

La crisis en vacíos

El confinamiento empezó con un hambre de productividad; luego se convirtió en hastío, hartazgo y preocupación. Finalmente, aterrizó en infinitos intentos de organización y balance. Si, inestable como toda crisis.

En este punto, he dejado de saber qué día es, pero despierto y sé perfectamente todo lo que voy a hacer el resto del día.

Después de varios meses de encierro ¿qué representa la cuarentena para ti?, ¿unas vacaciones?, ¿un descanso?, ¿un problema?, ¿un momento cumbre?, ¿un descubrimiento?, ¿una prueba? Es algo muy subjetivo, pero estoy segura de que cualquiera que sea la respuesta, no es la misma que hubieras tenido durante los primeros días en casa.

En mi caso, al principio sentía la necesidad de llenar el tiempo libre con algo que hacer; ahora simplemente aprecio los vacíos.

He dado apertura a escucharme, entenderme y ser comprensiva conmigo misma.

La necesidad me enseñó a no forzar, es mejor fluir.

He aprendido que lo más sano en tiempos de contingencia es vivir un día a la vez.

La pandemia nos mostró lo fácil que es perder todas las certezas. Entiendes que nada es seguro: ni la salud, ni el trabajo, ni el estado emocional, ni las noticias, ni las personas... nada.

La mayoría de las personas que conozco han vivido por lo menos un suceso personalmente relevante durante esta pandemia (bueno o malo). Pienso en

aquellos que perdieron a un ser querido, los que cambiaron de trabajo, los que enfermaron o cuidaron de alguien enfermo, los que emprendieron o comenzaron un proyecto en medio del caos, los que empezaron sesiones terapéuticas, los que por increíble que parezca conocieron a alguien o hicieron nuevos amigos, los que pospusieron la celebración del cumpleaños, la boda o la graduación, los que iban realizar un viaje o un examen importante, los que comenzaron una vida más sana, los que se independizaron, los que se convirtieron en papás, los que retomaron sus hobbies o descubrieron una habilidad que no conocían. La mayor parte de la población se quedó sorprendidamente con la alacena vacía, pero también con vacíos existenciales, vacíos de consciencia y en sus recursos cognitivos.

Esta crisis es una fuerte sacudida para todos, una sacudida tal vez más fuerte que aquel movimiento ocurrido el 19s. Tal vez el COVID-19 no tuvo una potente magnitud en grados Richter, ni tampoco destruyó edificios; sin embargo, acabó con las certezas de todos y tuvo la suficiente fuerza para cambiar por completo la dinámica familiar, escolar, laboral, económica y social, que terminó repercutiendo en lo individual. Sin duda, la contingencia es transformadora.

Nulas certezas y múltiples vacíos... ¿Así empieza la nueva normalidad?

Karen Abigail Mendoza Hernández

Testimonio

Lic. en Psicología (Egresada UAM-X)