

Reflexiones en torno a una *Carta* dirigida a todos en estos días de confinamiento, entre la enfermedad, el duelo y esperanza¹

Realizadas por Yolanda Ibarretxe Zabaleta²

En uno de los textos de Erich Fromm, “Del tener al ser”, escribe, “necesitamos maestros en del vivir: ¿cómo puede vivir nadie si no ha sido instruido en el arte de vivir y de morir?”. Me quedé con la frase porque pienso que es verdad. Al menos para mí lo es y, en esta situación, he vuelto a sentir la necesidad de palabras que ayuden a suavizar emociones que de vez en cuando se revuelven formando incipientes remolinos que dejan entrever su fuerza potencial. Con esa muestra ya te haces una idea.

Pienso que mucha gente va a tener que elaborar experiencias traumáticas, desde la pérdida de seres queridos de una forma inesperada y no imaginada, al estrés de la ayuda que sobrepasa los límites personales; las malas convivencias durante el confinamiento, relaciones tóxicas, las crisis personales al confrontar preguntas sobre el sentido de la vida, afrontar la soledad, la vulnerabilidad, situaciones derivadas de la forma de vida actual, etc.

También vemos la otra parte; hay solidaridad, acabo de salir a aplaudir y casi todos los días nos vemos los mismos vecinos, sientes que el aplauso tiene un sentido, quizás conectamos con esa simpatía humana que pone alas a una sonrisa que llega acariciando la mirada, una dignidad humana a la que se llega superando la timidez y la propia vulnerabilidad.

Pienso en las palabras de mi amiga³ y que podría ser yo quien recibiera la carta; podría ser el joven que viste como un pintor bohemio, el matrimonio mayor de enfrente, o la pareja de jóvenes, podríamos ser cualquiera. Creo que la fuerza de la carta nace de un deseo compartido por superar la situación y vivir.

Un “sentido de propósito”, en palabras de Sandra Buechler; y me pregunto cómo transmitir la esperanza, el valor, el equilibrio emocional, la habilidad de soportar la pérdida. Lo que se ve conveniente en la terapia resulta que también es necesario hoy en la calle. “Es importante

¹ Ibarretxe, Y. (2020). Reflexiones en torno a una *Carta* dirigida a todos en estos días de confinamiento, entre la enfermedad, el duelo y esperanza. *Clínica e Investigación Relacional*, 14 (1): 248-249. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2020.140116

² Psicóloga. Dirección de contacto: ibzabayo@gmail.com

³ Una profesional sanitaria que me comenta acerca del interés, en este momento, de escribir cartas a las personas que están ingresadas en centros hospitalarios por la pandemia del COVID-19.

ser capaz de ayudar, nos ponemos ansiosos cuando estamos impedidos para ayudar o no sabemos cómo hacerlo”, son palabras de Stephen A. Mitchell.

Esto último es lo que he sentido ante la hoja en blanco de la carta; el recuerdo de *lo profundamente significativo en la propia vida*. Memoria de situaciones personales de anticipación de la pérdida de seres queridos. No sabes qué vas a poder aportar, pero puedes elegir estar. “Estar con” ya te saca de la soledad e impotencia. Quizás lo único es compartir amor, transmitir que desees la mejoría y la salud. “nunca entres en la habitación de un enfermo sin una sonrisa”, fue el consejo que le dio a un amigo médico su madre. Y en un momento de mi vida, vi que sirvió.

Esta es una situación extraordinaria en la que la propia realidad, ese día a día que vamos construyendo con la ilusión de dar cabida a lo mejor de nosotros mismos, se nos muestra extraño. Preciada vida de lo cotidiano que a veces es refugio, la que da cabida a aspiraciones, esperanzas o planes, ilusiones que ideamos como si el tiempo futuro fuese de nuestra propiedad. Un mundo que cada cual se construye, no visible en lo rutinario y que aparece cuando sus parámetros se ven sacudidos o definitivamente trastocados.

Hablamos de pérdida, dolor, vulnerabilidad, miedo, palabras que cuesta hacer propias; quizás porque vivimos orientados a sacar la máxima felicidad de la vida y parece que la felicidad y la pérdida van reñidas. La aceptación de lo inevitable solo puede hacerse con los ojos bien abiertos. Ante las situaciones nuevas tratamos de rebuscar en el baúl de la experiencia propia para saber cómo actuar, con qué actitud afrontar lo ajeno a lo cotidiano. Si no lo encontramos somos afortunados si tenemos a quién recurrir.

Somos también afortunados de vivir esta situación desde el lado de la salud. Desde el refugio del cuidarse, desde el precioso sentido del humor, desde el tratar de ser útiles, del valorar la compañía y de sentirte afortunado por estar tus personas queridas, hasta desde el aburrimiento de la rutina. Al otro lado de la fina línea está el mundo del hospital, allí la aspiración es permanecer en la parte de los casos tratables, también afortunados. En otras plantas, las prisas desaparecen porque el tiempo que pasa, resta de forma más evidente tiempo al que queda por compartir. La pérdida duele y no se puede mirar directamente al sol durante mucho tiempo seguido.