

## Tiempos de Covid: El confinamiento y la importancia de asignar significados saludables.

Pascual A. Gargiuloy José V. Lafuente Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad del País Vasco



**Resumen:** La primavera de 2020 trajo una experiencia singular en la historia de la humanidad. Dependiendo del significado que cada cual asigne a los eventos, se vivió una pandemia, un confinamiento, o la primera experiencia planetaria compartida sincrónicamente. Dotar de significado a los acontecimientos de nuestra existencia es un recurso de salud.

**Covid Times: The Lookout and the Importance of assigning Healthy Meanings Summary:** The spring of 2020 brought a unique experience in the history of humanity. Depending on the meaning that each one assigns to the events, there was a pandemic, a confinement, or the first planetary experience shared synchronously. Giving meaning to the events of our existence is a health resource.

La primavera de 2020 pasará a la memoria colectiva como 'las semanas del confinamiento'. Nunca antes se había paralizado el mundo así, nunca antes habíamos vivido una pandemia planetaria siendo conscientes sincrónicamente de ello. La fuerza de los hechos nos ha enfrentado a una realidad conocida, pero largamente ignorada, que la Tierra es nuestra casa común.

Estas semanas han supuesto un abanico de experiencias diversas para todos, el cómo cada persona las vive depende en cierta medida del significado que cada uno asigna a los eventos vitales que conforman su existir. Por el mero hecho de existir y de tener conciencia de dicha existencia, todos nos vemos obligados a filosofar, lo hacemos de una forma consciente y explícita o no. Y además ello fluye en nosotros de un modo tan constante como necesario.

Si algo define la situación del hombre de forma diferencial de la de los animales, ésta es que los animales tienen un entorno, en tanto que el hombre, al dotar de significado a su entorno lo transforma en 'mundo'. Nuestro mundo personal es nuestro entorno dotado de significado. Esta posibilidad del ser humano de dar un significado a su entorno constituye, desde la 'analítica existencial', un recurso (Capurro 2003), un recurso de salud.

Constantemente estamos haciendo uso de este recurso, incluso de forma inconsciente asignamos significados a todos los eventos que configuran nuestra existencia. Cuando tenemos una situación inicialmente adversa e inmodificable, seguimos disponiendo del recurso de reasignarle un significado. Un mismo hecho puede ser para unos una tragedia, para otros un desafío y para otros una oportunidad inmejorable de generar un cambio favorable. La re-significación o re-asignación de un nuevo significado a un determinado evento, constituye un recurso psicológico, un recurso de salud mental y puede llegar a ser un importante recurso terapéutico a tener en cuenta.

Nos ha tocado vivir una situación singular; posiblemente una situación única en la historia de la humanidad. Para unos lo principal habrá sido la pandemia, para otros el confinamiento, y para todos el ser conscientes de estar compartiendo, como decía antes, una experiencia planetaria.

Ante esta situación, sin posibilidades de previsión razonables, en un ambiente de incertidumbre y decepción, la desesperanza es posible. Podemos desesperar o podemos significarla. Podemos desesperar, franqueándole la entrada a la angustia, a la ansiedad, quién sabe si incluso a la depresión? o podemos asignarle un significado esperanzador. Desesperamos o esperamos. La desesperanza es una ilusión irreal, cuyo efecto inmediato es sacarnos del tiempo en que vivimos, negarlo. Solo la espera es real. Lo intrínsecamente humano es esperar. Nuestra naturaleza es el proyecto, es decir, la esperanza, permanecer expectantes ante el futuro, ante la llegada del tiempo (Gargiulo 2013). El tiempo, nuestra posesión más valiosa y cómo utilizarlo la decisión más importante de nuestra vida.

En estas circunstancias llega una disminución forzada de la actividad que nos obliga a replantear nuestras metas, a re-evaluar objetivos y valores, a reorientar nuestra acción futura. En definitiva, una crisis sanitaria global que como efecto secundario induce en muchos individuos una crisis personal. Las crisis suelen abrir ventanas de oportunidad, dan una opción a la crítica, una ocasión de mejora, solo hay que saber o que poder identificarla. Esta actitud es un ejemplo de realismo. La detención brusca de nuestra vida en un momento determinado es una oportunidad para la reflexión. 'Silencio en la noche, Ya todo está en calma, El músculo duerme, La ambición descansa?'. Cuando el poeta (Carlos Gardel) repite la estrofa, tan solo cambia una palabra del último verso '?. La ambición trabaja?. Ambición, deseo intenso y vehemente de conseguir algo que requiere trabajar con pasión.

En esta crisis hemos visualizado la realidad y la exigencia de lo que parecían dos tópicos: uno.- la tierra como nuestra aldea global y dos.- el aprendizaje a lo largo de toda la vida como herramienta de adaptación a situaciones nuevas.

La pasión es un gran motor de actitudes. La actitud es una vía regia para la enseñanza-aprendizaje, tanto en tiempo de crisis como de bonanza. Toda actitud lleva de forma implícita o explícita unos valores que subyacen a su acción, lo que digo mueve, pero lo que hago arrastra. Desde el ámbito del ejemplo parte un mensaje de optimismo y esperanza como única opción realista de re-significación de los eventos vitales. A veces se hace aparecer al optimismo como una posición ilusoria e ingenua que no contempla la realidad de posibles adversidades. Podríamos atrevernos a decir que es todo lo contrario. El optimismo consiste en la utilización óptima de recursos finitos, como el dimensionamiento realista de nuestras expectativas o incluso la limitación de ellas. Esto nos lleva a estar agradecidos o agradablemente sorprendidos cuando nada va mal o simplemente mejora un poco, lo que nos permite sacar el máximo partido de cualquier circunstancia. Reducir nuestras expectativas no significa abandonar nuestros esfuerzos ni dejar de prestar la atención debida, todo lo contrario, significa no dar nada por sentado, lo que nos permite vivir con mayor plenitud el momento presente (Marinoff 2003).

**Referencias Capurro R (2003).** Análisis existencial y relación terapéutica: La influencia de Martin Heidegger en la obra de Ludwig Binswanger y Medard Boss. Revista Portuguesa de Filosofía, LIX (4): 1287- 1299

**Gargiulo, P A (2012).** Sobre la Desesperanza y otros escritos psicológicos. Editorial Académica Española. AV Akademiker Verlag GmbH & Co. K.G. (Saarbrücken). Alemania. ISBN 978-3-659- 03550-0.

**Marinoff L (2003).** Pregúntale a Platón. Como la filosofía puede cambiar tu vida. Ediciones B (Barcelona) España. ISBN 84-666-0684-X