

¿CÓMO VIVIR CON NUESTRAS EMOCIONES EN CUARENTENA?

Vivimos tiempos de incertidumbre, atravesados por la “anormalidad”. Han cambiado nuestros hábitos, nuestros horarios, nuestras calles y podemos constatar que esto pasa en gran parte del mundo. Esta situación tan particular moviliza nuestras emociones, sintiéndonos extraños con nosotros mismos. Es por eso que estas notas pueden ser un retrato de algo de lo que nos pasa y orientaciones de como transitar este tiempo lo mejor posible: ¡Cuidándonos!

Vivir en la incertidumbre es como cruzar un puente en donde el camino emerge a medida que vamos caminando. Me gusta esta imagen, porque supone un principio y un final, pero no sabemos ni cuál es el paso que sigue ni en qué etapa del camino estamos. Sólo sabemos que lo incierto genera inseguridad, es borroso, desconocido y nos inquieta. Hoy lo que más nos inquieta es cuidar la vida.

Me gustaría distinguir tres conceptos que representan parte de lo que sentimos: el espanto, el miedo y la angustia. El **espanto** es un estado suscitado por un peligro que no esperábamos. Y por esto es un estado que podríamos calificar de irracional, donde nuestras reacciones son impredecibles. El **miedo**, del cual se habla generalmente muy mal, tiene que ver con una situación prevista, de la cual podemos defendernos. Es por eso que el miedo es muy importante para cuidarnos. La **Angustia** es un poco más compleja y profundamente humana, es existencial y ontológica, tiene que ver con nuestra más profunda identidad. Podemos definirla diciendo que es un afecto de displacer más o menos intenso que se manifiesta en lugar de un sentimiento inconsciente en un sujeto a la espera de algo que no puede nombrar. Pero la angustia, al ser existencial, también es posibilitadora. Con esto podemos decir que sentirnos angustiados no siempre nos imposibilita. Si nos escuchamos en nuestro malestar y podemos elaborar lo que nos pasa, encontraremos una salida a la situación que atravesamos. Podremos reinventarnos.

Siguiendo a algunos autores, podemos decir que el coronavirus tiene la particularidad de producir miedo y angustia. Miedo porque es algo peligroso, previsto, una enfermedad contraible de la cuál debemos cuidarnos, protegernos, siguiendo las indicaciones que en estos días muchos médicos y especialistas dan: lavarnos bien las manos; mantener una distancia prudente de otras personas; salir lo menos posible de casa; cuidarnos más si somos personas de riesgo; entre otras. Pero ese virus además genera angustia, porque es invisible y no sabemos bien en qué lugar está, le llaman “enemigo invisible”, y por eso nos angustia. Desde lo que les expongo podemos decir que asusta, pero no tiene que ser así y no es conveniente desesperar.

Les decía que la angustia es posibilitadora, estando asociada a muchas etapas y situaciones vitales, puede ser portadora de creatividad y transformación. Siempre que nos serenemos y podamos pensarnos. En estos tiempos se nos propone la cuarentena como “remedio”. Es hasta la hoy la única forma de cuidarnos y protegernos. Es la más efectiva hasta el momento. Además, la cuarentena es una situación temporal, tiene un principio y un final, y esto es bueno recordarlo: no vamos a estar en esta situación siempre. Pero con ella han aparecido algunos síntomas: ansiedad, desorganización de

nuestros tiempos y espacios, hiperinformación, crisis de angustia, sensación de encierro, pesadillas, insomnio, automedicación, consumo de sustancias y excesos. Pueden haber muchos síntomas más. Y entonces nos vemos movilizados por una pregunta: ¿Cómo llevar este tiempo lo mejor posible?

Lo primero que surge como respuesta es la prioridad es cuidarnos. No nos había pasado esto, al menos de este modo y que fuera una vivencia de tanta gente: ¡La prioridad hoy es que te cuides! Cuidar la vida debería ser una obviedad, pero muchas veces no lo hacemos. Me animo a decir que a menudo nos descuidamos en algo. Porque vivimos apurados, con muchas cosas que resolver, siempre muy importantes y sin tiempo. Vivimos en el futuro, con muchos proyectos y sueños por cumplir y hoy nos invitan, en realidad nos ordenan, detenernos y concentrarnos en nosotros hasta en el más mínimo detalle. Hoy cuidarse es muy exigente, debemos prestar atención hasta en el mínimo detalle. Hoy cuidarnos es fundamental y exige mucha energía.

Lo segundo es hacernos en casa una rutina. Rutina que a veces está marcada por el trabajo desde casa, pero que no siempre es fácil de sostener. Esa rutina nos permite diferenciar los tiempos del día y los días de la semana. Dentro de ella debemos encontrar un rato para nosotros mismos. Un tiempo para pensar en mí, para escucharme y para relajarme. Es buena compañera la música, la lectura, o cualquier expresión artística. No importa la calidad de lo que hagamos, importa el tiempo que nos dedicamos. Se suma que es importante el deporte. Cualquier actividad que nos haga mover el cuerpo. También es bueno estar informados, pero no de más. Lo justo y de buenas fuentes. Y lo más importante, encontrar un momento en el día para desconectarse de las redes sociales y del mundo. Esto sería quedarte en casa, pero con la cabeza en casa. Compartiendo con quienes vivamos. Y si estamos solos, con nosotros o llamando a algún amigo, amiga o a alguien querido.

Tercero, es muy importante poner en palabras lo que nos pasa. Si bien hay que aceptar que no todo puede ponerse en palabras, al menos hay que intentar hablar de lo que se pueda. Nuestras emociones, en palabras, son más llevaderas. Nos permiten escucharnos y que nos escuchen. Es bueno también hablar con quienes tenemos en casa o con personas que queremos. Enviar un pequeño audio preguntando cómo estás, te estás cuidando, hace muy bien. Hace bien escuchar la voz de otro que se preocupa por mí, eso ayuda a sostenernos y no es un detalle, un es una hermosa forma de ser solidarios. Escuchar es intervenir en el otro y darle un lugar en mí.

Por último, está bueno prepararnos para lo que se viene después de la cuarentena. El mundo no será el mismo. Tal vez sea mejor que el mundo en el vivíamos. En principio, será un mundo en donde las distancias físicas se notarán, porque nos seguiremos cuidando un buen tiempo. Pero eso no impedirá ser más cercanos. Debemos cuidarnos sin cuarentena, unos a otros. Tendremos que vivir el día a día. Nuestros planes serán a corto plazo, cuidando lo más valioso que tenemos, que es la vida. Y la vida se cuida de un modo muy simple en estos días: haciendo bien lo que tenemos que hacer. ¡Cuidate y quedate en casa!

Lic. Fernando Bertonati