la forma en que se presentan los síntomas mostraba variaciones de acuerdo con la etapa del desarrollo. En lo/as niño/as pequeño/as primaban las conductas disruptivas (irritabilidad, agresividad, dificultades para seguir reglas y para regularse) y en los mayores, los síntomas internalizantes (ansiedad, depresión, malestar corporal). El 73,4% de los participantes percibe un aumento en el nivel de demanda del/a niño/a hacia el adulto, síntomas físicos 20,4%, síntomas relacionados con el estado del ánimo 22,8%, conductas disruptivas 49,8%, sintomatología ansiosa 39,2%, baja tolerancia a la frustración 38%, problemas de sueño 52,5% y síntomas asociados a dificultades atencionales e hiperactividad 70,8% (Escobar et al. s/a). Cohen también dedica un capítulo al impacto de la cuarentena en lo/as niño/as. Tomando a Naomi Fisher (2020), quien se ha dedicado a investigar los efectos psicológicos de lo/as niño/as en confinamiento, señala que nuestro/as niño/as recordarán para siempre este tiempo difícil y provocador de ansiedad, pero probablemente lo más importante es que están aprendiendo a lidiar con una crisis y a establecer prioridades. Proteger su bienestar y la relación que tenemos con ello les permitirá lograr un mejor desarrollo en la actualidad y en el futuro.

En el tercer y último eje del libro el autor entrega una serie de recomendaciones para lidiar con el encierro y el aislamiento social, enfatizando que en mayor o menor medida este generará algún efecto en nuestra salud mental. *Mente sana en cuerpo sano* es el lema a partir del cual el autor releva los efectos que nuestra corporalidad tiene sobre nuestra vida anímica. La liberación de endorfinas actúa como un narcótico, reduciendo la percepción del dolor y pudiendo provocar estados de euforia.

Cualquier forma de ejercicio aeróbico liberará estos neurotransmisores a nuestro torrente sanguíneo. El movimiento contribuye a disminuir la presión arterial, mejorar la regulación de azúcar en la sangre, disminuir la frecuencia cardíaca en reposo, mejorar el control de la grasa corporal, mejorar la función inmune, aumentar la fuerza y la resistencia muscular, mejorar la función cardiorrespiratoria, aumentar la flexibilidad, mejorar la salud en general, mejorar las funciones mentales y mejorar la calidad del sueño. De ahí que el autor ponga especial énfasis en la importancia de realizar algún tipo de actividad física, dando recomendaciones de ejercicios que se pueden realizar puertas adentro. Junto con esto enfatiza la importancia de tener una rutina, establecer límites entre el trabajo y lo doméstico a través de horarios, alimentarse, dormir, celebrar pequeños logros, tener una actitud de apertura y repensar lo que a uno le genera rechazo, incorporarse a uno mismo en la lista de pendientes, y tener un plan activo de bienestar. Cada una de las recomendaciones que entrega va acompañada de evidencia empírica que releva sus beneficios. Se trata de calidad no de cantidad.

David Cohen finalizó la escritura de este libro en agosto de 2020, cuando aún había muchísima incertidumbre a todo nivel. Ya en ese momento se aventuró a imaginarse cómo cambiará el mundo a partir de la pandemia, preguntándose por el impacto en nuestro bienestar. Haremos menos viajes de trabajo, seguiremos realizando reuniones de videoconferencia, aumentará el número de personas que trabajará desde su casa y el número de personas que utilizará la bicicleta como medio de transporte. La economía occidental sufrirá un enorme golpe, aumentando significativamente el número de desempleados, lo que afectará la salud mental de miles de personas.

Personalmente, la lectura del libro me resultó interesante, en particular por la capacidad del autor de recopilar en un plazo tan breve tantos datos que nos permiten mirar en perspectiva una experiencia que estamos viviendo en el presente. Si bien, como mujer, madre de hijo/as pequeño/as, dueña de casa y profesional, varias de las recomendaciones me resultaron muy lejanas y prácticamente imposibles de implementar, en especial por la sobrecarga y la escasez de tiempo libre, otras me desafiaron e hicieron que me replantea mi manera de afrontar esta crisis. Sin duda es un texto muy recomendable.

Bibliografía

- Brooks, S., Webster, B., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, J. 2020. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet* 395(10227), 912-920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Escobar, M.J., Panesso, C., Franco, E., Cardemil, A., Grez, A., Del Río, P., Del Río, J.P., Vigil, P. y Durán, C. s/a. Efectos de la pandemia y las medidas de confinamiento sobre la salud mental en población infantil de Chile. Manuscrito en revisión.
- Fisher, N. 2020. School's Out. *The Psychologist* 33, 46-50. Disponible en: <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-33/march-2020/schools-out> [5 de marzo 2021].
- Stapley, L. y Murdock, N. 2020. Leisure in Romantic Relationships: An Avenue for Differentiation of Self. *Personal Relationships* 27(1), 76-101. DOI: <https://doi.org/10.1111/pere.12310>.
- Wang, C., Pan, C., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R.S., Choo, F.N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V.F y Ho, C. 2020. A Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity* 87, 40-48. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>. *EP*