

La ansiedad en tiempos del coronavirus. – López Ríos Sandra Luz

Llega a ser cansado el vivir en un mundo hiperglobalizado de noticias amarillistas en donde el bombardeo mediático de noticias devastadoras, provoca en mí, una sensación más fuerte de angustia y temor que en los demás porque a pesar de estar en un constante estado de miedo, en época de crisis mundial sanitaria como la que se vive estos momentos, crecen considerablemente; es el problema de padecer ansiedad en tiempos del coronavirus, en donde la hiperventilación, los pensamientos obsesivos y el llevar a cabo los protocolos de prevención de manera repetitiva hasta el punto en que se tornan insostenibles e inclusive catastróficos si no se llevan a cabo, son cosas que se vuelven parte del día a día, sobre todo cuando vives con personas de la tercera edad adictas a la sobreexposición de información por parte de los noticieros nacionales y medios "gabachos" de poca fidelidad con la excusa de mantenerse "informados" con un constante discurso de pánico y fatalista de que "Ninguna medida es exagerada" marcada por el pánico a la muerte, este horrible discurso está justificado con que son parte del grupo de riesgo (Cosa que es verdad y es por ello que se tienen medidas de sanidad justas para evitar cualquier medio de contagio), este consumo de noticias son de forma tal en que pareciera adicción, adicción al morbo, al miedo que se infunde en ellas y a la sensación de adrenalina que es muy similar a la que se siente cuando se ven películas de terror o documentales de asesinatos, lamentablemente lo que ellos consumen son los típicos noticieros en los que han matado a más personas de las que lamentablemente han fallecido, y han proporcionado informes totalmente exacerbados, contemplado al virus como una inminente sentencia de muerte, en las que ni siquiera dan cabida a las personas recuperadas del virus, así como las noticias buenas que ha traído el COVID-19 consigo, como el mostrar la calidez y la solidaridad de la gente mexicana que está desarrollando insumos para los médicos con las alternativas que tiene a su alcance, como las universidades del país están generando tanto insumos médicos de alta calidad a menor costo así como pruebas para tener mayor rapidez al momento de diagnosticar la enfermedad, las muestras artísticas alrededor del mundo, la manera de compartir conocimiento de manera colectiva con tal de estar en casa, los ciclos de cine a distancia, la forma en que la naturaleza retoma su lugar en el mundo y el respiro que éste se está dando a causa de la ausencia de la humanidad.

Este fenómeno de bombardeo masivo de información fatalista provocó en el hogar, incluso previo a la declaración de emergencia sanitaria nacional, ansiedad y pánico colectivos marcados por la agresividad, a tal grado en que se me llegó culpar de la probable propagación del virus en la casa y de la muerte de ambos porque tenía que salir de casa, diciendo palabras hirientes por la ganancia mínima que tengo y que por esa miseria, si no los mataba a ellos, moriría yo, esto provoca un aumento en mi patología por un peso moral inconmensurable, una repetitividad de pensamientos obsesivos respecto a la higiene, el lavado de manos, la desinfección extrema, entre muchas otras cosas que me llegaron a afectar de manera directa, es ahí donde, empiezo a tener sintomatología mucho más constante y decido buscar ayuda profesional para poder tener un acompañamiento psicológico durante la cuarentena, ya que, la convivencia familiar era cada vez más compleja porque no había a donde huir de estas situaciones de sobreexposición debido a que hasta durante la comida se sintonizaban las noticias, porque la soledad y la tranquilidad, no eran una opción viable, porque el intentar hablar de manera razonable con ellos, tampoco lo era, estar en redes sociales, era un constante recordatorio de la pandemia, no había escapatoria posible a este mundo plagado de coronavirus, no sólo de manera literal y biológica, sino de

manera figurativa por todos estos fenómenos vistos en todos lados, que solamente provocan las ganas inmensas de escapar, un eterno sufrimiento por todo lo perdido, un colosal sentimiento de desesperanza y agonía de que esta pandemia no acaba y nunca acabará, visualizándolo como el apocalipsis, como el principio de un fin, como el inminente final, el final más triste, porque estás solo y sin poder ver a los que más amas, porque todos estamos confinados en nuestros hogares; en las redes sociales, se denota ese sentimiento, por todo lo que se comparte, se llena el vacío de la convivencia humana, por las dinámicas digitales que permitan el entretenimiento y el juego, con el objetivo de distraer a las masas, para olvidar por un minuto lo que pasa allá afuera, se anhela un abrazo, un beso, una caricia, nos hemos vuelto esclavos de lo que extrañamos y de la libertad que anhelamos, es tiempo de arrepentimientos y disculpas a aquellos que hemos dañando, buscando una tregua por si “nos toca” irnos al otro lado, pues se ha viralizado como la sentencia eterna de la humanidad, eternizadas en el sufrimiento, que poco a poco va acabando con el alma, la cordura y la estabilidad.

Poco a poco, después de grandes discusiones, hay un lento proceso de concientización familiar respecto a ver tantas noticias, ya que se notaron las discrepancias entre los distintos noticieros, aunque el discurso de pánico sigue presente en distintos momentos pero en otros se olvida, es aquí donde se empiezan a implementar medidas de salud mental como el no saturarnos de noticias durante todo el día para evitar tener miedo (en lo personal, sólo hay revisión de las noticias por internet y cuando se sintonizan las noticias, me pongo a ver una película en mi celular para que mi ausencia no se tome como una grosería, estar presente pero ausente a la vez, esto como una medida de salvaguardar mi salud mental; he de reconocer que de no ser por mi psicóloga, mi madre y mi pareja no sé qué hubiera sido de mí y mi ansiedad, porque siempre estuvieron pendientes de mí, de lo que necesitaba y cada uno a su manera apoyaron a que estuviera más amena durante tiempos tan difíciles), pero si precaución y cuidado, además de encrudecer las medidas de higiene (el encrudecimiento, es literal, ya que a todos los miembros de la familia, se nos ha reseca la piel por la medida de lavarse las manos por 20 segundos aproximadamente cada hora, a tal grado que mis nudillos quedaron llenos de rasguños y rojos, como si me hubiera peleado con alguien a puños), sólo salir de casa si es necesario, por víveres o medicinas, desinfección, y el famosísimo #QuédateEnCasa, consolidando en conjunto, la cuarentena, en la que se procura la convivencia familiar sana sin exceptuar las peleas y discusiones por la constante convivencia en confinamiento voluntario sin alternativa de escape, entendiendo un poco al “*Big Brother*”, a Buñuel en “*El ángel exterminador*”, a Leonardo DiCaprio en “*La Isla Siniestra*” y la explosión espontánea de la patología de Jack Torrance en “*The Shinning*”, el confinamiento voluntario es muy similar a los casos antes descritos, sobretodo el de Jack Torrance y la trama de “*El ángel exterminador*”, en donde la amenaza es invisible y aparentemente, no hay nada que los detenga en un confinamiento, sin embargo, debes permanecer ahí, con convivencia constante y el peligro inminente al salir de casa, por ello decido practicar algunas actividades individuales, que me permitan un esparcimiento continuo, un espacio de reflexión y el alejamiento por completo de los medios de información, muchas de estas actividades me han traído varias sensaciones, sentimientos y pensamientos de los cuales considero preciso hablar.

La cuarentena me ha dado la oportunidad de pensarme y repensarme, de practicar nuevos hobbies y de reencontrarme con los viejos, de reencontrarme con viejas amistades, aunque sea por medios digitales, saber de ellas, reconocerlas y reconsiderarlas como parte esencial de mi

historia así como el establecer nuevas relaciones que en conjunto me han permitido sobrellevar de manera más amigable la situación adversa que atravesamos como humanidad, de dejarme abrazar por la nostalgia del pasado, de cuando la vida era más fácil, cuando mis únicos problemas eran terminar la tarea y ganarle a mi primo en el *Mario Party*, cuando la convivencia familiar era más constante y más cercana, aunado al constante anhelo de tiempos mejores a la “vida normal” a que “todo sea como antes”, de un día despertar con la noticia de que ya existe la cura y de que todo quede como una tragedia ya no latente, de ver el arbolito de navidad en la sala nuevamente, agradeciendo a la vida de que no nos falta nadie y de que como humanidad superamos la crisis sanitaria más importante de los últimos tiempos; es interesante como estos últimos pensamientos de anhelo, son provistos en sustitución de los constantes pensamientos de muerte provocados por la ansiedad que me aqueja día con día, porque en estos busco el cobijo y el refugio de la amenaza existente que está acabando con el mundo y con el egoísmo del hombre, que le ha permitido ver su fragilidad ante las situaciones que él mismo provoca, derrumbando el mito de ser superior a otras especies, dándonos en el ego y haciéndonos reflexionar sobre la fragilidad de la vida, también me resulta interesante el reflexionar en mi microcosmos, como nos hemos vuelto esclavos de aquello que extrañamos y de aquello que anhelamos, somos prisioneros de nuestros sueños de la libertad que hemos perdido por la pandemia, somos presos y carceleros, porque sentimos la angustia de las cifras que suben día a día y el enojo por todos aquellos que siguen transitando en la vía pública con tal cinismo como si fueran inmortales, sin consciencia social ni empatía pero también somos racionalmente similares, al actuar ante estas condiciones de extremo cuidado, porque se denota que todos padecemos de enfermedades mentales pero nadie las admite, nadie busca ayuda, nadie quiere hacerse responsable de lo que es ni de lo que tiene, de lo que tiene para poder lidiar con esos fantasmas y llevar su vida de la mejor manera posible, porque se subvalora la salud mental, porque se cree que se “cura” con un “échale ganas”, denotando que existen grandes mitos en la sociedad mexicana respecto a la salud mental, y que con la cuarentena, ha servido para visibilizar no sólo la existencia sino el incremento de las psicopatologías y la importancia que debe tener el atenderlas de la manera adecuada.

Es importante resaltar, lo que en mi opinión es lo que más causa angustia, lo que nos mata del caso COVID-19 como sociedad moderna, a parte de la parte biológica de enfermedad y mortalidad, es la incertidumbre, el sabernos vulnerables, el que, como personas civilizadas con grandes conocimientos y avances científicos, llegué algo de esa basta inmensidad de cosas desconocidas que existen en el universo y nos golpea, es un constante recordatorio de humildad de que aún nos falta mucho por aprender, por conocer, por desarrollar; de igual forma, es hermoso encontrar la unidad de la humanidad, por el simple hecho de ser humanos, es una gota de esperanza cada que se encuentra un componente que pueda curar la enfermedad, en el que incluso se solidarizaron algunas empresas y compañías, liberando libros, canciones, películas, cursos y todo el contenido con tal de mantener a todo aquel que pueda hacerlo, dentro de casa; puede ser, que el virus sea un llamado a la humanidad para un drástico cambio, para la transformación que necesitan tanto los seres humanos como la naturaleza, para cambiar nuestra forma de ver la vida, transformar nuestro individualismo hacia una vida comunitaria, para tomar en serio la sustentabilidad, el llamado de atención que nos ha dado la naturaleza por el constante abuso que hemos hecho de ella por el simple hecho de ser “superiormente racionales” a ella, necesitamos más apoyo a la ciencia y menos a la guerra, más subsidios a la educación y a la salud, que a los caprichos de un mandatario, porque serán estos quien nos salven mañana, tal vez,

después de esto podamos caminar más conscientes, más afortunados y más sabios, más constantes y empeñados, más empáticos y menos egoístas, tal vez y sólo tal vez, podamos cambiar, hacia donde vivamos en armonía con todo lo que nos rodea.