

¿Qué cambios psicológicos están emergiendo con la actual crisis sanitaria?

Según Watzlawick, Weakland y Fisch, tres son básicamente los mecanismos a través de los cuales las personas terminamos transformando en problemas, aspectos que a priori solo estaban emergiendo como dificultades. Trato de resumirlos:

- 1.- Negando la dificultad como si esta no hubiera asomado la cabeza, es decir, no emprendiendo las acciones que debieran iniciarse.
- 2.- Tratando de modificar situaciones que son inmodificables, es decir, realizando determinados comportamientos que no son necesarios y que por tanto, se vuelven ineficaces.
- 3.- Cometiendo un error de tipo lógico y empezando una trampa sin fin... dónde a más intento de solución, mayor se convierte el problema.

Si las repasamos una a una, todas estas respuestas son las que a nivel individual hemos ido dando (siempre con la mejor de nuestras intenciones) ante la crisis sanitaria que estamos viviendo:

Ha habido aquellos que, al principio de la crisis, pasaron días necesitando negar la relevancia de la situación, me refiero a aquellas personas a las que su entorno más próximo tuvo que ir explicándoles día a día la necesidad de tomar medidas preventivas de salud.

Otros, que han optado por el extremo opuesto y que iniciaron un sin fin de acciones desesperadas por alcanzar lo inalcanzable: un estado utópico de bienestar en el que ya no era posible situarse. Todos sabemos que me refiero a aquellas personas que llenaron sus casas de rollos de papel higiénico y cajas de huevos, básicamente.

Por último, han habido también personas que se han esforzado sin resultado en tratar de aniquilar el miedo. Son aquellas que han caído en intentar controlar lo incontrolable, entrando en una guerra personal con su propio terror, sin saber que esta... es siempre, una batalla perdida antes de empezar...el miedo es (como todas las demás emociones) una emoción que nos visita, a priori, cuando necesitamos escucharla, por lo menos, un poquito...

Hasta aquí son, como mínimo, tres de las reacciones que empezábamos a tener a título individual cuando recién empezaba esta pandemia.

Ahora bien, qué nos está ocurriendo ahora, cuando ya nos hemos dado cuenta de que nada de ello sirvió ?

Qué nos está sucediendo hoy, cuando ya no podemos seguir fingiendo que nada ocurre?

Qué nos está pasando cuando la situación no cambia, a pesar de tener nuestras despensas llenas y cuando el miedo asoma ya por cada poro de nuestra piel?

Como no podía ser de otra manera, está emergiendo lo imprescindible, lo básico, lo simple, lo primario: el amor.

“El amor caracteriza nuestro especie primariamente, incluso antes que el lenguaje” dice mi querido maestro Juan Luis Linares... y así está ocurriendo... al fin.

Seguirá habiendo, por supuesto, no voy a ser necia, quienes sigan primando su egoísmo e inmadurez moral al bien común, pero es evidente que en términos generales triunfó la cooperación social. La unión comunitaria y un sentir holístico de pertenencia a un todo, está empezando a generar al fin, un cambio de envergadura mayor como requiere la situación: “un cambio 2” que dirían los maestros de la Escuela de Palo Alto.

Está naciendo de lo más profundo de nuestras almas un instinto de cuidado colectivo, un mirar al otro para reconocerse uno mismo en la diferencia. No hay médico ni enfermera que no esté doblando turnos y haciendo más de los que sus cuerpos rotos les permiten, no hay psicólogo que no esté ofreciendo su disponibilidad altruista al malestar colectivo, no hay artista que no esté regalando su arte, ...y así, hasta un sin fin de muestras de amor genuino como necesidad individual de seguir adelante.

Hemos cambiado el rumbo para dejar atrás el individualismo, la competencia, lo material, lo superfluo para volver a casa; a lo esencial, a lo imprescindible, a los nuestros, a nosotros, a lo común...

Quedémonos un tiempo más en esta dirección y veamos a dónde llegamos como sociedad, quedémonos un rato más quietos y juntos.

Raquel Maresma
Psicóloga y Terapeuta familiar Breve
Brief Therapy Center BCN