

Quiénes somos después de la pandemia

08/04/2022

En su libro "Quiénes somos después de la pandemia", los psicoterapeutas Marian Durao y Gaspar Segrafedo buscan evidenciar cómo el brote mundial de Covid-19 puso en jaque nuestra forma de vida, nuestros vínculos, nuestra manera de ser. Esta situación límite colectiva, cuya incertidumbre se ha impuesto a la cultura de la certeza científica y técnica, no tiene precedentes históricos en su escala global y sincrónica. Así como no los tiene la extrema virtualización del amor, del trabajo y del estudio, resultante de la distancia social y el aislamiento, ni tampoco la paradoja vincular que activó: la vivencia del otro como riesgo y, al mismo tiempo, cómo ser querido añorado. Gran parte de lo que dábamos por sentado en nuestras vidas ha sufrido trabas: salir con amigos, viajar, abrazar, festejar un cumpleaños... incluso duelar a alguien que ya no está.

El libro explora el aislamiento vs. la convivencia, al ser humano como unidad, plantea casos clínicos a modo de ejemplo de cómo algunas personas lograron desplegar sus recursos existenciales para reducir el sufrimiento. Así como en algunos casos la pandemia cortó proyectos individuales y colectivos, también mostró o develó insatisfacciones personales, vacíos en la vincularidad y el compromiso vital.

Los autores ensayan horizontes y caminos posibles, conscientes de que el cambio continúa a diario. Esta exploración tiene brújula integrativa y humanista, y delinea sus cartografías en interacción con la experiencia psicológica clínica, la investigación empírica, pensadores psicológicos, filosóficos y sociológicos. El viaje es colectivo e individual, social y subjetivo, y busca la reconstrucción del sentido y de los vínculos.

Está claro que la pandemia llevó a una gran cantidad de

afectaciones en las personas, tales como ansiedad, depresión, estrés, irritabilidad. El haber estado durante mucho tiempo modificando nuestras conductas ha derivado en cambios que para muchos de nosotros han desatado crisis existenciales. Atravesarlas con el menor grado de afectación negativa es uno de los desafíos futuros para la sociedad mundial.