La Catarsis en tiempos de crisis

Cuando se escuchaban las primeras noticias acerca de la expansión de esta situación a través de los distintos países, honestamente lo veía como un suceso trágico pero a su vez distante y no me generaba gran incertidumbre; sin embargo cuando se adoptó el término de pandemia para describir a la reciente crisis podría jurar que esa palabra repercutió en mi percepción del tiempo, porque a partir de ese punto todo comenzó a escalar rápidamente a tal grado que en cuestión de días el mes de febrero cerró su ciclo con la noticia de que el primer caso en México ya había sido detectado.

Un panorama sumamente desalentador estaba atascado en mi imaginación pero más que nunca deseaba estar equivocada, recuerdo que continuaba tratando de persuadir a mi mente de que no era necesario alarmarse pero la preocupación por los miembros de mi familia más vulnerables no desaparecía; de repente toda nuestra vida cambió, el estado oficialmente estaba en una cuarentena, un hecho inesperado para muchos de nosotros que continuamos convenciendonos de que la crisis era un suceso aislado, comenzó el pánico la gente estaba desesperada actuando como si el armagedón se acercara rápidamente, no había niños en las escuelas ni en las calles, no se escuchaban grandes multitudes en los primeros días de encierro; las redes sociales fungieron como un medio de comunicación imprescindible para sentir cercanía con los demás y distraer nuestra atención, pero esto en ocasiones se volvía una herramienta peligrosa ya que podía despertar los sentimientos de inseguridad y ansiedad debido a la posibilidad de visualizar la situación que acontece al otro lado de la puerta.

“La sociedad actual nunca ha vivido algo parecido y no estamos preparados”, este sentir permaneció en mi cabeza durante las primeras semanas y se agravó al visualizar la preocupación de mi familia, por lo cual decidí tomar este espacio de retiro para reflexionar acerca de todo lo que sentía y fue esta introspección la que me brindó el valor de externar mi sentir con mis seres queridos, no fue hasta desmoronarme que logré reconstruir y modificar mi perspectiva. Este crecimiento personal que expreso no fue algo inmediato ni mucho menos sencillo ya que incluso tuve un gran retroceso al tener la oportunidad de escuchar a compañeros y amigos expresar los sentimientos que esta cuarentena les ha causado, la mayoría está de acuerdo en que la sensación de perderse a sí mismos era recurrente, pasamos de ser personas productivas que estaban siempre ocupadas y estresadas a desconocidos para

nosotros, el tortuoso conflicto de sentirse desanimados pero al mismo tiempo sentir una gran culpa por no poder ser más productivos durante esta ilusión de tiempo eterno nos hacía sentir inútiles.

Este hecho me afectó demasiado porque llegué a sobreanalizar sus pensamientos y llegué a la conclusión de que este enfoque que tenía acerca de la situación actual iba más allá de poder mejorar mi "actitud ante la crisis" resulta que esta aspiración a poder ser mejor la venía arrastrando y descuidando porque en mi vida antes del encierro nunca me daba el tiempo de conectar conmigo misma, me hizo recordar que su sentir era mi pensamiento recurrente, incluso llegué a sentirme terriblemente culpable por tratar de mejorar el enfoque de mi situación; no obstante me encuentro agradecida por darme cuenta de esto porque me ayudó a comprender que estamos viviendo una crisis mundial y no está mal seguir sintiéndome preocupada, tener miedo y sentirme abrumada, ya que este tipo de emociones me brindan fuerza y ánimos para seguir adelante e intentar sobrellevar la situación.

Falta mucho que experimentar ya que el verdadero impacto se verá hasta que la distancia haya cesado, he sentido demasiada impotencia al visualizar desde otra perspectiva las consecuencias de la ignorancia y la falta de empatía, este es mi intento por hacer un llamado a la reflexión, porque este encierro puede traer consigo pensamientos que hemos estado evitando y pueden dañarnos demasiado si no se analizan, con el tiempo necesario seremos capaces de afrontar esta situación y juntos podremos resolver esta crisis con la solidaridad que caracteriza a los mexicanos.