

CÓMO EL GOBIERNO BRITÁNICO  
CONVIRTIÓ EL MIEDO EN UN ARMA  
DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

THE  
SUNDAY TIMES  
BESTSELLER

# EL ESTADO DEL MIEDO

LAURA DODSWORTH



# 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*

  
melusina



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](http://www.melusina.com)

Primera edición: octubre de 2021

Edición digital: octubre de 2021

Diseño de cubierta: Blok Graphic y Araceli Segura

Reservados todos los derechos de esta edición

eISBN: 978-84-18403-45-3

# Contenido

[Nota a la edición española](#)

[Introducción](#)

[1. Estado de pánico](#)

[2. El miedo se propaga por los medios como un virus](#)

[3. Titulares aterradores](#)

[4. El miedo es una página del manual del gobierno](#)

[5. El negocio del miedo y los psicócratas no electos](#)

[6. Los asesores del SPI-B](#)

[7. Las herramientas del oficio](#)

[8. Espontaneidad controlada y propaganda](#)

[9. Coerción](#)

[10. Las métricas del miedo](#)

[11. Contar los muertos](#)

[12. La ilusión del control](#)

[13. El clima del miedo](#)

[14. Cultos, conspiración y epidemias psíquicas](#)

[15. Tiranía](#)

[16. Impactos espeluznantes](#)

[17. Por qué el miedo no debería convertirse en un arma](#)

[18. Los finales felices no figuran en el lenguaje del control coercitivo](#)

[19. Asegurarse de que no vuelve a ocurrir](#)

[20. El fin, ¿o es una precuela?](#)

[Apéndice 1 Datos](#)

[Apéndice 2 Los confinamientos no funcionan](#)

[Apéndice 3 La lucha contra el empujoncito](#)

[Agradecimientos](#)

[Notas](#)

## 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](http://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 aterrorizados. El Scientific Pandemic Influenza Group on Behaviour (SPI-B)\* afirma en su trabajo «Opciones para incrementar la observancia de las medidas de distancia social»,<sup>1</sup> fechado en 22 de marzo de 2020, que «un número significativo de personas aún no se sienten 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 millones<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup> 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»<sup>4</sup> 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 encuesta<sup>5</sup> 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.<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup> 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.<sup>8</sup> 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».<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

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.<sup>11</sup> La edad media de los fallecidos por covid es de 82,3 años,<sup>12</sup> 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.<sup>13</sup> Otro estudio de la universidad de Bristol<sup>14</sup> 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, empinadas 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, 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.

---

\* 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.

«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 amenaza es más grande

que tú y no puedes eludirla, la única opción que te queda es quedarte paralizado e intentar sobrevivir. Mostramos todas estas respuestas ante el miedo en diferentes momentos porque son mecanismos evolutivos beneficiosos; nos mantienen vivos.

Una vez, mi hijo mayor trepó demasiado alto por un árbol y se cayó. Tenía un mal presentimiento sobre ese árbol. Le dije que no debía trepar por él porque tenía ramas muertas y, bueno, porque soy madre. Estaría a unos cincuenta metros del árbol cuando se cayó. Mientras se desplomaba, sentí que todo ápice de fuerza y utilidad se escurría por mis pies al suelo. Tras la primera oleada de sudor frío, fui dando tumbos hacia el árbol, recuperando la fuerza y apretando el paso a medida que me acercaba para descubrir que estaba tendido ileso entre ramas puntiagudas y letales. Mi marido había entrado en acción de forma instantánea, corriendo hacia nuestro hijo mientras gritaba «¡Huy, huy...!».

Me había ganado la mano.

En retrospectiva, veo dos enseñanzas. La primera es que me quedo paralizada. Y esta respuesta blandengue no ayuda (y de ahí la vergüenza), salvo si algún día me topo con un oso pardo. La segunda es que vale la pena prestar atención a mis temores iniciales. Debería hacer caso a mi instinto cuando me dice que algo no está bien. Mi radar suele ser bueno.

Como muchos otros, a mediados de marzo de 2020 me había esforzado en conseguir ser una viróloga de salón absorbiendo artículos y vídeos en YouTube sobre los virus, Wuhan y el *Diamond Princess*. Así que comprendía que, si bien se trataba de un repugnante virus letal y que todavía se sabía poco de él, se comportaría inevitablemente como otros virus respiratorios anteriores. ¿Por qué no iba a hacerlo?

Una de las razones por las que el discurso de Boris Johnson me alarmó fue porque me preocupó que la respuesta fuera desproporcionada. Nunca antes habíamos

puesto en cuarentena a las personas sanas. Estábamos imitando la respuesta totalitaria china al virus. ¡Y yo que me había compadecido de los pobres chinos atrapados en sus casas! Mi mente dio un brinco hacia las peores consecuencias económicas y sociales posibles. En este caso, ¿dictaba el principio de precaución que nos confináramos —un método no probado para controlar un virus— o hubiera sido más prudente seguir los protocolos de las pandemias que ya habían sido ensayados, en los que nunca se recomendaban los confinamientos? (En este momento puede que pienses: ¡Sí, claro, pero nos habíamos preparado para la gripe y no para el coronavirus! Pero deja que te señale que el coronavirus se incluye en el *National Risk Register of Civil Emergencies*.<sup>\*1</sup>

Tengo que reconocer mi propio miedo, pues no era inmune. Si no hubiera sentido los pinchazos del miedo en carne propia, dudo que hubiera querido escribir este libro. Desde la primera noche en la que se nos dijo que nos confináramos me di cuenta de que me asustaba más el autoritarismo que la muerte, y que me repugnaba más la manipulación que la enfermedad. Como el resto de la nación, estuve confinada durante tres semanas; y luego tres semanas más. Y, en fin, de alguna manera seguimos igual. Cuando la parálisis se desvaneció comencé a darle vueltas y a dar tumbos hacia el origen de mi miedo. Porque también hago eso: puede que tarde un poco más en llegar, pero cuando lo hago quiero mirar a mis miedos a los ojos.

¿Qué es lo que parecía raro del discurso de Boris Johnson? Revisándolo recientemente me llamó la atención el artificio que activó mi radar el 23 de marzo. Johnson es un intérprete, pero suele interpretar el papel de «adorable bufón». Uno esperaría que un discurso tan importante hubiera sido ensayado, pero parecía demasiado forzado y distinto de sus interpretaciones habituales. Se mostró comedido, adusto y, a un nivel básico que sería difícil de explicar, no parecía auténtico.

Solicité a dos expertos que me ayudaran a descodificar el lenguaje corporal y estilo de del discurso de Johnson.

Naomi Murphy es una psicóloga clínica y forense que ha pasado muchos años trabajando en prisiones de máxima seguridad, a menudo con personas que no dicen la verdad: «Sus palabras y parte de su lenguaje corporal transmiten un mensaje, pero uno detecta otro mensaje, y eso activa las alarmas. No parece auténtico». Y apuntó que a veces daba un mensaje con la cabeza y manos, sacudiendo la cabeza y gesticulando mientras su cuerpo se mantenía rígido, lo que sugiere que personalmente no creía en la esencia de lo que decía.

Puede que la apariencia de no ser auténtico se debiera a los nervios. Sería normal que se sintiera nervioso antes de un discurso tan trascendental, y eso afecta al comportamiento y al lenguaje corporal. Tal y como señala Murphy, «puedes oír que tiene la boca seca, algo increíble para una persona acostumbrada a hablar en público. Se trata de un hombre al que le gusta gustar, así que puede que le preocupara dejar de gustar al público».

Neil Shah, el fundador de la Stress Management Society y de International Wellbeing Insights, ha impartido cursos de liderazgo que incluyen cómo leer la comunicación no verbal. Visionamos el vídeo del discurso en YouTube en el transcurso de una videollamada para que pudiera analizarlo paso a paso. Me dijo que interpretaría una mezcla de señales porque el 55 por ciento de nuestra comunicación se transmite por el lenguaje corporal, el 38 por ciento es volumen y tono, y solo un 7 por ciento son las palabras que empleamos.

«Al cabo de veintiséis segundos ya puedes ver la tensión en sus dedos» comentó Shah, «Cierra los puños con tal fuerza que sus nudillos se vuelven blancos». Me señaló que Johnson estaba encorvado y se inclinaba hacia delante como si se estuviera agarrado a un clavo ardiendo. Le pregunté qué significaba que alguien cerrara los puños tan

fuerte. Me respondió que podía ser para enfatizar o un gesto agresivo, pero «también parece el berrinche de un bebé. Me refiero a que la manera en que golpea con sus puños hacia nosotros muestra tensión».

Johnson también ofrece la más extraña e incómoda sonrisa cuando habla del cumplimiento. Shah añadió que «casi parece una amenaza. Sonreímos cuando las cosas son graciosas, pero también cuando estamos nerviosos. Cuando dice que ningún primer ministro querría hacer algo así, una mirada grave hubiera sido más adecuada que una mueca macabra».

Al igual que Murphy, Shah pensaba que el primer ministro no se creía todo lo que estaba diciendo: «No parece haber una congruencia entre sus palabras y su lenguaje corporal. Sugiere que no habla desde el corazón y que no se cree lo que está diciendo».

Ambos creen que su lenguaje corporal parece más consistente cuando habla del impacto en el sistema nacional de salud, el NHS, pero que resulta más incongruente cuando su mensaje se vuelve más autoritario. Se suele decir que los ojos nunca mienten, incluso cuando lo hace la boca, y estas conversaciones con Murphy y Shah me convencieron de que tampoco miente el lenguaje corporal. Puede que el primer ministro del Reino Unido hubiera sido aleccionado profesionalmente para dar el discurso de su vida pero, a pesar de todo, el cuerpo denota emoción y conflicto.

De forma espontánea, ambos expertos ofrecieron sorprendentes analogías. Murphy comparó el discurso de Johnson al discurso que «daría un rehén bajo coacción». Shah me preguntó si veía la semejanza con el episodio de *Black Mirror* (una serie británica de ciencia ficción distópica) en el que el primer ministro debe ser filmado para la televisión en directo manteniendo relaciones sexuales con un cerdo. Podía entender lo que me querían decir.

La retrospectiva ofrece otro nivel de análisis. Sabemos que la esencia del mensaje no se ajustaba a la verdad. No nos confinamos para tres semanas. La razón por la que nos confinamos fue supuestamente para aplanar la curva, pero el objetivo varió paulatinamente y permanecemos confinados. También sabemos ahora que la curva se podía haber aplanado en cualquier caso, es decir, con independencia del confinamiento, ya que el pico de fallecimientos se dio el 8 de abril, lo que significa que se llegó al pico de la infección antes del confinamiento.<sup>2</sup> Cuando Johnson nos dijo que cerraríamos el país durante tres semanas, la autenticidad de su lenguaje corporal se trocó en un lenguaje y gesticulación forzados y agresivos.

Las palabras de Johnson estaban diseñadas para suscitar el miedo y la muerte: «asesino invisible», «se perderán vidas», «funerales», etc. Nos dijo que estábamos «alistados», un lenguaje específico de tiempos de guerra, que evocaba el espíritu de los ataques relámpago, pero que también era emocionalmente manipulador. En este punto, Shah señaló que no se nos daba elección: se trataba más de una leva obligatoria que de un alistamiento. En realidad, no había espacio para los objetores de conciencia, así que tendría que ir con los reclutados.

A los expertos y a mí nos cuesta volver a ver el vídeo. Con el tiempo, la interpretación chirría más y las palabras adquieren un regusto amargo. A la postre, independientemente de que creas que Johnson pronunció el discurso más sentido y honesto de su vida o se le aleccionó demasiado y sobreactuó, o si nos confundió, fue un discurso terrorífico. Sus palabras marcaron el tono de las siguientes tres semanas y sobrevolaron el ambiente durante muchos meses. Tal y como me dijo Murphy: «No puedes subestimar la impronta que dejó este discurso». Johnson soltó cierta cantidad de miedo esa noche, como un virus que se propaga por el aire y te contagia de una manera u otra. Quizás te creíste todo: que se trataba de una pandemia

apocalíptica que haría que la sociedad cayera arrodillada. Quizás sospecharas de los motivos detrás de la ausencia de autenticidad o quizás temías motivos ocultos que llevarían a la sociedad a caer de rodillas. Pero fue un discurso terrorífico.

Se nos dijo que debíamos obedecer para «salvar miles de vidas». La última parte de su discurso estaba plagada de amenazas. La policía tiene poder para hacer que se cumpla la ley; hay que obedecer. La amenaza del poder y el castigo está pensada para que cumplamos. Pero en un giro deshonesto del imperio de la ley, las «órdenes» que nos estaba dictando para que obedeciéramos no serían aprobadas como ley hasta tres días después.

Lo ignorábamos. A partir de esa noche la nación se tomó a su primer ministro en serio. En serio de verdad, como se suponía que tenía que ser. Murphy me dijo que no había reparado en el lenguaje corporal de Johnson esa noche porque estaba escuchando con mucha atención lo que teníamos que hacer. Es una respuesta natural; se trata del líder electo del país. La figura de autoridad suscita respeto, incluso en el mundo hastiado de hoy en día. Y hay una razón psicológica para esto.

Cuando entramos en un estado de pánico, nuestro cuerpo dirige menos sangre a nuestro cerebro ávido de sangre y más a nuestros miembros para que podamos luchar o huir según proceda. El resultado es que, cuando nos sentimos amenazados, el cerebro exige atajos; formas de tomar decisiones con rapidez. Al nivel más básico, escuchamos a las personas con autoridad y a los líderes y queremos confiar en ellos en tiempos de crisis. También respondemos a los «arquetipos». Nuestros líderes electos colman el papel arquetípico del «gobernante» y en las épocas de crisis —el motivo jungiano arquetípico para esta crisis sería «apocalipsis»— estamos aún más preparados para escuchar y obedecer a fin de sobrevivir.

En realidad, la preparación había empezado semanas



antes.

\* Se trata de un informe del gobierno que valora los riesgos potenciales a los que se enfrenta el país y analiza los protocolos existentes para afrontarlos.

## Darren, 64

Crecí en una zona deprimida de Liverpool y fui agente de policía durante treinta y dos años. He realizado redadas en casas de criminales, he llevado armas de fuego, he entrado en domicilios a las cuatro de la mañana, he ejercido labores de policía en disturbios. No digo que sea un hueso duro de roer, pero pocas cosas me echan para atrás.

Para ser sincero, me alarmé cuando explotaron las noticias sobre el covid. Creo que todo el mundo se preguntaba qué es lo que iba a suceder. Tendrías que haber sido muy insensible o un poco estúpido para no haberte preocupado, en particular cuando hablaban de un cuarto de millón de muertos. Estoy en la lista de personas clínicamente vulnerables, así que recibí una carta del gobierno en la que se me aconsejaba encarecidamente que me pusiera a resguardo. Esa carta me puso en guardia. También leí un montón de textos sobre el cumplimiento de las restricciones, y eso tuvo un efecto subliminal en mí. Tenía dos de las patologías de las que hablaban —un cáncer incurable y un problema del corazón—, así que realmente no podía estar cerca del virus. Mi mujer también decidió protegerse y, salvo contraorden, el consejo era que debíamos comer en habitaciones separadas y limpiar el retrete cada vez que uno de los dos lo usara. Pero no puedes vivir así en una casa pequeña con una cocina y un baño. Todos estos mensajes hacen que uno piense que se trata de un virus terrible y muy infeccioso.

No había mucho que hacer, así que veíamos la tele y había programas sobre cómo desinfectar la cesta de la compra cuando llegaba y que debíamos tener una zona de

seguridad en la cocina. Los boletines en la tele cada noche con el recuento de muertos, los gráficos enormes con curvas empinadas nos llegaban como explosiones. Era una batería constante de muerte y desolación. Y mi miedo al virus subió hasta el cielo.

Por aquel entonces, cuando oía las historias de otras personas del mundo exterior, recuerdo que pensaba que era una locura que el McDonald's estuviera cerrado y que hubiera topes de plástico en el suelo de Tesco que te indicaban dónde colocarte.

Era como el miedo durante la Guerra Fría pero mucho peor. Aquello era un concepto abstracto, pues no pensábamos que ocurriría de verdad, pero el covid era algo que se nos decía que estaba ocurriendo.

Estuve en casa durante once semanas. Cuando fui por primera vez a mi primera cita en el hospital tras siete semanas, tenía el cerebro sobrecargado. Ese día estaba fatal y hasta mi propia sombra me asustaba. Decidí conducir en vez de ir andando porque pensé que no debía respirar el aire que soltaban los demás. Cuando salí del coche no sabía si sería capaz de hacerlo, pero me armé de valor y me puse mascarilla y guantes. Mi miedo se vio agravado porque alguien me recibió a la entrada del hospital diciéndome que tenía que quitarme la mascarilla y los guantes porque habían estado en el exterior. Eso me llevó a pensar que la situación era realmente mala.

Había carteles por todas partes que te decían: «No pasar. Aguarde aquí.» Habían retirado la mayoría de las sillas. Las enfermeras llevaban equipos de protección. Me tomaron la temperatura, algo que normalmente no hacían. Todo olía a peligro.

No perdí los papeles, pero la cabeza me iba a mil por hora: «Voy a infectarme, voy a infectarme. Si respiro lo que no debo, si toco algo equivocado, si alguien pasa a mi lado, me voy a contagiar». Si alguien pasaba a mi lado, aguantaba la respiración.

Algunos trabajadores del hospital pasaron por mi lado cuando estaba saliendo y pensé: «¿Qué estáis haciendo?». Cuando pasó el tercero por mi lado, le insulté en voz baja con una palabrota.

Cuando llegué a casa, me desnudé en la galería porque no quería contaminar la casa con la ropa. ¡Metí mi ropa en una bolsa de plástico y tiré los zapatos! Me di un baño con el agua más caliente que pude y estuve dentro todo el tiempo posible frotando cada centímetro de mi cuerpo. Cuando salí parecía una langosta.

El punto de inflexión vino cuando el gobierno reabrió los campos de golf. Mi oncólogo me dijo que debía salir fuera y que íbamos a jugar una partida de golf. Al principio entré en pánico, pero por fortuna eso hizo que empezara a hablar con la gente y me ayudó a sobreponerme al miedo.

Durante mucho tiempo estuve asustado de todo: el mundo, el aire, las otras personas, los objetos físicos, básicamente cualquier cosa que pudiera transmitir el virus. Cuando echo la vista atrás no me puedo creer que ese fuera yo. Creo que me volví agorafóbico.

Ahora estoy muy enfadado por el miedo. Me siento engañado. En última instancia, estoy enfadado con el Parlamento y no solo con el gobierno, porque no hubo una oposición real a nada. También estoy enfadado con los medios y me siento traicionado. Solo publican un lado de la historia.

Es repugnante que el gobierno intentara asustarnos. Si hubiera sido otro, lo habrían arrestado.

## 2. El miedo se propaga por los medios como un virus

Una mujer que lleva mascarilla y bolsas de la compra se encuentra cerca de una parada de metro. De pronto se desploma y cae de bruces. Permanece inmóvil y rígida sobre el pavimento. Un dependiente preocupado corre para ver qué le pasa.

Un hombre está en la calle inconsciente mientras personas enfundadas en EPIS lo atienden. Otro hombre yace boca arriba con el cuerpo extendido, solo en un pasillo. Otro cuerpo y dos personas enfundadas en EPIS lo atienden. Un amplio control de carretera patrullado por personas con batas blancas de laboratorio, mascarillas y chalecos reflectantes. Otro hombre yace boca arriba en una tienda. El área está acordonada. Unas personas con EPIS lo observan.

Todas estas escenas inquietantes aparecen en un vídeo<sup>1</sup> que describe una imagen apocalíptica de ciudadanos que sufren colapsos, médicos enfundados en EPIS, transeúntes azorados y ciudades detenidas. Fue nuestro primer vistazo de una nueva y letal epidemia y nuestro primer bocado de miedo. Apareció en la prensa británica, en concreto en *Mail Online*, *Metro Online* y *The Sun*, el 24 de enero de 2020. El vídeo salió al mismo tiempo que se informaba de los primeros centenares de casos y del primer puñado de fallecidos en China y un poco antes del primer caso confirmado el 31 de enero en el Reino Unido.

Recuerdo que el vídeo se compartió en Twitter y Facebook

y, si bien no soy de la generación TikTok o Snapchat, también se hizo viral ahí. El miedo es contagioso y las redes sociales ofrecen las condiciones perfectas para su transmisión. Los virus viajan raudos por el aire, pero el miedo viaja más rápido: ¡Comparte, comparte, comparte!

Una descripción del vídeo decía: «una grabación particularmente dramática de una cámara de seguridad muestra a una persona con mascarilla en la calle antes de sufrir un colapso y de que otros se apremien a socorrerla». Mira el vídeo y decide tú mismo si es una descripción generosa, crédula o colusoria. Resulta llamativo el aire a «montaje» e impostura que desprende la escena. Incluso se puede ver durante una milésima de segundo que la mujer que va a caer vacila. Caer de bruces requiere arrestos y ella lo hace la mar de bien, pero sigue pareciendo una cosa de aficionados. Los comentarios de los lectores oscilaban desde el «realmente terrorífico» de los crédulos al «montaje total» de los escépticos.

Puede que los periodistas también sospecharan que el vídeo era un montaje, pero la atracción del clickbait era demasiado grande. Los periodistas deberían verificar sus fuentes. ¿Se verificó este vídeo? Me puse en contacto con los periodistas que escribieron los artículos sobre el vídeo para *Mail Online*, *Metro Online* y *The Sun* para preguntar sobre su origen, pero ninguno contestó.

Otro vídeo perturbador muestra cómo unos funcionarios con EPIS arrastran a gente en China fuera de sus casas. ¿Se habían negado a confinarse? ¿Estaban contagiando a sabiendas? El vídeo informa que el gobierno chino había empezado a hacer mediciones de temperatura puerta a puerta. ¿Se llevaban a estas personas porque tenían una temperatura alta? ¿Se trata de un episodio real o falso? No lo sabemos, pero el vídeo debió jugar un papel a la hora de estimular el miedo.

Los titulares hacían referencia a «zombis», «bichos asesinos» y «apocalipsis». Una y otra vez los periódicos y