

# **Vulnerabilidad y sentido bioético en la pandemia, una reflexión psicológica**

Psic. Clínica Angélica Beltrán Barajas

Considerando que el ser humano pasa por distintas situaciones a lo largo de la vida, pero cuando hablamos de esta pandemia del COVID-19 que es inédita, nos saca de balance en muchas cosas, muchos de nosotros no sabemos cómo responder, o que hacer pertinente a las situaciones de la vida, la forma de relacionarnos, la muerte y todo lo que esto conlleva.

Y aunque hay muchos temas que tratar referente a este cambio, yo me enfocaré a la parte emocional; mi intención es inspirarte una reflexión y un sentido de vida, para aceptar lo que pasa y optimizar el manejo emocional y una prospectiva.

¿Qué pasa con nuestro estado emocional?, ¿cómo puedo aprovechar el tiempo? ¿para que me sirve?, que tal si empezamos por ver dentro de nosotros, recapitular si hay algo de mi vida que no me gusta, que no sirve, que necesito cambiar. ¿Soy feliz?, ¿amo lo que hago?, ¿lo que soy?, ¿lo que tengo?; ¿en que pongo mi atención?, ¿que estoy haciendo con mi vida?, ¿valoro lo que tengo en ella?, ¿a quienes forman parte de ella?; ¿por un instante reconozco las bendiciones escondidas a las que tengo acceso?, ¿soy consciente de todo ello?

Si mis respuestas son que no, que tendría que cambiar; ¿en qué área de mi vida?, y por tanto como construir mi felicidad; siempre pensamos que está fuera o que alguien más nos la dará, o que la encontraremos por ahí, tal vez tirada o guardada en un espacio o que otro nos la ofrecerá, pero todos sabemos que ésta, solo depende de nosotros, y sí consideramos ser parte de este vasto universo o en unión con un todo, será más fácil encontrarla.

Todos los días tenemos mil oportunidades que pocas veces las percibimos, pero ahí están, y esta pandemia que es muy triste y desafortunada también te dio oportunidades de descanso, de parar el ritmo, de estar en casa y valorar lo que tienes dentro y fuera de ella, lo valioso que es el apoyo, la cercanía, reconocer la necesidad de contacto que no reconocíamos, porque la tecnología ya nos permitía solo escribir un mensaje y no estar con el otro, pero que tal ahora, no puedes abrazar a quienes amas, ni besarlos por prevención al contagio, ¿lo extrañas?.

Hay una serie de sentimientos que tenemos, pero que ahora se agudizan y son reales.

La soledad, ¿cuantas veces te sentiste solo antes?, y a la mejor no era cierto, te encontrabas con todos, ahora es real, tienes que mantenerte aislado,

Que tal el enojado porque las cosas no salían bien, y ahora el enojo es de no tener trabajo, o no salir, ansiedad por que te preocupaba anticipadamente, y ahora por no saber qué pasa con tu trabajo, tu salud, tristeza que se generaba pensando en el pasado, añorando lo que no fue, o por una falta de sentido, lo que te quiero decir es que como seres humanos, nos inventamos en muchas ocasiones una serie de creencias y pensamientos, que no nos permiten estar bien y disfrutar lo que si tenemos y no somos capaces de valorar.

Antes podías sentir miedo a no ser aceptado por otro, a pensarte fracasado, solo pensamientos, ahora el miedo está y tienes que convivir con él, es real y hace que saques lo mejor o peor de ti. Ahora es necesario revalorar el dolor, la tolerancia, la paciencia, la compasión. Esto nos lleva a recapacitar y ubicar en una balanza las situaciones, lo que pensamos, las emociones que sentimos, dar cabida a ver lo que realmente tiene un significado, ésta es la oportunidad de reorganizar, arreglar, mover, motivarte, hacer las cosas diferentes para resultados diferentes; lo primero es agradecer tu vida y la de los seres queridos, darte otra oportunidad, todas las que sean necesarias para estar mejor, para ser feliz.

Al evaluar ineludiblemente la muerte, verla, sentirla tan cerca, por lo que como nunca hoy juega un papel significativo, nos pone vulnerables y descubrimos lo pequeños que somos ante cosas que no podemos controlar; ¿Qué acaso no queremos darnos cuenta que mientras tengamos vida hay oportunidad personal de ser una persona más amorosa, mas agradecida, más amable, la mejor que puedas ser? y reconocer lo acelerado que vivíamos todo el tiempo perdiendo de vista el disfrute de las cosas significantes de la vida; ahora eso, me permite darme cuenta.

Qué tal que dejo al lado el molestarme por tantas cosas sin importancia, y decido centrarme en las cosas bellas, en ver la abundancia de la vida por sí misma, y aprovecho en poner orden en mi casa, en mis libros, en mi ropa en mis sentimientos, en mi mente y realizo actividades que antes no podía hacer por falta de tiempo; hablar por teléfono con un buen amigo, leer, cocinarme el rico pastel de nunca pude o aquel pescado que deseaba probar, darle un tiempo a mi hijo, ponerle atención a mi pareja, reconocer la fortuna de tener una casa, comida familia hasta un mascota, el rico sabor del café que antes solo tomaba de prisa porque llegaría tarde. Porque no darle sentido a tu vida de lo simple a lo grandioso.

Analiza que es lo mejor que tienes, que es lo que te falta aprender, para que eres muy bueno, organizar mis metas, pensamientos, reajustar lo que soy,

valorar mis triunfos, valorar mi vida, mi libertad y ¡adelante! no dejes de vivir porque siempre tenemos algo por hacer que te de paz y alegría.

Para atender nuestras emociones hay que nombrarlas, sentirlas y vivirlas ahora.

Cuando hablo de unión, me refiero a verme unido como parte de todo el infinito, como me veo en este infinito mar de posibilidades, ¿qué oportunidades tengo de ser feliz de ser yo?, si me percibo como un ser separado, solo; eso dificulta más encontrar mi propia luz, mi propio sentido, no hablo de dependencia y apegos, hablo de yo perteneciente a este mundo, a la naturaleza a lo que me rodea de forma incluyente.