



## **El virus que nos hace reflexionar**

En estos momentos las palabras incertidumbre, miedo, inseguridad nos abordan desde un prisma diferente, claramente no estamos acostumbrados a estar bajo un escenario tan incierto como este. Nos dicen desde diferentes contextos que lo que tenemos que hacer es quedarnos en nuestra casa, que debemos cuidar a nuestras familias, a nuestros niños y a nuestros adultos mayores, lo que implicó realizar una cuarentena en casa con nuestros hijos a la cual claramente no estábamos preparados. Son miles las situaciones que esto va a traer como consecuencia, dificultades económicas, trabajar desde las casas (los que pueden) estar con los hijos encerrados sin posibilidad de salir, hacer actividades escolares guiadas desde el mecanismo que sea, no poder visitar a nuestros seres queridos...todo esto no hace más que generar niveles de ansiedad y de estrés no menor, más complejo aun cuando esto pasa iniciando el año laboral, en fin, podría estar nombrando muchas consecuencias más, pero alguien dentro de todo este estrés se ha puesto a pensar porqué pasa esto. Quién pensaría que en el año 2020 cuando más de alguno creía que veríamos autos andar por el cielo, o que nos teletransportaríamos como los supersónicos, pero no... aquí estamos de rodillas frente a un virus que no conocemos, que nos hace vulnerables a niveles insospechados, donde potencias mundiales no han podido y no son lo suficientemente fuertes para enfrentarlo. Hoy vemos como el dinero, los bienes, la situación socioeconómica no sirven de nada, hoy sólo queda el autocuidado y el

profundo cuidado de los que amamos y es ahí cuando entra a funcionar otro aspecto del psiquismo y de la personalidad de las personas, porque queramos o no, este escenario en los próximos días perfectamente puede ser más complejo, entonces damos paso a la desesperanza, sentir muy profundo e intenso y que incluso podemos traspasar, sin tener ninguna intención, a nuestros hijos.

Hoy tenemos todo el tiempo que siempre decimos no tener, tenemos la oportunidad de almorzar en familia, de ver a los que queremos durante 24/7, porqué vivirlo desde el estrés y no desde la oportunidad de ver en ellos sus sonrisas diarias, sus frustraciones, sus gustos, sus necesidades y de paso conectarnos con nosotros. Las crisis, cual sea esta, siempre permite una oportunidad para el cambio, cuál sería entonces la oportunidad de esta tremenda crisis a nivel mundial. Vemos impresionados cómo los canales de Venecia se han ido limpiando, llegando incluso a volver a tener seres marinos que hace años no se acercaban, los niveles de contaminación de China, unos de los países con índices más altos en esta materia, hoy muestra una desintoxicación significativa, qué nos quiere decir la vida entonces, cuál será el mensaje que debemos recibir. Creo que una de las cosas que debemos hacer es sacar el pie del acelerador, comprender que la vida vale la pena, pero cuando esta se disfruta intensamente desde los afectos, desde el sentir, desde el compartir, tenemos que detenernos a observar los regalos preciosos que nos rodean y que como los normalizamos dejan de ser evidentes, tener una familia, un hogar, saber que contamos con personas en las buenas y en las no tan buenas, que nuestros hijos son una maravilla y que dependen absolutamente de lo que hagamos nosotros como adultos responsables. Por qué entonces no aprovechar este tiempo en reencontrarnos, en volvernos a mirar, a reconocernos, a descubrir lo importante y tratar de soltar lo que no es tan relevante. El

ser humano se construye desde los vínculos, el escenario actual nos permite justamente eso establecer y reestablecer vínculos afectivos sanos, afectuosos y abiertos con los que más amamos.

La invitación es esa, tratar de mirar qué nos está enseñando y qué oportunidad para el cambio nos dará esta crisis. Si no sacamos algo el limpio de todo esto, si no somos capaces de mirar el fondo de esta crisis, si no entendemos que el cuidado, el afecto y el respeto son las bases fundamentales, quiere decir que podemos estar obnubilados por el miedo y no por la esperanza. Tengo claro que este cambio de perspectiva no es fácil, pero si lo podemos intentar. Las personas necesitamos estabilidad psicoemocional, y eso depende en gran medida de nosotros y de la lectura que hagamos de lo que hoy como humanidad nos enfrentamos.

Con cariño.

**Pamela Cantallopts Hernández**  
**Psicóloga primer ciclo**  
**pcantah@hotmail.com**