

EL ESTADO DEL MIEDO



LAURA DODSWORTH

EL ESTADO DEL MIEDO

*Cómo el gobierno británico convirtió el miedo
en un arma durante la pandemia del Covid-19*



Originally published in the English language by Pinter & Martin Ltd.
Copyright © Laura Dodsworth, 2021
No part of this book may be reproduced, in any form without written permission from the Publisher. This Spanish translation of *A State of Fear: How the UK government weaponised fear during the Covid-19 pandemic* is published by arrangement with the publisher; Pinter & Martin Ltd.

© De la traducción del inglés: Carlos Gual Marqués
© Editorial Melusina, s.l.
www.melusina.com

Primera edición: octubre de 2021
Diseño de cubierta: Blok Graphic y Araceli Segura
Fotocomposición: Carolina Hernández Terrazas

Reservados todos los derechos de esta edición

ISBN: 978-84-18403-44-6
Depósito legal: TF.447-2021
Impresión: Estugraf S.L.

Impreso en España

CONTENIDO

Nota a la edición española	9
Introducción	II
1. Estado de pánico	19
2. El miedo se propaga por los medios como un virus	29
3. Titulares aterradores	47
4. El miedo es una página del manual del gobierno	57
5. El negocio del miedo y los psicócratas no electos	79
6. Los asesores del SPI-B	97
7. Las herramientas del oficio	119
8. Espontaneidad controlada y propaganda	147
9. Coerción	167
10. Las métricas del miedo	173
11. Contar los muertos	191
12. La ilusión del control	203
13. El clima del miedo	211
14. Cultos, conspiración y epidemias psíquicas	231
15. Tiranía	255
16. Impactos espeluznantes	267
17. Por qué el miedo no debería convertirse en un arma	273
18. Los finales felices no figuran en el lenguaje del control coercitivo	285

19. Asegurarse de que no vuelve a ocurrir	291
20. El fin, ¿o es una precuela?	305
Apéndice 1. Datos	311
Apéndice 2. Los confinamientos no funcionan	315
Apéndice 3. La lucha contra el empujoncito	325
Agradecimientos	329
Notas	331

Nota a la edición española

Para la presente edición, se ha optado por traducir todos los informes que se citan al español a fin de no entorpecer la lectura. También se han simplificado algunos títulos, cargos, etc. El lector puede consultar todas estas informaciones en la lengua original en las notas. Las notas, por otra parte, se encuentran en formato PDF en la página web de la editorial (melusina.com); también se puede acceder a ellas mediante el código QR que se encuentra al final del libro. Al tratarse en su inmensa mayoría de vínculos a internet, el lector puede consultar los contenidos de la manera más sencilla seleccionando los enlaces.

Por último, las notas que figuran con asterisco a pie de página son siempre del traductor.



«Es necesario incrementar el nivel que se percibe de amenaza personal entre aquellos que se muestran complacientes empleando mensajes emocionales contundentes.»

«Opciones para incrementar la observancia de las medidas de distancia social» Scientific Pandemic Influenza Group on Behaviour (SPI-B), 22 de marzo, 2020.

Introducción

Este libro trata del miedo. El miedo a un virus. El miedo a la muerte. El miedo al cambio; el miedo a lo desconocido. El miedo a que haya motivos ocultos, fines oscuros y conspiración. El miedo al imperio de la ley, la democracia, y el modo de vida liberal occidental. El miedo a la pérdida: a perder nuestros trabajos, nuestra cultura, nuestras conexiones, nuestra salud, nuestra cabeza. Pero también trata sobre cómo el gobierno convirtió nuestros miedos en un arma contra nosotros mismos —supuestamente porque era lo mejor para nosotros— hasta que nos convertimos en uno de los países más asustados del mundo.

En uno de los documentos más extraordinarios que haya sido revelado al público británico, los científicos conductuales que asesoraban el gobierno británico opinaban que necesitábamos estar aterrizados. El Scientific Pandemic Influenza Group on Behaviour (SPI-B)* afirma en su trabajo «Opciones para incrementar la observancia de las medidas de distancia social»,¹ fechado en 22 de marzo de 2020, que «un número significativo de personas aún no se sien-

* Dentro del comité de expertos que asesora al gobierno británico en el supuesto de situaciones de emergencia, el Scientific Pandemic Influenza Group on Behaviour, o SPI-B en la jerga burocrática, es un subcomité de científicos del comportamiento.

ten suficientemente amenazadas personalmente; puede que les reconforte la baja tasa de mortalidad en su grupo demográfico, si bien los niveles de preocupación puede que estén aumentando». En consecuencia, recomienda la necesidad de «incrementar el nivel que se percibe de amenaza personal entre aquellos que se muestran complacientes empleando mensajes emocionales contundentes». En definitiva, se aconsejaba al gobierno asustar al público británico para fomentar la observancia de la regulación del confinamiento de emergencia.

Y consiguieron asustarnos. Este libro explora por qué el gobierno empleó el miedo, las tácticas específicas, la gente que estaba detrás de todo esto, y el impacto del miedo, incluidas las historias de personas que acabaron destrozadas por el miedo durante la epidemia. Pero por encima de todo, este libro invita a reflexionar sobre la ética de emplear el miedo para gestionar a las personas.

El miedo es la emoción más poderosa y, dado que las emociones son más fuertes que los pensamientos, el miedo puede abrumar a la mente más despejada. No deberíamos sentirnos mal por estar asustados. Desde una perspectiva evolutiva resulta clave para nuestra supervivencia, pues nos protege del peligro. Y esto es precisamente lo que convierte al miedo en una de las herramientas más poderosas de la psicología conductual.

Esta exploración del miedo me llevó a entrevistar a personas que estuvieron demasiado asustadas para salir de sus casas durante todo el año, «teóricos de la conspiración», psicólogos, algunos de los científicos conductuales que asesoraron al gobierno, científicos, políticos, médicos, planificadores en pandemia, y periodistas.

A finales de marzo de 2021, el covid estaba relacionado con la muerte de 2,8 millones² de personas a nivel global. La enfermedad seguirá matando a más personas, si bien es de esperar que las olas más grandes hayan quedado atrás. El objetivo de este libro no es refutar que el Covid-19 es una enfermedad grave que ha matado gente, sobre todo a las personas de más edad y a aquellas con patologías previas, en particular, demencia, Alzheimer, obesidad, diabetes e hipertensión entre otras.³ El objetivo de este libro es explorar la respuesta del miedo y si fue ético e inteligente que el gobierno

asustara deliberadamente a la población. ¿Fue proporcionada la respuesta del gobierno? ¿No hubiera la gente modulado con cautela su comportamiento durante una epidemia por instinto de supervivencia y conciencia de comunidad? ¿Cuáles son las consecuencias no deseadas de asustar a la población? En los años e investigaciones que seguirán, la gestión de esta epidemia debe ser examinada desde el punto de vista forense y con honestidad. *El Estado del miedo* también invita a cuestionar el enfoque de la ciencia conductual a la hora de gestionar las emociones y el comportamiento de las personas.

El Covid-19 se ha convertido en otro más de los muchos virus endémicos con los que tenemos que convivir. Se sabía desde el principio que era una «enfermedad muy leve»⁴ para todos nosotros. El principal consejero científico del Reino Unido, Patrick Vallance, así lo afirmó públicamente el 13 de marzo de 2020. Y la experiencia ha probado que estaba en lo cierto: el covid no era letal o peligroso para la inmensa mayoría. Y se desarrollaron vacunas y tratamientos a una velocidad milagrosa para proteger a los vulnerables. Entonces, ¿qué es lo que nos sigue dando miedo? ¿La tercera, cuarta o quinta ola? Nos aterrorizan los rebrotes en invierno, las mutaciones, los virus futuros y lo desconocido.

Desde las señales que nos conminan a no bajar la guardia y los incesantes comentarios apocalípticos de los medios a las mascarillas que fijan literalmente el miedo en nuestros rostros, hemos acabado temiéndonos los unos a los otros. Los humanos son ahora vectores de transmisión, agentes mórbidos. Hemos acabado temiendo nuestro propio juicio a la hora de gestionar los asuntos cotidianos, desde a quién dar un abrazo hasta si debemos compartir una cuchara de servir. Parece que incluso necesitamos consejo sobre si podemos sentarnos junto a un amigo en un banco. Quizás deberíamos estar más asustados por lo fácilmente manipulables que somos.

Algunos creerán que, si es para nuestro bien, instrumentalizar nuestro miedo puede estar justificado. Si estás de acuerdo con que «el Covid-19 es la mayor amenaza a la que se ha enfrentado este país en tiempos de paz», tal y como afirmó el documento de recomendaciones «Cambios en las regulaciones de la medicina humana para

apoyar el suministro de vacunas contra el Covid-19», puede que creas que no solo fue aceptable sino deseable asustar al público británico para que cumpliera las medidas que supusieron la mayor coerción de nuestra libertad en tiempos de paz. Si recibiste toda la información de las ruedas de prensa del 10 de Downing Street, acaso esa sea tu forma de ver las cosas.

Las tácticas para sofocar el debate y censurar la disensión pueden resultar en que la información que se presenta en este libro parezca nueva, incluso difícil de asimilar. Puede ser psicológicamente incómodo enfrentarse a información contradictoria. No nos gusta creer que podemos ser manipulados y mucho menos que *hemos sido* manipulados. Así que este libro puede ser doloroso.

La gente sobreestimó enormemente la transmisión y la letalidad del Covid-19. Una encuesta⁵ de julio de 2020 mostraba que el público británico pensaba que entre el 6 y el 7 por ciento de la población había muerto por coronavirus. Eso hubiera significado en torno a cuatro millones y medio de cuerpos y lo habríamos notado, ¿no es cierto?

En enero de 2021 se informó que la epidemia del covid había provocado que el exceso de mortalidad (hasta noviembre) aumentara hasta su nivel más alto en el Reino Unido desde la segunda guerra mundial. Esto acaparó los titulares de todos los medios. Sin embargo, si se tenía en cuenta la edad y el tamaño de la población, el exceso de muertes estaba en su peor nivel desde aproximadamente 2008.⁶ Esto es muy significativo, pues muestra que se había truncado aproximadamente una década de mejoras en la salud pública, si bien era menos hiperbólico que los titulares.

En septiembre de 2020, la ciudadanía británica estaba más preocupada por la transmisión que la ciudadanía de Suecia, Estados Unidos, Francia, Alemania y Japón: el 83 por ciento de los británicos pensaba que habría una segunda ola, mientras que solo el 21 por ciento pensaba que el gobierno estaba bien preparado para hacerle frente.⁷ Un estudio internacional sobre actitudes públicas en Europa, América y Asia concluyó que la población del Reino Unido era la que mostraba en general mayores niveles de preocupación por el covid.⁸ Y, además, otro estudio apuntaba que los británicos eran los

menos propensos a pensar que la economía y los negocios debían abrir si el covid no había sido «completamente controlado». ⁹ En suma, éramos la población más asustada del mundo.

Para febrero de 2021, disponíamos de uno de los programas de vacunación más rápido y extenso del mundo, pero también el confinamiento más severo del mundo. ¹⁰

Resulta proverbial la dificultad de la gente a la hora de juzgar el riesgo y los números, pero nosotros sobrestimamos sustancialmente los peligros. Y no ayudaron las informaciones diarias del gobierno y los medios. Oíamos hablar de nuevos casos, pero nunca de las recuperaciones; se informaba de ingresos hospitalarios, pero no de las altas. Se nos ofrecían los números de las muertes diarias, pero en general sin contextualizarlas con las en torno a 1.600 personas que mueren a diario en el Reino Unido en cualquier caso.

A finales de marzo de 2021, tan solo 689 personas menores de sesenta años sin comorbilidad habían muerto de covid en Inglaterra y Gales según el sistema de salud de Inglaterra. ¹¹ La edad media de los fallecidos por covid es de 82,3 años, ¹² un año más que la esperanza de vida en Gran Bretaña. Sin duda, todas estas muertes asociadas al covid cuentan, pero si se hubiera informado extensamente sobre estos hechos y la gente se hubiera dado cuenta de que se trataba de una enfermedad básicamente peligrosa para las personas de mayor edad o con patologías, entonces «un número significativo de personas» probablemente no se hubieran sentido «suficientemente amenazadas personalmente».

Un informe del gobierno señalaba que el confinamiento podía provocar que 200.000 personas murieran como resultado de los retrasos en la atención sanitaria y los efectos económicos, lo que equivale a un millón de años de vida perdida. ¹³ Otro estudio de la universidad de Bristol ¹⁴ estimaba una media de 560.000 vidas perdidas a causa de la actividad económica reducida durante el confinamiento, debido a una vinculación muy bien entendida entre riqueza y salud. Por decirlo de forma sencilla, las personas de las naciones ricas viven más tiempo.

El gobierno, los organismos de salud pública y los medios emplearon un lenguaje alarmista a lo largo de la epidemia. Grandes

números, empujadas líneas rojas en gráficos, el empleo de información seleccionada, cuidadosos mensajes psicológicos y una publicidad emotiva crearon ataques relámpago cotidiano de bombas de miedo.

Este es un libro sobre el miedo y no sobre los datos. No obstante, se requerirán datos adicionales para que ayuden a contextualizar la amenaza de la enfermedad en relación a las políticas para gestionarla, y el lector los encontrará en el apéndice 1.

Unos pocos datos y tablas ayudan a enmarcar la escala y los peligros del covid y, posteriormente, a valorar si haber escalado nuestro miedo fue apropiado o no. Se trata en parte de una cuestión de proporcionalidad y en absoluto de una cuestión de ideología. Pero con los números se corre el riesgo de ignorar los costes humanos —sin duda más perturbadores— del empleo del miedo. Entrevisté a personas que se vieron empujadas por el miedo, la ansiedad y el aislamiento a desarrollar agorafobia, trastornos obsesivo-compulsivos, ataques de pánico, a autolesionarse e incluso a intentar quitarse la vida. ¿Cómo sopesamos la vida potencialmente salvada del Covid-19 y una vida que finaliza deliberadamente por una sobredosis en una habitación de hotel o el salto desde un puente? ¿Podemos justificar la protección de alguien frente al malestar físico, fiebre y fatiga, si los métodos de protección provocaron que otro desarrollara un miedo a salir de su casa o que se despertara a diario presa del pavor?

Las epidemias vienen y van, pero nuestra psicología básica permanece. La cuestión acuciante es si y cómo permitimos que los psicólogos conductuales, el gobierno y los medios manipulen nuestra psicología.

En algunos momentos la experiencia de la pandemia parecía ficción; era como estar viviendo una película y no precisamente entretenida. Mientras el virus era la trama argumental en nuestra realidad fantástica, la fuerza que movía a la mayoría de los protagonistas era el miedo.

Los mejores cuentos de hadas macabros suelen ser también fábulas que advierten de un peligro. Si puedes identificar al Gran Lobo Malo y comprender lo que representa y quiere, puedes guiarte por el bosque oscuro y salvarte. No sabemos cómo va acabar esto. Pero,

INTRODUCCIÓN

en vez de esperar a que se acabe para poder contar la terrible historia de cuando el mundo se quedó paralizado por el miedo, me gustaría invitarte a decidir cómo acaba. Aún disponemos de tiempo para urdir un final feliz de nuestra elección. ¿Acaso no deberíamos ser nosotros mismos los autores de nuestras propias historias?

Tal y como dijo Karl Augustus Menninger, «los miedos se nos educan y podemos, si lo deseamos, ser educados para no tenerlos». Necesitamos inocularnos contra el miedo.

«El coronavirus es la mayor amenaza a la que se ha enfrentado este país desde hace décadas. Estamos viendo el impacto devastador de este asesino invisible en todo el mundo ... A partir de esta noche debo dar a la ciudadanía británica una orden muy sencilla: debes quedarte en casa.»

Discurso de Boris Johnson a la nación el 23 de marzo de 2020.



1. Estado de pánico

Me quedé paralizada. Horrorizada por las palabras. Luchar o huir son las respuestas al miedo que conocemos mejor. Si piensas que puedes derrotar el origen de la amenaza, adoptas el modo lucha; si percibes el peligro como demasiado poderoso para poder vencerlo, intentas huir. Si no puedes derrotarlo pero tampoco echar a correr, te quedas paralizado. De forma apropiada, y dado que mi previsible futuro comportaría no poder salir de casa, ir a trabajar o ver a mi familia, amigos o pareja, me quedé paralizada en el sofá.

Pero, mientras veía el discurso de Boris Johnson a la nación en el que nos decía que «debíamos» quedarnos en casa, comencé a fijarme en su lenguaje corporal. ¿Por qué cerraba los puños con tanta fuerza? ¿Por qué un discurso en *staccato*? Algo no casaba y ese algo hizo que saltaran las alarmas. Más tarde me fijé en mi propia respuesta. Hasta ese momento no me había mostrado indebidamente asustada por el virus así que, ¿por qué el discurso me estaba asustando ahora? Estaba segura de que el lenguaje del primer ministro estaba pensado para alarmarme, y eso en sí me preocupaba.

Tiendo siempre a paralizarme cuando entro en pánico. Es algo que me decepciona un poco porque no es una reacción muy útil. De todas las respuestas al miedo, la parálisis es la que provoca los efectos secundarios más desagradables, pues suele acompañar a una agresión y las víctimas pueden sentirse avergonzadas. Pero si una amena-