

“CRISIS, ANGUSTIA Y SENTIDO”

José Vicente Pérez-Fuster y M^a José Perruca

Escribimos con la intención de compartir algunas de nuestras reflexiones sobre aspectos que consideramos importantes en el proceso de crisis que estamos viviendo y en la recuperación que está por venir. Como dice Unamuno: “Necesitamos saber de dónde venimos para saber a dónde vamos”. En este momento que estamos viviendo tan extraño a nuestra forma de ser y estar en el mundo, podemos crear el espacio para darnos cuenta que las cosas por las que vale la pena sufrir, son aquellas por las que vale la pena vivir.

Escribimos y compartimos con vosotros porque lo necesitamos, una necesidad que nos involucra y a veces nos sobrepasa. Una forma de escucharse y tocarse, al menos virtualmente. Percibimos una responsabilidad, primero hacia todos nuestros pacientes, pero también con la amplia comunidad que incluye a todos los seres humanos. Por eso queremos tejer redes para sostener juntos esas resonancias afectivas que de lo contrario, seguirían siendo caóticas. Compartiendo con otros creamos figuras invisibles pero necesarias para **sostener juntos y soportar juntos**.

En un momento, en el que todo se derrumba y en el que se prioriza en las políticas de Salud la enfermedad, el no contagio como recuperación o el vencer al virus, nos sentimos en la necesidad de expresar que si comprendemos la salud como forma de vivir autónoma, solidaria y gozosa, según la define nuestra Ley de Salud Pública, es algo más que sobrevivir, es algo más que no enfermar; salud es tener capacidad de desarrollar un proyecto personal y social, de ser solidarias con las personas que nos rodean, de amarlas, de no abandonarlas. Es capacidad de cuidar, y cuidarnos. Algo se ha quebrado en la gestión de esta pandemia. “Para que el cuerpo venza la infección, el alma tiene que ser fuerte” (Camus, A)

Nos gustaría recordar algunas de las actitudes que a nosotros nos ayudan a sostenernos en momentos de caos, aislamiento y soledad. Se trata de actitudes que humanizan nuestras vidas y que pueden contribuir a humanizar las vidas de aquellos que las cultivan:

- Esperanza: Esperar lo imposible, no solamente lo posible, ocupando más tiempo en informar logros que problemas. Reconocer las aportaciones de los demás, compaginando el deseo de superación con el reconocimiento y limitaciones humanas.
- Metas vitales que contribuyen a evitar el vacío existencial, podemos destacar el altruismo, cooperar en un proyecto más amplio que el mero bienestar personal. La creatividad y la trascendencia de uno mismo aumentan la satisfacción y disminuyen el ego.

- Apertura a la experiencia, desde la sensibilidad y tolerancia a la ambigüedad, deseo de conocer y comprender.
- Grandeza del alma: Conciencia de realización del trabajo personal y su repercusión en los demás, contribuyendo a dar sentido a mi vida.
- Profundidad de vida, respondiendo a las preguntas por lo esencial en mi vida, el sentido en conjunto de mi vida, aspectos de ella que dependen del destino y los que dependen de mis decisiones.

Entendemos que nuestro trabajo, es un trabajo de acompañamiento en el que crecemos **junto** a las personas. Como dice Gianni: "El ground fértil es el ground común". El encuentro libera, el amor libera, el valor muestra un campo de posibilidades imprevistas para la persona. Lo que cura es el vínculo, es la relación como dice el doctor Yalom, el encuentro entre dos personas una dispuesta a ayudar y otra a ser ayudada. En la situación actual de distancia social, somos conscientes que la distancia física no es lo mismo que la distancia existencial, podemos estar cerca en la distancia de personas queridas. El **vínculo** con otras personas, nos ayuda a reencontrarnos, buscar objetivos comunes y compartirlos. Una llamada telefónica, un mensaje, un video, "Lo pequeño a veces es más importante que lo grande" P. Watzlawick

En estos momentos de crisis, afloran con más intensidad los temas que ocupan nuestra existencia: el sentido de vida, muerte, libertad e intimidad.

Somos conscientes de nuestra fragilidad como humanidad y de nuestra interdependencia, no sólo entre los pueblos y personas, sino del planeta en el que habitamos. Nuestra pretendida y sobrevalorada autonomía moderna, tantas veces malentendida como autosuficiencia, parece que no es suficiente para el mantenimiento de lo más básico y perentorio: vivir.

Las actividades diarias normales han sido canceladas o se hacen online/telefónicamente. Todo lo que dábamos por sentado hasta ayer, ha cambiado. El "ground" tiembla, a veces se derrumba como en un terremoto. La adversidad nos enseña a saborear mejor su ausencia, nos anima a preguntarnos "¿qué me hace falta de verdad?". En la vida lo más importante es saber que lo más importante es lo importante. Esto permite afrontar con una disposición más favorable el hecho de ver alteradas nuestras rutinas de una manera imprevista ante un acontecimiento como la pandemia que estamos viviendo en estos momentos.

La vida es un viaje de paisajes cambiantes, en ocasiones es maravillosa y en otras la incertidumbre nos pone delante de una realidad básica para todo ser humano vagabundo por el mundo, el homo Viator de Gabriel Marcel, la "finitud existencial". Tomar conciencia de la impermanencia nos ayuda a preguntarnos por lo que es importante en la vida y darnos cuenta del tipo de existencia que llevamos, así en la medida en que no soy coherente ni sincero conmigo por la vida que llevo, puedo tomar conciencia de la inautenticidad de mi existencia y desde ahí poder elegir el cambio a una existencia más auténtica acorde con mi ser, sin tener miedo a ello.

La anticipación de la muerte enciende las posibilidades del ser-ahí, permitiendo superar el nihilismo. Cada persona es un ser humano singular e irrepetible con una problemática

existencial diferente de las demás, con un poder ser permanente, de esta manera, si tomas a una persona por lo que es, siempre la encontrarás peor que si la tomas por lo que puede llegar a ser.

La angustia de la incertidumbre puede ser un faro que nos ilumine el camino a tomar, no necesariamente es un síntoma que debemos tapar sin leer el mensaje que nos aporta. La angustia como categoría es una abstracción de la realidad.

En esta cuarentena impuesta e involuntaria, en este tiempo de interrupción, podemos **decidir**. La palabra CRISIS significa etimológicamente “decisión”; Es el tiempo para DECIDIR qué debemos de hacer, es el tiempo de la ÉTICA, de la RESPONSABILIDAD, de ver lo que está ocurriendo y reconocer cuáles son los VALORES imprescindibles a preservar ahora, en este tiempo extraordinario, y después, para avanzar como humanidad. Frankl insiste en que el “hombre no tiene que interrogar a la vida sino responder a la vida” y esa respuesta es responsabilidad.

Son momentos de poner en práctica los **valores de actitud**, valores que aparecen cuando la persona no puede hacer otra cosa que soportar, que tener paciencia. Solamente en la actitud que tomemos frente a las situaciones irrevocables nuestra vida retomará el sentido. Sentido que se quiebra en momentos de pandemia. Somos siendo, y el sentir una vida con sentido también es un proceso. Proceso que se abre en el **ajuste** ante la nueva situación. Estamos no solo en un momento de actos, sino también en un momento de actitudes, y esta libertad no nos la pueden arrebatar. Nelson Mandela sobrevivió a los 28 años de prisión en la cárcel de Robben Island, diciéndose a sí mismo todos los días, “soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma”. Las grandes cosas de la Historia se han hecho con las razones del corazón no con las de la cabeza.

El ser humano siempre está en disposición de decidir qué quiere hacer en su vida y qué quiere ser, de tal manera que va autoconfigurándose a sí mismo en función de las elecciones que va realizando a lo largo de su vida. La persona no está determinada por su genética y su entorno ambiental, la persona es la **síntesis de lo heredado, lo adquirido y lo decidido**. La dimensión espiritual es la fundante del ser humano, posibilitando la búsqueda de sentido a través de su capacidad de autotranscendencia y de poner en marcha los valores de actitud, de creatividad y de experiencia. Como decía Epicteto, cada día es importante distinguir lo que depende de mí de lo que no lo es.

La existencia auténtica, nos anima a seguir el camino del crecimiento personal adaptado a las potencialidades de cada ser humano, a sus recursos y capacidades, en ese viaje de ser siendo para llegar a ser. La experiencia es fuente principal de conocimiento y de crecimiento y en ese sentido toda adversidad es **peligro más posibilidad** de crecimiento.

Enfrentarnos a la incertidumbre, ejercer la libertad y responsabilidad que ello implica y el amor, nos permiten olvidarnos por momentos de nosotros mismos y estar dispuestos a ser la puerta por la que acceda el otro.

“Y si un día no tienes ganas de hablar, llámame y estaremos en silencio”.

Gabriel García Márquez.