

## **El Covid y el impacto en nuestras vidas**

Hablar de los efectos de la pandemia sobre nuestras vidas en términos generales y con la intención de que nos abarque a todos, puede resultar algo engañoso.

Uno podría decir, sin temor a equivocarse, que el advenimiento de un suceso inesperado, desconocido y vinculado a posibles consecuencias negativas y peligrosas (enfermedad y muerte) trae aparejado reacciones que requieren de un esfuerzo de nuestro psiquismo y que también sentimos en el cuerpo.

Estrés, angustia, ansiedad a la orden del día. Incrementados por la incertidumbre que generó la pandemia en relación a conservar o no el trabajo, o verse obligados a realizarlo de formas inéditas, y ni hablar de las personas que sucumbieron ante el derrumbe económico de un país, que ya venía con muchos problemas.

En este último caso, el padecimiento se hizo mucho más severo, más crudo, afectando necesidades básicas. Ahí ya hablamos de otra cosa...que excede lo desarrollado en este artículo, pero que no debemos soslayar y mucho menos pasar por alto.

Ahora bien, más allá de las reacciones lógicas y hasta esperables, adaptativas uno podría decir, la reconfiguración de nuestros modos de vida a la que nos obligó la pandemia, se podría fácilmente asimilar al concepto de crisis: situación en la que algo que venía funcionando de una determinada manera, habitual y conocida, se desorganiza (y nos desorganiza), ya no puede seguir haciéndolo de esa manera, y nos insta a tener que modificarnos a nosotros mismos. y en este caso en particular, a nuestros hábitos, modos de vincularnos con los otros, con el placer, con el trabajo, con la administración del tiempo, por destacar algunas de las más relevantes.

Pero, una crisis, no necesariamente debe ser visto como algo negativo. Es de amplio conocimiento que para el pensamiento oriental, la crisis representa un peligro, pero también una oportunidad. En chino "crisis" se escribe "wei-Ji", donde Wei significa peligro y Ji oportunidad.

Siguiendo esta línea, y también reflejando lo que he podido constatar con mis pacientes en el consultorio, se hizo presente (o consciente), muchas veces producto del conflicto o la incomodidad, o también por poder captar algo en relación a un camino ofrecido por el deseo, la necesidad, las ganas de un cambio. El cual podía tener relación con

una o varias de las esferas vitales que mencioné anteriormente,

Re-pensar el vínculo de pareja, de amistades, los placeres (y los displaceres), el uso del tiempo, la elección de carrera, la relación con el deseo, las sexualidades, el disfrute, la emergencia de espacios nuevos para la creatividad, el desarrollo personal más genuino, entre otras cuestiones...

En definitiva, la oportunidad en la crisis.

La famosa frase de Sartre sobre "Soy lo que hago con lo que hicieron de mí" podría darle un buen marco a esta situación, donde más allá de lo dado, y de la ausencia de un ambiente facilitador, en términos winnicottianos, se pondrían en juego los recursos y características personales que serán determinantes, al modo del atravesamiento de una crisis, para lograr salir fortalecidos/as, aprovechando y animándonos a tomar la oportunidad, o por lo contrario, quedar padeciendo.

Desde ya, que la propuesta es por lo primero.

Al decir de Nietzsche, en "Así habló Zaratustra'", poder dejar de ser los camellos que cargan con lo que los demás le han impuesto, llevando ese peso sobre sus espaldas, y convertirnos en leones que se animan a romper con eso, a revelarse, para finalmente lograr llegar a ser niños, en cuanto a lo creativo, a animarnos a "'jugar'", a ser más genuinos, a ser más auténticos, quizás más simples, y también valorar lo que realmente importa, para cada uno/a. Búsquedas, palabras, que han circulado en los últimos tiempos en mi quehacer como terapeuta.

En esta dirección y siguiendo al mismo autor, se me hace presente con fuerza la expresión acerca de que "La madurez del hombre es haber vuelto a encontrar la seriedad con que jugaba cuando era niño".

Ojalá el paso por la pandemia nos deje más cercanos a nuestro Verdadero Self (si mismo) en palabras del maestro Winnicott, más ligados a lo que realmente somos, pudiendo elegir con mayor libertad, sensibilidad, autenticidad. Ser genuinos con lo que nos pasa, lo que sentimos, lo que queremos y cómo queremos vivirlo.

En ese camino, el desafío será también lograr optar en relación a los vínculos, por aquellos que sean significativos, donde seamos capaces de hacernos más responsables de nuestras elecciones, en pos de lo que nos hace realmente bien. Pero a su vez, sería bueno no perder de vista, más que nunca, la importancia que tienen los otros en nuestras vidas, para poder cuidar los lazos que forman parte imprescindible de

lo que somos. Porque si hoy podemos tener la oportunidad de repensarnos, es porque existieron otros que nos sostuvieron y nos acompañaron en momentos claves de nuestras vidas.

Esto se refleja de manera muy lindas en palabras de otro maestro, Sábato, quién lo expresa de la siguiente manera:

“Cuando somos sensibles, cuando nuestros poros no están cubiertos de las implacables capas, la cercanía con la presencia humana nos sacude, nos alienta, comprendemos que es el otro el que siempre nos salva. Y si hemos llegado a la edad que tenemos es porque otros nos han ido salvando la vida, incesantemente”

Si algo de todo esto nos deja la pandemia, lograremos que no sea solo un mal recuerdo. De cada uno depende.

Lic. Javier Gil Costa  
Psicólogo  
MN 49308