

El pánico como una enfermedad peligrosa - Consideraciones preliminares para su diagnóstico y prevención

Apl. Prof. Dr. Georg Lind

31.3.2020¹

Mucho más rápido que el virus corona, el miedo a que se extienda. Esta es una reacción natural que a veces puede salvar vidas, a veces poner en peligro vidas.

Para prevenir el daño por pánico, la evolución nos ha dado un cerebro relativamente grande. Los filósofos ven este órgano (especialmente el cerebro anterior, que ocupa el mayor espacio en el cráneo) como el asiento de la razón, los psicólogos como el asiento de la capacidad de resolver problemas pensando y discutiendo, o simplemente como una competencia moral. La competencia moral ha demostrado en estudios experimentales y correlativos ser muy importante para diversas formas de comportamiento social. Si las personas no poseen un mínimo de esta capacidad, sólo pueden resolver los problemas y los conflictos mediante la violencia, el engaño y la mirada ausente o mediante la sumisión a un líder autoritario ([Lind 2019](#)).

El pánico puede hacer más daño del que uno teme. Se convierte en patológico cuando inhabilita cualquier capacidad de pensar y discutir en los humanos. Puede afectarnos a todos, incluyendo a los políticos y otros líderes de opinión. En tales casos, el peligro de pánico aumenta. Se crea una pandemia de pánico, que se propaga a través de varios canales de comunicación y se amplifica a sí misma. No existe una inmunidad natural contra las pandemias de pánico. Al parecer, sólo después de desastres de pánico muy grandes, como después de una guerra mundial, surge en algunas personas la idea de que esto fue la consecuencia de una enfermedad de pánico, y la idea de que sólo se puede prevenir eficazmente mediante una promoción específica de la competencia moral.

El pánico se puede desencadenar básicamente de dos maneras: directamente e indirectamente. Se desencadena en nosotros cuando nos sentimos directamente amenazados, por ejemplo por una serpiente que creemos venenosa o una persona que nos apunta con un arma.

Indirectamente, el pánico suele ser desencadenado por las autoridades y sus multiplicadores (medios de comunicación) que declaran que estamos en guerra o en una pandemia mortal. También en la vida cotidiana experimentamos constantemente formas de pánico o miedo indirecto, especialmente en la educación, cuando los padres crean miedo en los niños para desanimarlos de comportamientos indeseables, o cuando los maestros tratan de motivar a sus alumnos para que aprendan humillándolos y asustándolos.

En caso de que se desencadene el pánico hay tres tipos diferentes de reacción humana. Los dos primeros incrementan el pánico, el tercero puede mitigarlo y limitar sus daños:

¹ Escribí este breve ensayo en los tiempos de la crisis de Corona, cuando se llamó a Corona "un nuevo virus" para conseguir que la población aceptara restricciones extremas de sus derechos fundamentales, porque supuestamente eran necesarias para contener esta "pandemia" (WHO).

1. La negativa, porque se desconfía fundamentalmente de la autoridad. Sus argumentos no son convincentes o ha adquirido una mala reputación. Esto también se aplica al desencadenamiento directo del pánico: uno se niega a reaccionar a sus propios sentimientos de pánico porque desconfía de sus propios sentimientos o no quiere ser guiado por ellos.
2. obediencia ciega porque uno se siente incapaz de cuestionar las órdenes o simplemente porque tiene miedo al poder. Haces todo lo que se te dice. No es culpa tuya si dejas que ocurran cosas que causen daño (ver los [experimentos de Milgram](#)).
3. La obediencia reflexiva (término utilizado por el [Tribunal Administrativo Federal](#) en su fallo de 2005 para justificar el derecho de los soldados a profanar órdenes cuando éstas contradicen los derechos humanos). Las órdenes se obedecen, pero también se cuestionan críticamente, porque se considera que el deber de los ciudadanos en una democracia es evitar que ellos mismos y las autoridades tomen decisiones equivocadas y proteger los derechos humanos.

Síntomas de pánico patológico

Hay una serie de signos definidos de un estado de pánico patológico:

- Defensa contra contraargumentos ("todo esto es teoría de la conspiración"; "los grupos políticos de izquierda o de derecha dicen lo mismo que tú", "el propagador de este argumento se equivoca en una cuestión de hecho, no puedes creerle", etc.)
- Prohibir las discusiones ("¡No puedes decir eso!") "No puedes discutir eso";)
- Escuchando y mirando hacia otro lado ("¡Por favor, basta!") "¡Déjame en paz con esto!" "Sácame de tu lista de correo".)
- Distracción de los hechos asegurados ("Los datos son de ayer". "Pero conozco un ejemplo de lo contrario." "Pero los cálculos del modelo han demostrado que se pueden esperar cosas mucho peores")
- Error de atribución: ("Tenemos demasiados enfermos" en lugar de: "Los políticos han hecho muy pocas provisiones: Tenemos muy pocos hospitales, muy pocas enfermeras, muy pocos equipos de oxígeno, muy pocos trajes protectores, muy pocas máscaras de respiración, muy poca información sobre las clínicas que todavía tienen camas disponibles, etc.") o ("La gente no se comporta correctamente" en lugar de: "No les hemos informado correctamente. "Sólo dábamos conferencias de prensa y no nos importaba si nuestra información llegaba a toda la gente, incluyendo a la gente que no usa los medios de comunicación estándar y a la gente que no habla nuestro idioma").
- El registro unilateral de la información destinada a confirmar el éxito de una opinión sobre una medida, pero apenas hay información sobre las diversas consecuencias perjudiciales de esta medida si no son abordadas por los grupos poderosos y los medios de comunicación: (quiebra de pequeñas empresas; situación de los sin techo; situación de los extranjeros y becarios que se encuentran aquí; aislamiento social; abandono de los ancianos y de las personas que

necesitan cuidados. Aburrimiento entre los niños. Violencia doméstica; ruptura de relaciones debido a la prohibición de contacto y la limitación forzada de movimiento al país, el estado federal, la ciudad o incluso el distrito residencial; etc.)

- Culpar de las consecuencias dañinas a cosas que no están en su propio poder.
- Rechazo a aprender de la experiencia: El 3.1.2020, [Die WELT](#) informó sobre el pánico infundado por la gripe porcina: "El enorme daño de la pandemia, que no fue uno. El periódico BILD del 16.2.2020 informó sobre la "pandemia de gripe aviar": "Hasta la fecha no se ha informado de ningún caso de gripe aviar (influenza aviar) en seres humanos en Alemania. Sin embargo, según el informe sobre la gripe [RKI](#) en el BILD, en Alemania murieron unas 25.000 personas en la grave ola de gripe de 2017/2018, el mayor número de muertes en los últimos 30 años.
- Exageración de los peligros por medias verdades: "Más de la mitad de las camas de cuidados intensivos siguen libres", en lugar de: "El 80% de las camas de cuidados intensivos siguen libres".
- Descuido lingüístico: exageración de los peligros al describir hechos sin importancia con términos que inducen al miedo: "infectado" con "enfermo", y "muerto con corona" con "muerto de corona".
- Extrapolación arbitraria de tendencias ("desarrollo exponencial") sobre la base de datos dudosos (véase "descuido lingüístico") y modelos matemáticos dudosos.
- Periodismo de pánico: Muchos periodistas aumentan el pánico. Ejemplo: En lugar de informar que un profesor que ha sido evaluado positivamente lo está haciendo bien, un periódico escribe que "no lo está haciendo mal".
- Consejos/órdenes exagerados: "distanciamiento social" y "prohibición de contactos" en lugar de, como debería llamarse correctamente, "distancia espacial de 1,5 metros"; "salir" en lugar de, lo que sería médicamente necesario, "distancia espacial"; "cuarentena para evitar la infección de otros" en lugar de, como informó el Instituto Robert Koch a los hospitales, "usar máscaras de respiración".²
- El pánico como pretexto para la represión política (aún no hay ningún caso probado positivo de infección por corona en Níger, pero el gobierno prohíbe todas las manifestaciones con referencia a la corona. Sin embargo, se permite que todos los demás eventos de masas tengan lugar (taz, 17.3.2020). El presidente húngaro Orban se ha permitido gobernar exclusivamente por decreto, es decir, sin la aprobación del parlamento. El Gobierno Federal se ha dejado en parte otorgar poderes de decreto y está pensando en la vigilancia de las manos, etc. (31.3.2020)
- El ostracismo social por opiniones disidentes. El [Dr. Wodarg](#), que sobre la base de sus muchos años de experiencia y competencia como médico y responsable de la política sanitaria cree que la actual "pandemia" de la corona es una ola de gripe ordinaria, es vilipendiado en los programas de televisión ("[Die Anstalt](#)", [ZDF el 24.3.2020](#)) y expulsado de la asociación "[Transparencia Internacional](#)", donde también fue miembro de la junta directiva. Otros numerosos y respetados epidemiólogos, virólogos

² Prof. Jörg Martin: <https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/swr1-leute-mit-prof-joerg-martin-klinikmanager-100.html> (31.3.2020)

- Aceleradores de pánico: Restricción de la libertad de información con el pretexto de no preocupar a los ciudadanos.

¿Con qué más puede amenazarnos el pánico?

- En el caso de la crisis de los refugiados, los gobiernos democráticos de la Europa supuestamente muy civilizada ya han suspendido los derechos humanos. Corona podría ser la próxima ocasión para reducir la protección contra la agresión del estado por la que se ha luchado tan laboriosamente.

- Algunos países ya están bajo arresto domiciliario. Aquí también, los políticos ya están hablando de ello. Nuestro país se está convirtiendo en una sola prisión.

- En China, todo el tráfico de Internet está controlado por opiniones críticas. Los correos electrónicos como este son interceptados.

- El trabajo de los parlamentos ya está siendo severamente restringido. Las reuniones se cancelan. El gobierno debe gobernar pronto con decretos de emergencia, como al final de la República de Weimar.

¿Hacer qué?

Un antídoto eficaz y bien probado contra el pánico patológico agudo:

¡Sapere aude! ¡Atrévete a pensar! (Immanuel Kant)

Prevención efectiva:

Promoción de la competencia moral, es decir, la capacidad de resolver problemas y conflictos sólo pensando y discutiendo, incluso cuando el miedo amenaza con paralizar esta capacidad: el [Konstanz Method of Dilemma-Discussion](#)® (KMDD).

Vita

El Dr. Georg Lind, nacido en 1947, fue profesor titular de psicología en la Universidad de Constanza hasta 2010 y ahora es autor independiente y formador de profesores. Su principal interés es la competencia moral, es decir, la capacidad de resolver problemas y conflictos a través del pensamiento y la discusión, en lugar de la violencia, el engaño y la ignorancia o la sumisión a una autoridad. Sin esta capacidad, según Lind, no es posible vivir juntos en una

sociedad demográfica. Ha desarrollado el Test de Competencia Moral objetivo (MST), que se utiliza en todo el mundo para medir el impacto de las medidas educativas. También ha desarrollado el Método de Constanza de Discusión de Dilemas (KMDD), un método menos complejo pero muy eficaz para promover la competencia moral, que enseña a las personas interesadas en los talleres. Su libro más importante: "[How to Teach Moral Competence](#)" (Berlín, Logos). contacto: LindGeorg@posteo.de.

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor www.DeepL.com/Translator