

Psicopatología del contacto: ¿una nueva normalidad?

Zoraida González Cornide¹; Salomé Botana Martínez¹; Jorge García Fernández²

¹Residente de Psicología Clínica

²Facultativo Especialista de Área en Psicología Clínica
Xerencia de Xestión Integrada de A Coruña. A Coruña. España

e-mail: Zoraida.Gonzalez.Cornide@sergas.es



Resumen

En los últimos meses las cuestiones sobre las medidas de precaución basadas en las restricciones del contacto y la distancia interpersonal se han convertido en asuntos especialmente relevantes. Diferentes factores de origen biológico, psicológico y social interaccionan para dar lugar a comportamientos de protección que presentan amplias diferencias entre los mismos individuos de una misma cultural. Se describen dos principales mecanismos: el miedo y el asco, relacionados

con la percepción de un elevado riesgo de contaminación característico de algunos trastornos psicopatológicos y también de esta nueva normalidad.

Palabras clave: distancia interpersonal, contaminación, miedo, asco, nueva normalidad

Abstract

In the last months issues of cautious behavior like contact restriction and interpersonal distance have become particularly relevant.

Different biological, psychological and social factors interact to result in protective behaviors that vary widely between individuals of the same culture. Two main mechanisms are described: fear and disgust. Both are related to the perception of a high risk of contamination that is characteristic of some psychopathological disorders and also of this new normality.

Keywords: interpersonal distance, contamination, fear, disgust, new normality

En una etapa marcada por el énfasis en mantener la distancia interpersonal para la preservación de la salud, observamos como diferentes individuos adoptan de forma dispar las recomendaciones y también expresan sus vivencias al respecto con una amplia gama de emociones y actitudes. En este trabajo intentaremos ofrecer algunas explicaciones acerca de los mecanismos que influyen en la adopción de estos comportamientos de seguridad recurriendo a factores de diferente origen. Para comenzar hemos seleccionado este relato que nos servirá de base para desarrollar este artículo.

“Muchas veces me achacaron de meticulosa, tiquismiquis, “repunantiña” cariñosamente, pero siempre con acepción de rarita en mi afán por lo que muchos consideraban desmesurada pulcritud y limpieza. Con frecuencia solicito amablemente que me limpien la mesa de migas y pegotes de grasa al llegar a la cafetería mientras mis acompañantes piden con gestos poco sutiles disculpas ante mi actitud poco compasiva con el gremio de la hostelería. Hace ya mucho tiempo que persigo sigilosamente la “distancia interpersonal” para no adivinar el menú de mis amistades o el sabor del chicle que mastican. Docenas de pequeños detalles cotidianos fuera de lo común y que me ponen en tensión en muchos momentos, a veces por ceder y a veces por exigir. Sopor-tar la ropa mugrosa del bueno de Jacinto encima de la mía en el perchero, pasar la tarde en el bar del Pepe con la piernas cruzadas ante la imposible visita al WC más público y cochambroso del barrio. Siempre he sabido que somos muchos los que pensamos y sentimos nuestro mundo de esta manera pero vivíamos sometidos. Supongo que porque somos menos o sim-

plemente más molestos.

Ha tenido que visitarnos esta pandemia para, traer un poco de razón y respeto por las cuestiones de salud pública que muchos llevamos reivindicando hace mucho tiempo. Aún tendremos que soportar como nos tachan de exagerados y alarmistas y me temo que en pocas semanas nuestro ahora gran grupo de tiquismiquis empoderados se irá diluyendo en medio de las fiestas de verano y botellones compartidos a morro entre las multitudes.

Habremos perdido la batalla de los buenos modales pero al menos durante una buena temporada nos habéis dado la razón.”

Desde el punto de vista biológico, la proximidad, el contacto físico y la incorporación de un elemento externo al interior de nuestro cuerpo son cuestiones que comportan cierta peligrosidad y por ello estarían incluidas, junto con muchas otras situaciones, en la lista de precauciones filogenéticamente programadas. Las alturas, el agua, el fuego, los insectos, provocan una reacción natural de activación y alerta que si bien podemos considerar generalizada no está exenta de importantes

diferencias entre los individuos de nuestra especie. Siguiendo a Seligman, algunos estímulos estarían *preparados* con mayor fuerza para producir asociaciones entre sí. Un único evento asociativo entre un alimento y malestar gástrico (aún separados por horas) bastaría para generar una aversión condicionada al sabor muy superior a la asociación inmediata entre el alimento con una descarga eléctrica. Esta predisposición natural parece ir más allá de los peligros “visibles” y promueve también comportamientos cautelosos sin la presencia de una amenaza bien delimitada u observable. Pinker considera la existencia de una “microbiología intuitiva”, una teoría de los gérmenes innata que nos ha llevado a evitar posibles causas de contaminación como si supiéramos que existen los gérmenes, cuando el descubrimiento de los mismos se realizó a finales del siglo XIX.

Si bien, el miedo es la emoción predominante activadora de comportamientos protectores en el terreno de la protección ante todo tipo de amenazas, en el terreno de los peligros invisibles tanto el miedo como el “asco” compiten en relevancia. El término anglosajón *diguste* traducido como asco ha sido objeto

de estudio y explicación de muchos fenómenos de evitación y rechazo sin necesidad de experimentar consecuencias negativas previas. El asco y el miedo actúan en sinergia como mecanismos complementarios aunque con marcadas diferencias. Respecto al componente más fisiológico o somático, tanto el miedo como el asco generan activación en regiones cerebrales del córtex occipital, del córtex prefrontal y de la amígdala, sin embargo, la activación de la ínsula se relaciona más específicamente con el nivel subjetivo de asco experimentado. Esta emoción también se asocia en mayor medida con la activación del sistema nervioso parasimpático. Además, la expresión facial típica de la experiencia de asco puede identificarse fácilmente en cualquier cultura, lo que sugiere su amplio valor filogenético.

El componente comportamental del asco presenta como característica común al miedo la respuesta de evitación o retirada pero los mecanismos son distintos. En el miedo la evitación se focaliza en buscar un lugar seguro, mientras que el asco se asocia en primer lugar con una sensación o imaginación del contacto o la incorporación sensorial de un estímulo

lo cual provoca la huida o evitación de dicho estímulo. En la base de la motivación que lleva a algunas personas a lavarse porque temen enfermar o contagiarse podrían estar la evitación del daño y la evitación del asco. El miedo sería la emoción predominante entre quienes temen la enfermedad o contaminarse, mientras que el malestar y el asco podrían ser también característicos de quienes se lavan pero porque se sienten sucios.

La amenaza de contaminación (física o simbólica/social) se asocia principalmente con la emoción de asco. Se ha sugerido que las creencias de contaminación pueden mantenerse de forma rígida en el individuo, incluso aunque éste disponga de evidencia objetiva de lo contrario.

En relación al estudio del asco como contaminación, el antropólogo James Freazer describió dos leyes mágicas: la *ley del contagio* y la *ley de la similitud*. La *ley del contagio* indica que las cosas transfieren algunas de sus propiedades cuando tocan otras cosas, de modo que el efecto debido al contacto permanece aunque se haya eliminado la posible conexión ("una vez en contacto, siempre en contacto"). Por ejemplo, un objeto contaminado

por otro objeto se percibe siempre como sucio aunque posteriormente se haya limpiado. La *ley de similitud* sugiere que todas las cosas que se asemejan a otra comparten propiedades fundamentales. Así, objetos objetivamente sanos son rechazados si recuerdan a otros objetos que han producido asco en otro momento.

Aunque la dimensión más sensorial del asco está también presente en animales no humanos, se considera que en los humanos esta emoción incorpora fuertes componentes cognitivos, influidos por el conocimiento científico y los valores culturales disponibles. El asco, que inicialmente se concibe como protección evolutiva, con el tiempo deviene en conducta social. Es algo cotidiano en la vida humana que modela nuestra intimidad y determina nuestros hábitos de higiene, condiciona cuándo nos acercamos a las personas, si nos damos un beso, con quién tenemos sexo, junto a quién nos sentamos, a qué personas rechazamos, etc. La presencia de esta predisposición biológica resulta patente a la vista de las conductas de limpieza en muchas especies. El acicalamiento en un gato puede ocupar hasta ocho horas diarias

y nos resulta habitual observar en grupos de primates como estos comportamientos funcionan como herramientas de cooperación y cohesión social. Igualmente en nuestra especie, el acicalamiento, la desparasitación y hasta el baño se han incorporado de distinto modo entre los rituales religiosos y sociales comunitarios. En general, la higiene corporal siempre ha formado parte de la historia de la Humanidad, aunque la importancia conferida a la misma ha sido fluctuante. Las creencias o “argumentos racionales” elaborados para justificar estas acciones higiénicas en las diferentes épocas fueron también diversas: pureza espiritual, decoro, y también prevención de enfermedades sustentada por diversas hipótesis etiológicas (por ejemplo, la pestilencia como contaminación del aire durante las epidemias del siglo XIV). El empleo del agua, objeto de culto por algunas culturas, ha sido considerada en algunas épocas (siglos XVI y XVII) como un agente nocivo que se infiltra en el cuerpo y fragiliza los órganos. Nuestro sentido común nos invita a dudar (por ejemplo, en muchas ciudades de la Edad Media) de los efectos higiénicos del agua en ausencia de medidas de control sanitario y enten-

demos desde esta premisa la priorización en esa época de la limpieza en seco. Actualmente coexisten en las diferentes especies y culturas discrepancias sobre el uso del agua. Los puntos de vista diferentes sobre la idoneidad de usar agua o papel tras el uso del WC ilustrarían este aspecto en nuestras culturas.

En resumen, la adopción de este tipo de comportamientos saludables dependería de diferentes factores personales: el nivel de sensibilidad al asco, de tolerancia a la incertidumbre, las creencias personales de sobreestimación del peligro, atribuciones de responsabilidad, etc. La integración de los diversos factores mencionados daría lugar a una gran heterogeneidad de los estímulos desencadenantes lo cual sugiere que éste es un fenómeno multidimensional y que se extiende sobre diferentes ámbitos de nuestras experiencias. Olatunji y cols han propuesto cuatro dimensiones: asco esencial (amenaza real o percibida de posible incorporación oral), recuerdo animal (recordatorios de nuestra propia mortalidad inherente a nuestra naturaleza animal), asco sociomoral (reacción a las clases sociales inferiores), y asco interpersonal (asociado a situaciones en las que se produce

contacto con individuos desconocidos, enfermos, o contaminados por la enfermedad o el infortunio, o ante la posibilidad de intimidad con ciertas personas).

Gran parte del conocimiento de este tipo de factores ha surgido del estudio de la psicopatología. Se considera que el asco desempeña un papel importante como factor de vulnerabilidad en la etiología y mantenimiento de diversos trastornos. Distintos estudios han observado correlaciones positivas y moderadas entre el nivel de sensibilidad al asco y la sintomatología del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) tanto en muestras de población general como de población clínica, especialmente en aquellos con obsesiones de limpieza y compulsiones de lavado. El asco parece poseer un valor funcional en la etiología y mantenimiento de las obsesiones y compulsiones relacionadas con la contaminación, a partir de su papel mediacional entre la percepción de contaminación y las respuestas de evitación, y a través de un incremento de la percepción de amenaza (miedo a la contaminación). Estos hallazgos apoyan la denominada "hipótesis de evitación de la enfermedad", según la cual las respuestas de asco constituyen un

mecanismo para prevenir la transmisión de contaminación o enfermedad a través de la evitación o minimización del contacto con patógenos. Este mecanismo podría estar implicado en la mayoría de los síntomas y trastornos de ansiedad (en los ya mencionados TOC, fobias específicas e hipocondría, pero también en la agorafobia, la fobia social y la ansiedad de separación).

Aquellos pacientes diagnosticados de TOC que tienen claramente definidas las consecuencias de no realizar los rituales (ej. enfermar o contagiar a alguien) responden mejor al tratamiento de exposición que disminuye el malestar con respecto a aquellos pacientes en los que los temores no están tan delimitados. El asco, en términos generales podría ser más fácil de adquirir y más difícil de eliminar a diferencia del miedo que se desvanece tras la exposición repetida al peligro sin experimentar consecuencias negativas.

Al igual que en el TOC de limpieza, no todas las personas experimentan las mismas sensaciones y tampoco todos los individuos reaccionan de la misma manera a la suciedad. Se considera patológico aquello que se aparta de la normalidad, entendiendo que la ma-

yor parte de los aspectos del ser humano se ajustan a una distribución normal. Desde esta perspectiva las reacciones inusuales o atípicas van a ser consideradas como anormales independientemente de su cualidad.

Por lo tanto nuestras conductas y hábitos y la consideración de los mismos son resultado de la época y la cultura en la que vivimos y es posible que nos encontremos en un momento de cambio. La llegada de un virus invisible, peligroso, y que se contagia fácilmente entre personas, está favoreciendo que las conductas de limpieza y desinfección se introduzcan en nuestra rutina cotidiana. Además, dado que la higiene no es un asunto solo personal sino también interpersonal, la idea de responsabilidad social en cuanto a la contención del contagio hace que probablemente ese rango de tolerancia se reduzca en cada uno de nosotros, proporcionalmente a su amplitud previa, como modo de cohesión y adaptación social. Por lo tanto, es esperable que progresivamente vaya cambiando lo considerado como normalidad y como patología. Los que antes serían considerados maniáticos ahora viven en una sociedad en la que se presta atención a la limpieza y desinfección,

se respetan las distancias y se evita el contacto interpersonal. Quizás sean ahora otros los que se sientan más cómodos y adaptados, y probablemente se vayan convirtiendo poco a

poco en una nueva "mayoría", que desde el punto de vista estadístico podría denominarse la "nueva normalidad".

Más información en:

Sandín B, Chorot P, Santed MA, Valiente RM, Olmedo M. Sensibilidad al asco: concepto y relación con los miedos y los trastornos de ansiedad. AEPCP. 2008; 13: 137-158.

Rozin P, Nemeroff C. The laws of sympathetic magic. En Stigler J, Schweder R, Herdt G (Eds.), Cultural Psychology: Essays on Comparative Human Development. Cambridge: Cambridge University Press; 1990. p. 205-232

Curtis V, Biran A. "Dirt, disgust, and disease. Is hygiene in our genes?". Perspectives in biology and medicine. 2001; 1: 17-31.

Moreno-Martínez FJ, Gómez García CI, Hernández-Susarte AM. Evolución histórica de la higiene corporal: desde la edad antigua a las

sociedades modernas actuales. Cultura de los Cuidados. 2016; 20: 115-126.

Olatunji B, McKay D, David B. Core, animal reminder, and contamination disgust: Three kinds of disgust with distinct personality, behavioral, physiological, and clinical correlates. Journal of Research in Personality. 2008; 42: 1243-1259.

Simpson J, Carter S, Anthony S. H, Overton PG. Is disgust a homogeneous emotion? Motivation and Emotion. 2006; 30: 31-41.

García-Soriano G, Carrió C, Belloch A. Psicopatología de las compulsiones de lavado en el trastorno obsesivo-compulsivo: No todos los pacientes lavan por los mismos motivos. AEP-CP. 2016; 21: 219-230.