

# La gran incertidumbre del hombre

THALINA FERNANDA PORTILLO ROA \*

LA REALIDAD QUE ESTAMOS VIVIENDO PROVOCA UN ESTADO CONSTANTE DE INCERTIDUMBRE E INESTABILIDAD EMOCIONAL, POR ELLO TIENES LA POSIBILIDAD DE HABLAR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD PARA QUE TE AYUDE A MANEJAR TUS EMOCIONES.

Érase una vez un ser que se sentía tan poderoso como un Dios, que un día en su propio espejo es asustado por su enorme vulnerabilidad.  
(Portillo, 2020)

## Una realidad diferente

Han pasado más de 8 meses que nos ha invadido algo que no vemos y que ha controlado nuestras vidas, no sólo en México, sino en el mundo. Algo tan diminuto que nos ha quitado la libertad de salir a las calles con nuestras familias, nos ha impedido llevar a nuestros hijos a los parques, playas, cines, restaurantes. Nos ha encapsulado en nuestros hogares dejándonos la sensación de incertidumbre de cuándo podremos salir libres y despreocuparnos por ser atrapados por algo que no conocemos, pero que puede dañar nuestra salud y, en algunos casos, llevarnos hasta la muerte. Como madre de familia, ser sostén económico y sobre todo emocional para los niños que no entienden

---

\* Doctorado en Psicoanálisis. Universidad Intercontinental, México. Contacto: thalina\_fernanda@hotmail.com



los alcances de un virus, que ni siquiera nosotros los adultos conocemos, ni médicos, ni científicos, buscamos una cura o vacuna que nos pueda brindar el control porque nos encontramos expuestos a nuestra propia vulnerabilidad como seres frágiles, que a veces olvidamos, pero que esta pandemia nos lo recuerda.

Por un lado, algunos salimos por cuestiones de fuerza mayor y aunque no deseemos hacerlo, ya que necesitamos comprar los víveres del hogar o el medicamento que hemos ingerido por años, lo hacemos cargados de miedo e incertidumbre de que seamos ultrajados por algo invisible que dañará nuestra salud. Antes salíamos y vivíamos tan rápido que no nos dábamos cuenta de quién estaba a nuestro lado en una farmacia y si lo hacíamos nos parecía algo irrelevante. Hoy salimos con la paranoia de que algo que no vemos pueda invadir nuestro espacio vital. Nos sentimos muy vulnerables porque este virus no discrimina raza, sexo, edad, estatus social y nos lleva a despertar nuestras conductas más primitivas que se encuentran ocultas en momentos de mayor fortaleza emocional.

En estos momentos estamos más expuestos a que despierten nuestros miedos más profundos que se encontraban adormecidos en nuestra rutina. Ahora, el encierro nos lleva a sentir soledad, tristeza, ira, locura, incertidumbre, miedo, o terror por no saber cuándo va terminar este encapsulamiento físico, pero sobre todo emocional y también, por el hecho de que podemos actuar de manera inestable por el acumulamiento de días de encierro o de monotonía, la cual puede provocar decaimiento, angustia, desesperación, ansiedad y desorganización emocional por el nulo control

de nuestro entorno. Tratamos de seguir las medidas sanitarias para mantener la salud física y emocional, sin embargo, esto nos recuerda la realidad de incertidumbre que estamos viviendo.

Ser una persona que vive en un condominio donde habitan varias familias y asomarme a la ventana, me permite observar cómo se encuentra cada una de ellas y puedo darme una idea de su sentir por encontrarse en el confinamiento. Al colocarme en su situación, en la que nos encontramos todos, soy empática con su posible sentir. Veo por la ventana al joven soltero o soltera que se enajena con el trabajo para poder evadir este encapsulamiento que puede llevarlos a sentir los miedos más profundos y experimentar su propio pavor a la soledad. Esto puede llevarlos, también, a sentimientos intensos de tristeza, pensamientos de muerte o conductas adictivas para evadir la realidad, algo que en otros momentos podrían esquivar con trabajo o con otras salidas de escape como el exceso de la vida social o la promiscuidad, y que hoy en día sería de mayor riesgo que en lo habitual.

---

*Este encierro los puede orillar a que estén más enfocados en sus hijos, dejando nulo espacio para la pareja y volcarse en la sobreprotección o asfixia de los niños*

---

Por otro lado, volteo a ver la ventana de la vecina que tiene una familia conformada por su esposo e hijos pequeños, quienes han buscado olvidarse de su vida de pareja para volcarse a los hijos y olvidar lo mal que pueden llevarse. A ellos este encierro los puede orillar a que estén más enfocados en sus hijos, dejando nulo espacio para la pareja y volcarse en la sobreprotección o asfixia de los niños. Al mismo tiempo, esto les impide relajar y podrían llegar a sentir un costal cargado de estrés por las actividades de casa, de tareas escolares y terminar en una depresión, enojo o una gran frustración por el encierro de la cuarentena. No sabemos cuándo acabara y seguiremos sintiendo la amenaza de un ser invisible que nos rodea, que nos puede tocar sin darnos cuenta o lo podemos respirar sin

saber los alcances que puede tener hacia nosotros y atacar nuestra salud o, posiblemente, arrebatar nuestras vidas.

### **¿Cómo aminorar esa incertidumbre?**

Ahora bien, cuidar de nosotros y de nuestros hijos, cuidar a nuestros padres si viven con nosotros, o en caso contrario, buscarlos y estar al pendiente de ellos por medio de una llamada, videollamada o mensaje, puede hacernos sentir presentes con ellos y calmar nuestra angustia de que están bien, y de manera momentánea se colma este miedo a lo desconocido.

### **El adolescente en el confinamiento**

Giro mi cabeza y observo en la ventana de un adolescente que trata de evitar estar con sus padres por las mismas circunstancias de la etapa de vida en la que se ubica, ya que en la mayoría de los casos los jóvenes prefieren estar con amigos o con sus novios o novias. El hecho de encontrarse este adolescente o adolescentes en la situación de la contingencia, los sitúa en un momento más vulnerable que lo habitual porque se encuentran

aislados de su círculo de confort rodeados de sus amigos. Estos son el pilar para expresar, contener y evadir los sentimientos abrumadores que sienten en esta etapa y que se pueden exacerbar con el confinamiento, ya que pueden deprimirse al estar lejos de los suyos. Los adolescentes que tienen una relación complicada con sus padres pueden vivir el encierro abrumador, llevando a más discusiones que



pueden elevarse por la situación de ansiedad, ya sea por miedo, angustia o terror de ser contagiados, o en casos contrarios, nieguen la realidad por la misma omnipotencia de una juventud a la que nada les puede pasar. En consecuencia, los padres y su miedo, que es real,

quieren cuidar a su joven y mantenerlo en casa por propia seguridad, pero esto puede originar constantes peleas.

### **La violencia entre parejas aumenta en el confinamiento**

Después de un rato, miro hacia la ventana de los vecinos de abajo, los cuales son una pareja joven. La pareja trata, a medida de lo posible, de manejar su relación lo más tranquila durante la cuarentena para que no sean impactados de manera desbordada por los sentimientos que podrían originar la angustiante situación. Sin embargo, existen innumerables parejas que viven con violencia en sus hogares, tanto física, psicológica y sexual. Si volteamos a ver las noticias o escuchar la radio, se reportan cada vez más casos de violencia en los hogares hacia las mujeres con la situación del confinamiento, ya que son innumerables las parejas con una dinámi-



ca ejercida por la violencia. Esto arroja que la cercanía del encierro, la angustia y el miedo pueden provocar en el momento actual, un aumento en la frecuencia e intensidad de agresividad dentro de la relación de pareja. Es muy posible que el agresor al mantenerse encerrado y tener contacto con sus miedos internos, se vea con la necesidad de aumentar el consumo de sustancias adictivas como el cigarro, alcohol u otras sustancias y propiciar más violencia en su entorno.

Se va construyendo un círculo vicioso, en el cual el agresor, por no soportar sus conflictos internos, necesita una droga que le

ayude a disminuirlos, pero, por otro lado, la ingesta de la sustancia le hace sentirse empoderado y se siente con el derecho de agredir a la víctima con mayor frecuencia e intensidad. A mayor encierro hay mayor contacto con los conflictos internos, por lo que aumenta la ingesta de droga para callar las heridas emocionales y, en consecuencia, aumenta la agresión. Así, el agresor vive empoderado momentáneamente con la ingesta de la sustancia.

En algunos hogares, las mujeres viven con violencia y por miedo a salir y no ser contagiadas por el virus, se quedan resguardas del contagio, pero no de su agresor cotidiano. Es más fácil manejar al esposo violento conocido, que al virus desconocido.

### **El confinamiento ha sacado lo peor de nosotros**

Resulta ser que el confinamiento ha despertado los conflictos internos que se encontraban adormecidos en nosotros, que los tenemos presentes todos los días, pero que estaban acallados por el acelerado cotidiano de salir corriendo al trabajo, de estar lidiando con el tráfico habitual, de llevar a los niños a la escuela, de recogerlos y llevar-

---

*En algunos hogares, las mujeres viven con violencia y por miedo a salir y no ser contagiadas por el virus, se quedan resguardas del contagio, pero no de su agresor cotidiano*

---

los a sus actividades de la tarde, hacer la comida y demás. Todo esto nos lleva a evadir los conflictos internos que llevamos cargando desde la niñez y la situación actual hace que despierten al mantenernos encerrados. Con el miedo, la incertidumbre, la angustia de ser contagiados y la inseguridad de cuándo acabará todo esto, nos puede llevar a tener conductas regresivas por encontrarnos en un momento tan vulnerable cada uno de nosotros.

### **El papel de la psicoterapia en el confinamiento**

En otros momentos que tengo la necesidad de salir a la tienda para adquirir algo, son innumerables las ocasiones que veo a mujeres y a hombres que llevan a sus hogares bebidas alcohólicas y una gran

dotación de cigarros, muy posiblemente para colmar sus angustias actuales. Por tal motivo, si llegas a vivir algo parecido a lo que se narra en el texto, podrías buscar ayuda terapéutica en línea para hablar de todo lo que te duele, te hace sentir triste, amenazado, vulnerable, cabizbajo, angustiado, ansioso, temeroso, irritado o de manera abrumadora. Es normal en este momento que tus emociones puedan variar cada día o en el transcurso del día, pero si estas emociones las vives de manera abrumadora y crees que no las puedes controlar, no entiendes qué te está pasando, sientes que esta situación te sobrepasa, tienes la posibilidad de hablar con un profesional de la salud para que te ayude a contener tus sentimientos. Así podrás hablar con alguien de lo que estás viviendo de una manera más realista y objetiva, compartirás miedos y angustias, serás escuchado y entendido y podrás calmar de todo lo que te esté apabullando en estos momentos. No tengas miedo; siempre existe alguien que te puede escuchar y acompañar con tus más profundos miedos y vencerlos juntos.

### **Referencia**

Portillo, F. (2020). La gran incertidumbre del hombre. *Psicogrupos. Psicoterapia para el cambio*. Recuperado de <https://psicogrupos.com/covid-19/la-gran-incertidumbre-del-hombre/>