

Cómo Enfrentar el Aislamiento

Psicóloga: Gisela Chávez Murillo
Psicoterapeuta en Cenyeliztli A.C.

Las grandes batallas tienen un principio y un fin, así como ganancias y pérdidas. Nos preguntamos a cada paso, sin experiencia previa y sin alguien que nos dirija, cuál es la mejor manera de librar la batalla presente, una de las más difíciles de enfrentar como colectividad. Los grandes maestros dicen que ante todo debemos procurar estar presentes y tener un sentido de propósito. Pero, ¿cómo conseguirlo en medio de la confusión, el miedo y la incertidumbre? ¿Cómo *estar presentes* cuando necesidades básicas como la salud, la seguridad y la economía han sido vulneradas? El presente resulta insostenible y el futuro es aterrador. Hemos perdido las certezas. Entonces nos sentimos aislados, tristes y angustiados, más solos que nunca, y estos sentimientos se expresan mediante hostilidad y agresiones hacia quienes nos rodean. La ansiedad se dispara, y también los conflictos capaces de dañar nuestras relaciones. La convivencia intensa a la que nos vemos obligados se vuelve difícil y pasa a ser ahora el campo de batalla.

Los psicoterapeutas observamos que en tiempos de crisis los conflictos internos pueden hacerse más graves que los externos. El mundo interno está compuesto por la mente, los pensamientos, los miedos, las fantasías, el inconsciente, las obsesiones, en suma, la conciencia. La conflictiva interna se expresa hacia el mundo externo con hechos y actitudes que rezuman ira, angustia, resentimientos e intolerancia. Las personas explotan de manera constante, de modo que es frecuente que los pacientes acudan a nosotros buscando apoyo para lidiar con estos sentimientos negativos. Sabemos por experiencia que, en nuestra tarea como terapeutas, la relación, la escucha y la empatía son las mejores armas con las que contamos. Al ponerlas en práctica somos testigos de pequeños y grandes cambios que se producen al ser escuchados y acompañados. Algunos de esos cambios pueden equivaler a sentirse más fortalecidos, a controlar el enojo y, ¿por qué no?, a aumentar la esperanza respecto al futuro.

Son tiempos difíciles para todos. Nos necesitamos unos a otros y tenemos que cuidarnos. Solos no podemos. No necesitamos agregar más depresión, enojo y desesperanza de la que ya abunda a nuestro alrededor. Debemos intentar ser algo así como "terapeutas caseros". Tratar, de manera comprometida y responsable, de ser amables, estar presentes y preocuparnos por nuestra pareja, familia y vecinos. Para hacerlo resulta esencial aprender a relacionarnos de manera más respetuosa y sana con quienes nos rodean y con el mundo exterior. Responder no reaccionar. Procurar ver más allá de nosotros mismos y crear un sentido de comunidad y solidaridad con el prójimo. Es tiempo de escuchar y de hablar un nuevo lenguaje más comunitario y menos individualista. No estamos solos. Somos parte de una familia, de una comunidad, de un país y del mundo. Estamos interconectados con el exterior no solo de manera virtual, sino a través del miedo, la vulnerabilidad y la impotencia. Esa conexión que puede ser vista como una debilidad es a la vez nuestra fortaleza.

Abril de 2020