

# La incertidumbre

---

Autores:

**Lic. Marta Verónica Zubowicz**

MN.N\* 42892

*“El sol brilla, el cielo es de un azul intenso, el viento es agradable, y yo tengo unas ganas locas —unas ganas locas— de todo... De charlas, de libertad, de amigos, de soledad” \**

- \_ ¡No puedo más! ¡Necesito salir!
- \_ ¡Quiero arrojar todo por la ventana!
- \_ Yo salgo igual, le tienen demasiado miedo al virus.
- \_ ¡Creo que la cama me va a tragar!
- \_ Me encontré a mí misma.
- \_ ¡Necesito ver gente urgente o voy a morir!
- \_ Estoy aprovechando el tiempo a full.
- \_ Ya pase por muchas de estas, a mí no me va a pasar nada.
- \_ Ahora tengo tiempo para hacer todo lo que quería.
- \_ No tengo ganas de hacer nada.

Estas y muchas otras son frases que pronuncian los pacientes en cuarentena mostrando lo variado de la mente humana frente a circunstancias extraordinarias y los recursos que cada persona tiene, o no, y puede, o no, poner en práctica.

Sin embargo hay algo que los une y eso es el encierro. Más allá de cómo lo vivan, todos se ven reclusos en sus casas por una voluntad externa que nunca podrá ser aceptada sin ir acompañada del malestar que surge de las

limitaciones, como así también del deseo de lo que se le es prohibido.

La cuarentena es una medida preventiva que se impone ante el brote de enfermedades contagiosas importantes, pero el encierro siempre va a estar acompañado de efectos psicológicos negativos que pueden causar un daño considerable e incluso durar mucho tiempo.

Existiendo la necesidad de aislarse, la obligación de un acatamiento de distanciamiento social y el miedo al contagio que contiene a la muerte, es lógico pensar en consecuencias perjudiciales en cuanto a la salud mental, presentes, ya que muchas personas viven esta situación de una manera catastrófica, pero también futuras: no será sin secuelas psicológicas la salida del confinamiento obligatorio.

Desde nuestra profesión podemos implementar distintos dispositivos para aliviar las penurias de la cuarentena y para ello debemos ser precavidos y creativos, no es lo mismo los recaudos que se toman en forma presencial que en una terapia a

---

\*Ana Frank. El Diario de Ana Frank. Ediciones Marymar. 1977. Pág. 159

distancia, ya que el paciente no es accesible físicamente frente a las crisis y a las conductas peligrosas que podrían suceder.

El aislamiento social, la imposibilidad de salir, la restricción de la libertad y el miedo, inexorablemente lleva a pensar en las personas privadas de la libertad. Se podría mencionar a los encarcelados, a los internados en instituciones psiquiátricas o en hospitales generales, en los que sufren de algún impedimento físico que los priva de movilizarse por sí mismos, etc. La lista puede ser muy larga; pero, sin pretender la originalidad, cuando se habla de encierro se suele remitir a Anna Frank para ejemplificarlo, en cuyo diario es posible encontrar material que invita a reflexionar sobre la situación que nos toca atravesar.

*“Es un poco difícil comprender cuando no se conocen las circunstancias”<sup>1</sup>*

Circunstancias que angustian y preocupan, que provocan miedo e incertidumbre. Condiciones, por momentos insostenibles, a las que las personas reaccionan de muy diferentes modos. Algunos entran en pánico, otros pretenden huir hacia el exterior quebrantando la ley y arriesgando sus vidas y la de los demás; hay personas a las que las consume la ansiedad y se desesperan pensando que no van a salir nunca o, más trágicas aún, las que piensan que se van a contagiar y morir e incluso están los que

afirman estar pasándola de maravilla (?). Pero indudablemente la magnitud de la crisis va a estar determinada por la posibilidad de contar con un mundo interno que les posibilite sobrellevar la situación a la que están sometidos y la oportunidad de contención familiar y social que permita el intercambio humano, aunque más no sea por medio de los hoy tan imprescindibles dispositivos tecnológicos.

Sin comprender muy bien que pasa, sin saber a qué debemos atenernos, ni las causas por las que nos enfrentamos a este escenario y mucho menos de los efectos que producirá, incentivar el interjuego entre el mundo interno y externo proporcionará, seguramente, que el encierro sea más llevadero y es en ese lugar en el que podemos contribuir, intentando que lo refuercen o lo descubran.

*“Lo que más deseo es estar en mi casa, poder circular libremente, moverme, y, en fin, ser dirigida en mis estudios, es decir, volver a la escuela”<sup>2</sup>*

Cuando el exterior, sin precisar qué de él, se transforma en un “algo” que se quiere tener y disfrutar, es razonable entender que la ausencia de ese “algo” cause angustia y fastidio que puede llegar a la desesperación. Desesperación que anula la esperanza de una

---

<sup>1</sup> Ibidem. Pág. 23

---

<sup>2</sup> Ibidem. Pág. 100

pronta finalización y que se insinúa, para muchos, como una eterna condena.

Se quiere ese “algo” a lo que ya no se le reconocen las aristas hostiles de cuando no les era negado y toman valor acontecimientos cotidianos que anteriormente pasaban desapercibidos y hasta se consideraban desagradables.

La queja, casi permanente, de la mayoría de los pacientes es: “¡Necesito salir!”

Curiosamente cuando se los interroga al respecto: “¿A dónde quieres salir?”, la respuesta, casi unánime, es: “No sé, salir”.

¿Salir a dónde? ¿De dónde? Interesante detenerse en ese “No sé...” (El sujeto no sabe que sabe).

Es claro que el deseo sostiene al sujeto, pero también lo es saber que cualquier objeto de deseo no es más que una sustitución, entonces lo que se estaría perdiendo sería la sustitución del objeto del deseo y se necesitará de un gran trabajo psíquico para reemplazarlo. Si ese objeto sustituto se cree perdido es lógico pensar que la persona se sienta sin soporte, que comience a vivir el duelo por aquello que ya no está. El duelo, como tal, acarrea tristeza y desazón, por lo que se intenta, a veces maniacamente, “salir” de allí.

Es un buen momento para intervenir y posibilitar el trabajo del duelo por lo que ya no está, por lo que no se puede tener y

ayudarlos a encontrar satisfacción en otras cosas, por ejemplo, que puedan disfrutar de un espacio propio y libre de las exigencias del tiempo, del que muchas veces se quejaron de no tener, para poder pensar en aquellas cuestiones que los preocupan y en la oportunidad de hallar algunas respuestas, si es que las hay.

*“Recuerdo todavía muy bien que antes nunca me sentí tan fascinada por un cielo azul deslumbrante, por el canto de los pájaros, por el claro de la luna, por las plantas y las flores.”<sup>3</sup>*

Lo prohibido se presenta tentador, hasta fascinante. *“No hay nada más bello que lo que nunca he tenido. Nada más amado que lo que perdí.”*, canta Serrat melancólicamente.

Las sociedades regulan las conductas por medio de instaurar una prohibición. Al mismo tiempo que la prohibición aparece el deseo de transgredirla; toda prohibición inspira a ser desobedecida.

Es por ello que es tan dificultoso sostener las normas y su acatamiento, solo se imponen cuando se logra sembrar el miedo que funciona como freno al incumplimiento de una ley.

El problema se suscita cuando el miedo está ausente y el peligro se niega dando lugar, no

---

<sup>3</sup> Ibidem. Pág. 261

solo a la transgresión de la prohibición, sino también a actuar compulsiva y peligrosamente.

Contener esas conductas en el medio de una pandemia puede llegar a ser una tarea complicada para aquellas personas que necesitan estar todo el tiempo haciendo algo, las que no se pueden quedar quietas y prefieren cualquier consecuencia antes que acatar las normas y reconocer el peligro. Las restricciones al libre albedrío es una situación que no pueden soportar y la violación a la prohibición es un acto alternativo al padecimiento psicológico que suele ir liderado por la angustia y acompañado de irritabilidad, insomnio, cansancio extremo, ira y hasta depresión.

Buscar, por medio de la terapia, que el miedo cumpla la función de protección y no de inmovilizarlos, intentando que adquieran seguridad y responsabilidad para cuidarse, señalándoles que la necesidad de salir puede estar reemplazando a la necesidad de huir de sí mismos, puede ser una manera de controlar esa compulsión que los lleva a poner en riesgo la propia vida y la ajena.

*“Ya no concibo siquiera que el mundo pueda volver a ser normal para nosotros. Cuando se me ocurre hablar de la “postguerra” es para mí algo así como un castillo en el aire, una cosa que nunca se realizará”<sup>4</sup>*

Se hace inevitable pensar en que sucederá cuando se levante la cuarentena ¿Seguirá siendo todo como era antes o el mundo habrá cambiado tanto que se nos presentará como algo extraño, ajeno?

Siempre en el horizonte aparece la amenaza de lo desconocido y como todo lo que no se conoce puede llegar a generar miedo, expectativas y curiosidad.

¿Cómo enfrentarse a este nuevo, o no tan nuevo, mundo?

¿Cómo conectarse con los lugares extrañados y quizás perdidos?

¿Cómo hacer convivir las viejas y las nuevas actitudes sociales?

Quizás se encuentren nuevas fortalezas y se pierda el temor que impedía ir al encuentro de aquello que se desea. Habrá muchas maneras de conseguirlo y diversas respuestas, que no serán sin ansiedad y desorientación, pero también puede llegar a ser una oportunidad en la que se expondrán las herramientas que se poseen o se carecen para afrontar los cambios y para adaptarse a nuevas realidades.

Es probable que se tengan que cambiar los esquemas en cuanto a las rutinas laborales, escolares, sociales y recreativas, las que tal vez, serán muy diferentes a las conocidas,

---

<sup>4</sup> *Ibidem.* Pág. 124

teniendo, por ejemplo, que acomodar los espacios específicos para compartirlos con otros miembros de la familia.

Se necesitará de una idea, un lugar, al menos en la fantasía, que permita sortear los inconvenientes y la descarga del monto excesivo de ansiedad para poder tomar distancia del presente y proyectarse a un futuro que se presenta incierto. Pensar, quizás, en otras formas de vivir la vida incentivando la creatividad, sin olvidar la fuerte marca de incertidumbre que dejará para siempre el coronavirus.

*“Sin embargo, esto terminará por pasar también, y necesariamente volveremos a los chistes y las bromas. De nada sirve quedarse mustios como estamos ahora: no será beneficioso ni para nosotros ni para los que están en peligro”<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup> *Ibíd.* Pág. 63