

La salida

Me viene en mente Gabriel García Márquez y su libro *Vivir para contarla*. Es un libro autobiográfico en el que cuenta episodios importantes, y no tanto, de su vida personal y como escritor...

Y es que en un momento como este cabe su género literario: realismo mágico. Una realidad como la actual, llena de crudeza, contradicción y dolor por un virus que a su paso causa estragos. Al mismo tiempo, siendo tan surrealista al detener nuestras rutinas y estilos de vida en un abrir y cerrar de ojos, me ha hecho pensar que, después de tantas semanas de confinamiento, una pandemia tan universal se vuelve también *pandemia subjetiva*. Y por dicha razón me sugiere pronunciar: las pandemias, aquellas que cada uno ha vivido y contará a su modo.

Viene el siguiente paso, la salida. Esa salida que no es generalizada, salida minuciosa y también extraña. Salida que interpela al sujeto con sus propios miedos y avatares para el encuentro con otros sujetos que quizás piensan lo mismo. ¿Cómo relacionarnos?, ¿cómo movernos?, ¿cómo pensar-nos? Intuimos los protocolos de seguridad contra el virus, sin embargo puede parecer que nos invade la incertidumbre de no hacer las cosas como estábamos acostumbrados. Y entonces ¿quién es el otro?, nos podríamos preguntar. Y en medio del tú y el yo ¿qué hay en esa distancia? Una mascarilla, unos guantes y una huella psíquica con nombre de miedo, incertidumbre o angustia. Desde luego mecanismos de defensa que se activan para la supervivencia: *un protegerse de lo*

desconocido, el virus, que no la persona. Este señalamiento es importante creo yo, nos protegeremos transitoriamente de lo desconocido. Y mientras tanto, sabiendo que somos seres en relación, porque esto también ha garantizado nuestra supervivencia, ¿ahora cómo cuidaremos este aspecto?

No sé si os ha pasado, pero el salir y ver solo los ojos de las personas, es una sensación extraña, al menos para mí, porque se nos escapan muchos gestos y lo más importante, sus emociones. Es verdad que la tecnología ha sido un bien común durante estos días de pandemia, pero no podemos seguir privilegiando ese lugar, ya que no es lo mismo vernos en pantalla que interactuar e ir al encuentro y desencuentro con el otro. Un socializar donde compartimos, creamos lazos de solidaridad y apoyo real.

El desafío es grande e implica un mayor esfuerzo, tal vez acercarnos a los otros de un modo diferente. Alzar nuestras voces y aprovechar esta privilegiada habilidad social para decirle al otro: «Gracias, entiendo por lo que has pasado, estoy contigo, esto es pasajero, llegarán mejores momentos, lo que te pasa es normal», entre otras muchas frases y actos concretos al alcance que nos permitirán paliar y ser resistentes a este momento histórico.

No está demás seguir las recomendaciones de los expertos para el cuidado de la salud mental. Por ejemplo, si te sientes más estresado, ansioso o temeroso de lo normal, aun volviendo a la rutina, date el tiempo necesario, ya que la adaptación no es inmediata. O si los pensamientos negativos te embargan, háblalo con los más cercanos o incluso con un profesional. □



POR YENNI MEJÍA

PSICOLOGÍA

