

¿LA AFECTACIÓN DE LA PANDEMIA EN NUESTRAS VIDAS, ES PRIMORDIALMENTE EMOCIONAL? UN ANÁLISIS DESDE LA LOGOTERAPIA

DRA. NATALIA DE BRIGARD MERCHÁN

Profesionista independiente

RESUMEN

El presente artículo de análisis recorre el impacto de la pandemia en la vida de las personas desde el marco antropológico de la Logoterapia fundada por Viktor E. Frankl (1905-1997). Afirma que las emociones son síntomas que muestran que la afectación misma no es la vulnerabilidad del ánimo, sino que ello da cuenta de la movilización y desestabilización que la Covid-19 ha generado en la dimensión noológica (Diferencia específica del ser humano), es decir, la irrupción del virus con sus exigencias en la esencia misma de la persona. En conclusión se sugiere el trabajo a partir del conocimiento del sí mismo con relación al uso de la libertad, la disponibilidad hacia el otro, el compromiso asumido con la responsabilidad.

Palabras clave: Persona, dimensión noológica, dimensión biológica, dimensión psicosocial.

Doctora en Psicología Existencial de la Universidad de Flores (Buenos Aires); autora de investigaciones en categoría posdoctoral; Diplomada en Tanatología del Instituto Dau (Perú); Psicóloga de la Universidad de la Sabana (Bogotá). **Membresías:** The American Psychological Association; Colegio Colombiano de Psicólogos y Viktor Frankl Institute (Austria). Logo terapeuta clínica. **Voluntaria:** Fundación Lazos; Best Buddies Organization; Obra de Misioneras de la Caridad y Fundación Manos Pintadas de azul. Conferencista nacional e internacional. Contacto: nataliadebrigard@gmail.com



Recibido: 31 de mayo de 2021
Aceptado: 15 de junio de 2021

Cita recomendada

De Brigard, N. (2021). ¿La afectación de la pandemia en nuestras vidas, es primordialmente emocional? Un análisis desde la logoterapia. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 3(1), 15-19. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.1.2021.372.15-19>



ANÁLISIS

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.1.2021.372.15-19>

Durante la pandemia las personas se han visto expuestas a diversos cambios que han despertado su vulnerabilidad. Recorrer la comprensión del momento con sus características es necesario para transitar la época con especial fortalecimiento de la Salud Mental.

Este artículo, contempla las afectaciones que la pandemia ha tenido en las personas desde el marco antropológico de la logoterapia (terapia centrada en el descubrimiento del sentido de vida) planteada por Viktor Frankl (1905-1997), sobreviviente a la segunda guerra mundial reclutado en los campos de concentración desde el año 1942 hasta 1945, quien además fue Neurólogo, Psiquiatra y Filósofo.

El Coronavirus ha obligado a la humanidad a vivir un momento específico dentro del propio proyecto vital. Se ha caracterizado por su aparición imprevista; ha obligado la implementación de nuevas formas de vida de manera abrupta e intempestiva; quien irrumpió fue un ente invisible, que no acepta el confrontamiento; su existencia es creíble por los síntomas que causa, no por su visibilidad; la Covid-19 ha desestructurado algunos elementos tales como la confianza, el lenguaje, las tradiciones y la simbología humanas entre otras.

Si el virus impacta con exclusividad a la persona, las soluciones deben pensarse a partir de ella y para el buen cuidado de ella. Otros factores como la afectación de la economía global deben entenderse, atenderse y enfocarse desde la específica condición humana y no desde la productividad, los intereses políticos ni de factores desprendidos de los índices globales de las naciones.

Desarrollo

Desde la Logoterapia fundamentada en los aportes de la filosofía existencialista, la persona se comprende desde las dimensiones que le son propias y la definen como un ser bio-psicosocio-espiritual (Frankl, 2003). Entenderla desde su ser tridimensional permite llegar a la especificidad misma de ella que a continuación se despliega:

- La dimensión biológica refiere al plano somático del ser humano, es decir, sus órganos anatómicos, su ser corporal y físico.
- La dimensión psicosocial contempla el plano psicológico y emocional y las relaciones en cuanto a ser social.

Estas dimensiones permiten la comprensión del ser humano como ser animal. Tanto el plano biológico como el psicosocial son compartidos con los animales teniendo en cuenta que el desarrollo y despliegue de las mismas difieren en grado. Tanto el animal como el ser humano perciben lo otro y al otro, se relacionan con ellos y sienten con y a partir de ellos; ambos contienen una realidad corpórea. En consecuencia, ninguna de ellas puede considerarse como la dimensión específicamente humana pues no define a la persona como única y singular.

Por ende para comprender la unidad del ser humano, es necesario considerar la dimensión humana que es, como lo enseñó Santo Tomás de Aquino (citado por Frankl, 2003) la que otorga unidad en la diversidad y a pesar de la diversidad. Esta, en logoterapia, es llamada la dimensión noológica (noos-espíritu); se eleva por encima de las otras dimensiones y las abarca (Frankl, 2003). En esta dimensión el ser humano cuenta con los recursos del amor; la libertad (capacidad de elegir); la voluntad de sentido; la responsabilidad y la consciencia.



Es posible comprender que la afectación que la Covid-19 ha tenido en las personas va más allá de las emociones y los sentimientos. El estremecimiento ha sido realmente Noético. Ha restringido la libertad, ha requerido el ensanchamiento de la responsabilidad, del compromiso y de la consciencia; ha limitado y exigido la propia voluntad y ha precisado la resignificación y re-jerarquización de concepciones y valores específicos que tenía cada uno asignados en su vivir.

La persona ha sido involucrada integralmente por cuanto esta epidemia ha visibilizado su naturaleza humana en su diferencia específica, al desnudo, desvaneciendo los accesorios que la acompañaban. En el afán humano por despejar “la ecuación de la felicidad” hemos olvidado de alguna manera nuestro ser humano que es lo que está reclamando la pandemia: volver la mirada hacia nuestra condición específicamente humana.



La libertad se ha visto coartada por cuanto se ha pedido llevar una vida de especial consciencia. Las elecciones singulares han tenido que contar con el cuidado de los demás, la atención a las regulaciones locales, nacionales y mundiales. Elegir egoístamente puede generar cadenas importantes de sufrimiento y dolor.

La responsabilidad ha tenido que ser ensanchada; las personas deben decidirse por conocer las consecuencias de las propias acciones. La pandemia ha mostrado la repercusión de cada acto singular en el entorno grupal.

La consciencia de vivir en comunidad se ha hecho visible exigiendo a cada uno su compromiso con el grupo que lo rodea sin lugar a vacilaciones.

La voluntad está exigida en su máxima expresión requiriendo de una actitud específica que no necesariamente ha sido voluntaria, sino que por el contrario, en las más de las ocasiones ha sido obligada por las circunstancias de vida que nos presenta la muerte como una posibilidad cercana que reclama la fortaleza de ánimo, la templanza y la prudencia. Descubrir un sentido es inminente para vivir el momento cotidiano y encararlo con total dignidad.

El coronavirus repele la certidumbre y las maneras acostumbradas. Precisa el desarrollo de los valores de creatividad en donde se requiere el uso de las habilidades más íntimas en un mundo de complementariedad y equipo, dejando atrás la competencia de vencidos y vencedores. Es una época que invita a la compasión por el otro. Esta incertidumbre emplaza las significaciones y jerarquizaciones que de atrás acompañaban a cada quien, requiriendo la re-significación y re-jerarquización de los valores más humanos en la individualidad.

En fin, esta pandemia ha irrumpido en la comunidad exigiendo salir del yo para pasar al nosotros; el mundo ha tenido que movilizarse hacia destinos no controlados, no previstos, inciertos, impredecibles, desconocidos.

La expresión del amor ha cobrado inimaginables vías con nuevas formas y en ocasiones, con el rescate de lo que en otra situación, jamás hubiera sido expresado. La significación, casi ha quedado en plan de remodelación inmediata.

La pandemia le ha mostrado a cada ser humano de manera frontal el mundo del cual era protagonista. Entonces el debate se da entre continuar con lo que se traía o cambiar; adaptarse y asumir singularmente la humanidad propia. El presente invita diariamente a contemplar la finitud y la fragilidad de manera vigilante respecto de la vida y de la muerte, esto es, la capacidad de trascender por medio de acciones hacia algo o alguien que se encuentra fuera del sí mismo...el otro, lo otro.

La pandemia ha visibilizado los vínculos relacionales; la forma de sentir y de estar con los demás. Ahora la ausencia física de los seres queridos genera un gran deseo de tenerlos, pero, a la vez, los convierte en la amenaza primordial sin lugar a escapes, ni evasiones; no es posible no darse cuenta de...



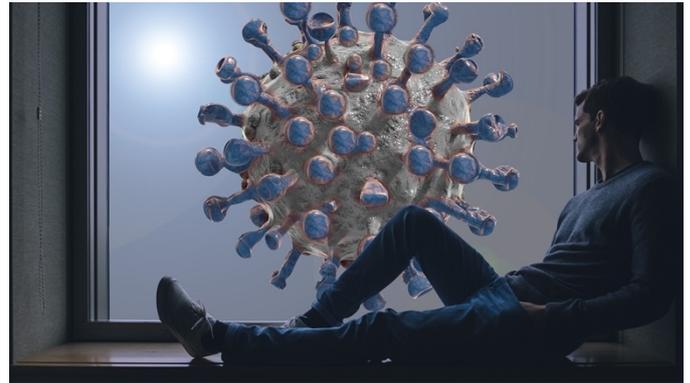
En consecuencia, la emocionalidad que emerge de las circunstancias no puede contemplarse como el problema y la causa; la vulnerabilidad es la manifestación de la movilización de la total dimensión noética de cada una de las personas en el

mundo, algo así como la fiebre que anuncia que existe un problema en el organismo que se hace necesario comprender y solucionar...el problema es la infección, no la fiebre.

Por tanto, en el cuidado de la salud mental los profesionales deben abogar por las repercusiones que la pandemia genera en el ser específicamente humano de la persona, trascendiendo hacia la búsqueda del sentido en cada situación particular promoviendo y estimulando la movilización del sí mismo hacia el tú.

La sensibilidad, los cambios de humor, la variabilidad del ánimo en cada uno, despiertan el coraje para vivir el aquí y el ahora; interpelan por preguntas adecuadas y bien formuladas como lo recuerda Lukas (1999) al resaltar que, por ser la naturaleza humana esencialmente trascendental, el sentido guarda un carácter de unicidad que destaca la especial necesidad para la persona de realizarse preguntas bien planteadas ante todo aquello que lo inquieta.

Hoy, la ansiedad, el insomnio, el desaliento, el estar exhausto emocionalmente, la irritabilidad entre otras, son sentimientos comunes. Para afrontar la vulnerabilidad es recomendable preguntarse acerca de ¿cuánto me afecta la exigencia de la responsabilidad?; ¿Me agobia o no y cuánto, la toma de decisiones hoy?; ¿Cómo recibo el hecho de no poder hacer lo que quiero? etc. Responder a estos cuestionamientos le ayudará a solucionar la sensibilidad, no al contrario, es decir preguntarse ¿Por qué estoy ansioso? No disminuye la vulnerabilidad pues estos sentimientos son consecuencias, no causas.



Conclusiones

Es necesario contemplar que la pandemia está invitando a reconocer la pequeñez del ser humano, por tanto, la salud mental pende de un hilo si no se concibe como un bien global que ha de compartirse, complementarse y ayudarse con especial solidaridad. Como lo afirma De Brigard (2017) al recorrer el pensamiento de los griegos modernos, es necesario considerar al ser humano en su unicidad que le pertenece pues las inquietudes humanas no se encaminan hacia los motivadores de vida sino hacia la voluntad de sentido de la razón existencial.

Validar, conocer y re-conocer las emociones que emergen de la pandemia es tarea obligada, contemplando cuidadosamente que son manifestaciones que hablan del sentido de responsabilidad de cada uno, sumada a la disponibilidad que se tiene hacia el otro.

Es inminente el auto-conocimiento de cómo afecta la forma de vida actual el desarrollo y despliegue de la propia dimensión noética para hacer frente a las emociones y a las formas de estar que gobiernan la actividad cotidiana encaminando los esfuerzos hacia la transformación y ajustes de las propias flaquezas humanas que si se fortalecen repercuten en armonía y estabilidad emocional.

Referencias

De Brigard, N. (2017). *La Realización Interior de Sentido de los Padres, con relación al Estilo de Crianza dado a sus hijos*. Tesis Doctoral. Universidad de Flores, Buenos Aires-Argentina.

Frankl, V. (1987). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Editorial Herder.

Frankl, V. (1991). *La Voluntad de Sentido*. Editorial Herder.

Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y humanismo*. Editorial FCE.

Lukas, E. (1999). *En la tristeza pervive el amor*. Ediciones Paidós América
