

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS POSITIVOS EN AISLAMIENTO



Por: Lic. Cecilia Schatz
Psicóloga
MN 50.418 - MP 95.925

Vivimos en un siglo marcado por una revolución, donde los lazos se multiplicaron, socializamos sin barreras, no hay límites de espacio y tiempo, la realidad concreta y la realidad virtual se superponen de manera dinámica generando la búsqueda y la experimentación del placer, del disfrute continuo...

Si sentimos displacer o sufrimiento, tenemos más de un recurso para evadirlo (pasear, cambiar de ambiente físico, comprar, ir a trabajar, ir a estudiar, consumir los bienes del mercado, salir a hacer deporte, buscar un abrazo de esa persona especial, etc...), es decir un estado interno displacentero es anulado por algo externo placentero. Cambiamos, mediante diferentes **recursos externos**, nuestras emociones y sentimientos, hay un lugar, un espacio y una acción para ello, para abstraernos de lo doloroso y buscar un lugar y una realidad diferente, la del otro, lo que el otro o la que otra cosa pueda ofrecernos, aunque sea un instante.

Entonces dinámica y cíclicamente diferentes emociones negativas y positivas pueden ser intercaladas: tristeza, nostalgia, enojo, ira, placer, alegría, etc. Podemos salirnos de aquello que nos provoca dolor y displacer dando “vuelta la página” del instante y cambiando de escena.

Sin embargo, hoy el mundo se detuvo. Cambiar de escenario ya no es posible, y esa invitación continua al goce y al disfrute, esa posibilidad de cambiar el displacer interno por el

placer externo, esa omnipotencia, nos es limitada, ahora, por ese mismo exterior, por algo materialmente invisible y solo visible por su “aterradora” consecuencia.

La amenaza está allí afuera y solo puede provocarnos sentimientos, emociones y estados negativos (temor, pánico, tristeza, incertidumbre, ansiedad, insomnio, irritabilidad y frustración). El exterior ya no nos da tan fácilmente la opción de un escenario placentero, y la posibilidad de encontrar una situación que despierte una emoción positiva se reduce porque todos estamos atravesados por esta misma realidad que en la diversidad de cada uno nos unifica y limita.

Los recursos externos de placer nos son prohibidos, no se puede comprar, no se puede salir, no nos podemos reunir, no nos podemos abrazar, nos debemos distanciar físicamente y mantener solo una cercanía virtual. Esa que nos parecía en otro momento normal, deja de serlo. Podemos sentirnos solos, angustiados, y temerosos por nosotros y por los nuestros. Debemos permanecer quietos, inmóviles en nuestras casas, y se nos exige adaptarnos al displacer. No tenemos más opción que hacer lo que no queremos, el límite no puede y no debe atravesarse, pues si lo atravieso me pongo en riesgo y pongo en riesgo a los demás.



Aparece algo nuevo para muchos que es la **corresponsabilidad**, aparece el sentimiento de vulnerabilidad, fragilidad y falta de control (por lo tanto, de desesperación). Si cruzo el límite pierdo, y hay consecuencias: comienza en nuestro interior la tan incómoda batalla interna entre lo que quiero y lo que debo, que implica la batalla entre la individualidad o egoísmo y el altruismo; es decir, la consideración del otro. Como no puedo satisfacer mi deseo, debo adaptarme temporalmente a perder algunas comodidades de la vida diaria.

¿A quién le gusta perder? ¿A quién le gusta que le digan “no podes”? ¿A quién le gusta tolerar el displacer y resignar el placer? ¿A quién le gusta sentirse en peligro? ¡A nadie! No nos gusta y no estamos acostumbrados a esto. Sobre todo, nuestros jóvenes viven en un mundo y en una sociedad que enseña que todo se puede, ¡que todo era instantáneo y que todo era intercambiable... pues no! Resulta que ahora algo invisible me pateo el tablero y me muestra que lo que aprendí y a lo que me acostumbré, no era así...

Una nueva realidad se presenta y debemos esperar, no podemos cambiarlo. No podemos apretar un botón y que desaparezca... entonces debemos adaptarnos, re aprender mecanismos y conductas, y cultivar la paciencia y la tolerancia hacia la situación y hacia mi entorno, porque debemos pasar más tiempo juntos en familia y tal vez no nos llevemos tan bien con ellos. Ya no nos podemos escapar tan fácilmente, debemos cultivar nuevas emociones y sentimientos (empatía, templanza, solidaridad, responsabilidad, aceptación, resignación, paciencia) porque esto nos atraviesa a todos, y debemos aprender y entender que si los demás se cuidan y respetan el límite también nos cuidan, así como nosotros a ellos.

Debemos aprender que el límite no es malo, que la existencia del límite, sea cual fuere, nos estructura, nos protege, nos salva, nos marca el peligro, y por ende nos aleja del riesgo. Auto limitarnos y aceptar el límite externo, ese que en otro momento parecía no existir en nuestro día a día, nos cuida, nos salva, nos protege y nos une desde otro punto: desde el amor propio y hacia el otro, desde la aceptación y la tolerancia de lo que nos toca.

En situaciones de crisis y amenaza como la actual debemos recurrir a recursos positivos internos para soportar lo caótico, a lo cual no se escapa, sino que se atraviesa, más que nunca necesitamos cultivar nuestra capacidad resiliente.

Es posible, está dentro nuestro. Debemos buscar en nuestras emociones más profundas, en la consideración de lo realmente importante, en los valores, el valor de la vida propia y la ajena, en el valor de la importancia de pequeños momentos, como tener que compartir una cena en familia y darnos cuenta de que es un momento único. Que dentro de casa estamos protegidos si nos sabemos relacionar adecuadamente, y que tal vez ahora sí realmente tengamos la oportunidad y el tiempo que en otro momento creíamos o nos quejábamos de no tener, para al menos compartir y decir en el hogar lo que pensamos, lo que sentimos, lo que nos pasa, lo que necesitamos. Esa charla pendiente, ese momento compartido.

Para rearmar vínculos internos y disfrutar de lo cotidiano y de lo simple, para valorar la importancia de la libertad y de la vida, de darnos cuenta de que lo único que necesitamos para subsistir es lo simple, lo que no se compra afuera. Que en realidad podemos vivir con lo indispensable, podemos gastar menos y vivir con menos, que la satisfacción del deseo es algo momentáneo y no continuo, y que no necesitamos tanto. Sólo necesitamos el amor propio para cuidarnos, el amor por los otros para cuidarlos y el amor de los otros para que nos cuiden.

Esto pasará. De las virtudes, valores y emociones positivas que fortalezcamos y cultivemos ahora, depende lo que quedará.