

Micropensamientos y reflexiones domésticas de dos terapeutas en tiempos de confinamiento

“Después de la tempestad viene la calma y el recuento de cadáveres”

Ramón Eder

1. Introducción

El confinamiento obligatorio al que nos vimos sometidos entre marzo y junio del 2020 como consecuencia de la expansión incontrolada del virus Coronavirus Sars-CoV-2, ha creado toda una iconografía propia del momento como calles de grandes urbes, antes abarrotadas y ahora completamente vacías, gente con mascarilla y aplaudiendo desde los balcones a los profesionales sanitarios y, a lo que conviene al presente artículo, el uso masivo que se hizo de internet. Personas compartiendo por las redes todo tipo de actividades del día a día como recetas de cocina, consejos para sobrellevar la situación, conciertos de música improvisados, lectura de poemas etc. Nosotros también nos sumamos modestamente a esta moda y nos pusimos a pensar desde una perspectiva lo más gestáltica posible sobre la incertidumbre del momento y sobretodo de la situación tal y como la vivíamos. De estas reflexiones surgieron unas pocas grabaciones (cápsulas) de unos pocos minutos que colgamos en nuestro blog¹. De esas grabaciones extrajimos algunas ideas que plasmadas en frases de una o dos líneas constituyen el presente artículo.

El contexto de encierro involuntario al que nos sometió la pandemia hizo que tuviéramos que ocupar el tiempo disponible para intentar que no todos los días parecieran iguales. Hubo gente que se lanzó a ver series, otros a leer, a limpiar la casa a fondo, a recuperar hobbies largamente aplazados o a cocinar compulsivamente y sobretodo, lo que constituyó una novedad, a compartirlo en las redes. Internet ocupó el espacio vacío que había dejado la cuarentena: el trabajo pasó a ser teletrabajo, las clases pasaron a ser virtuales, las consultas médicas y psicológicas por teléfono o video conferencia igual que las comunicaciones con nuestras familias. El tiempo se detuvo en las calles, pero se incrementó exponencialmente en las redes sociales.

Nosotros decidimos invertir el tiempo en cocinar, oír música (mucho), ver series (bastantes), leer (poco) y en hacer pequeñas reflexiones gestálticas que dieran cierto sentido a lo que nos estaba ocurriendo y publicarlas en nuestro blog.

Como los libros de aforismos² se convirtieron en nuestra lectura principal, le vimos mucho potencial a la hora de construir un artículo para la revista de la A.E.T.G. usando esa forma de

¹ www.espaciogestalt.com: “Conversaciones gestálticas desde la tempestad”

² “proposición concisa, completa i con frecuencia ingeniosa, escrita en verso i, más en general, en prosa, que enuncia una norma científica, filosófica o moral sin argumentarla. También llamada *proverbio, adagio, sentencia, refrán o máxima*”. Fuster, J. (2012) “Aforismos”. Bromera, pag 27. Traducción propia del catalán.

escritura. De nuestras “cápsulas” entresacamos algunos pensamientos que concretados en frases tenían mucho sentido para nosotros y que al ser cortas podían leerse con mucha facilidad.

Estas frases a las que nos cuesta, por pudor de principiante, llamar aforismos, y que pueden ser consideradas, en acertada definición del escritor Joan Fuster (Sueca, 1922-1992) como “*frases de calendari*” o “*pensamientos destinados a hojas volanderas, domésticos, insignificantes de consumo indefectible*”³.

El aforismo en general es una aseveración de carácter general y en forma de sentencia, pero muchas reflexiones que hemos transcrito son experiencias personales que quizás el tiempo pueda transformar en aforismos.

Algunos de estas reflexiones y *aforismos* “surgieron *del* confinamiento”, de la propia situación que estábamos viviendo. Otros “surgieron *en el* confinamiento”, es decir del tiempo que nos dio la experiencia para revisar artículos, leer libros, ver series y que nos parecieron que tenían sentido para dar contenido a nuestro mundo. A veces surgieron de la relectura de otros escritos nuestros. A veces nos inspiraron los aforismos de otros autores.

Todas ellas pretenden tener un fondo, o por lo menos un aroma gestáltico. En algunos casos el sentido nos parece obvio como por ejemplo en el aforismo: *¿Nueva normalidad? O nueva o normal*. En otros, el sentido puede ser más sugerido, o requerir algún pequeño conocimiento de la teoría como por ejemplo en el aforismo que surgió a partir de una idea de nuestro amigo Fran Inarejos: “*vivimos tiempos confitados. Nos cocemos en nuestro propio miedo a baja temperatura por tiempo prolongado*” en el que quizás algunos hayan encontrado una de las definiciones de neurosis que podemos encontrar en el PHG⁴.

³ Cuenta Joan Fuster que la fantasía verbal del aforismo “me había atraído desde niño. Desde entonces me acostumbre a leer, día a día, la lección abreviada de moral o de dogma que, en cada hoja traían los blocs-calendarios del ‘*el mensajero del Corazón de Jesús*’, (...) Las trivialidades y las exhortaciones fervorosas de ‘*El Mensajero*’, condensadas e incisivas constituyeron una verdadera seducción(...) Mi primera ilusión literaria fue esta: escribir frases de calendario. De hecho, mis aforismos son esto, pensamientos destinados a hojas volanderas, domésticos, insignificantes de consumo indefectible”. Fuster, J (2012). *Aforismes*. Bromera. Pp 11-12. Traducción propia del catalán

⁴ PERLS, F.S, HEFFERLINE, R.F, Y GOODMAN, P, (2001) “Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana”. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección “Loslibros del CTP 4”, pag 97: “Tenemos aquí la imagen típica de la neurosis: pro-piocepción y percepción subconscientes e hipertonia de la actividad deliberada y muscular. (Queremos insistir una vez más en el hecho de que esta condición no es disfuncional, en un estado de urgencia crónica de una baja intensidad dada, ya que lo que se ve y se siente no es no interesante, por ser extraño y suscitar peligro, sino porque es una tentación a desear; y el peligro es inminente).

2. Pensar la incertidumbre⁵

Hay primaveras que no esperas, que te asaltan en la noche y te descerrajan un tiro a bocajarro como esta.

Hay primaveras que parecen no llegar nunca

Vivimos tiempos confitados. Nos cocemos a fuego lento en nuestro propio miedo durante tiempo prolongado y a baja temperatura

Psicólogos, coach, terapeutas hablando del confinamiento como si no estuvieran confinados ellos también.

Ya habrá momentos más adecuados para navegar la incertidumbre.

Si se desata una terrible tormenta mientras navegas, ¿te lanzas al mar para vivir a experiencia y aprender algo de ella (si sobrevives) o te atas al palo mayor esperando que amaine?

Son momentos donde debería primar la seguridad. Hay quien la busca en la religión, otros en la ciencia y luego estamos nosotros que preferimos ver series y leer libros cuyo final feliz ya conocemos de antemano.

Ahora más que nunca necesitamos felices finales

La naturaleza advierte a la Humanidad que esto no es un simulacro⁶

Demasiada verborrea psicoterapéutica y psicológica de cómo sobrellevar el confinamiento. Echamos de menos las recomendaciones de los auténticos expertos: reclusos, aislados pre y post trasplante de médula y enfermos de ELA, entre otros.

En estos momentos de tanta incertidumbre es la función personalidad del Self la que debe “tirar” del contacto

Estaría bien tener unas cuantas certezas para poder seguir tirando

Lo que en otros momentos se puede considerar neurótico ahora puede ser funcional: las rutinas y rituales de las personalidades obsesivas, por ejemplo

Cuando la incertidumbre del entorno nos invade, la solución más básica es la hibernación, la letargia

⁵ Wagensberg,J(2003)“Si la natura és la resposta, quina era la pregunta?. I uns altres cinc-cents pensaments sobre la incertesa”. Tusquets Editores.La butxaca, pag22, aforismo (1)

⁶ El confinamiento también nos ha permitido oír y descubrir mucha música y autores desconocidos. A partir de la canción “*Simulacro*” de Rafael Berrio, surgió esta frase.

Es tiempo de primar el *ajuste* frente a la *creatividad*

Vivimos tiempos extraños donde todo el mundo se quiere

Transformamos besos y abrazos hipócritas en balcones y aplausos hipócritas

Miedo e hipocresía aromatizan el ambiente

Los besos y los abrazos matan

La soledad de las calles desiertas y el silencio sepulcral de las calles de las grandes ciudades vacías. Soledad y muerte y punto.

La obediencia es seguridad.

Acosados por la incertidumbre vivimos tiempos pre-delirantes

La búsqueda de reducción de la incertidumbre a toda costa nos puede llevar al deliro

3. Pensar el cambio

Cuando nos dimos cuenta vivíamos encerrados en nuestra propia seguridad.

Lo que llamamos estilo se nutre básicamente de repetición.

Cambiar nos cuesta la vida. No cambiar también.

El *next* no es sino la esperanza con la que intentamos sobrellevar el camino de la existencia.

Si fuera posible sólo vivir el presente/en el presente, sin un *next*, habría más suicidios.

Demasiado cambio y tendríamos que habérmolas con desconocidos.

Sólo lo habitual perdura.

Sólo podemos llamar habitual a lo que perdura.

Toda novedad requiere un periodo de crianza para que perdure.

¿Nueva normalidad? O nueva o normal.

Dos meses de cuarentena no llegan ni a media crianza.

Puede que sólo las personalidades tipo Asperger y los antisociales sobrevivan.

Un auténtico viaje lo es a ninguna parte. ¡Y en ello andamos!

En la vida no hay dos sin tres. Ni en la Terapia. Ni en una conversación.

Tres meses de cuarentena no dan ni para salir de la confluencia.

Los enfermos de ELA vivimos en un confinamiento permanente dentro de un cuerpo inmóvil en contra de nuestra voluntad. La cuarentena me ha hecho sentir normal.

¿En qué momento lo excepcional se puede llamar normal cuando vivimos en una excepción permanente?

Tengo miedo porque no sé en quién podre confiar para relacionarme a partir de ahora.

Cuando despertamos el virus seguía ahí, aquí y allí.

Los médicos procuran mi salud, pero tú me das la vida.

Tres meses con la casa a cuestas.

El maltratador salió al balcón a aplaudir al personal sanitario.

El maltratador ayudaba a sus vecinos ancianos trayéndoles alimentos del supermercado.

Lo bueno de lo malo del confinamiento: a veces el aburrimiento sabe a paz.

Durante el confinamiento, ante el fracaso de la ciencia, echamos de menos a algún dios.

Solo una extremada negación permite un exagerado optimismo.

Nos confinamos con el miedo pegado al cuerpo y saldremos con miedo.



"sin título" ,2009
Técnica Mixta
22,5x27,5 cm
María Relles Maestre
Colección Privada equipo PIN

4. . **Conclusión: Continuará**

Cuarentena UNO. Marzo de 2020. Confusión: Poco más que una gripe

Cuarentena DOS. Marzo de 2020. Miedo ¡Quédate en casa!

Cuarentena TRES. Abril. Toma de contacto. La muerte del día a día en los medios de comunicación

Cuarentena CUATRO. Abril, Mayo, Junio. Proyección. Risas. Aplausos. Desde los balcones gente cantando, bailando, recitando...

Cuarentena CINCO. Junio 2020 Introyección. La nueva normalidad. Nada ha cambiado.

Cuarentena SEIS. Junio. Epílogo. Continuará (dicen que se levanta el confinamiento)

Cuarentena SIETE. Julio del 2020. Poco más que unos brotes aislados y controlados

Cuarentena OCHO. Agosto de 2020 unos pocos brotes generalizados y descontrolados

Nosotros seguimos confinados

Bibliografía Gestáltica

PERLS, F.S, HEFFERLINE, R.F, Y GOODMAN, P, (2001)” Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana”. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección “Loslibros del CTP 4”

Bibliografía complementaria

Eder, Ramón (2016). “*Ironías*”. Ed. Renacimiento.

Fuster, Joan (2012). “*Aforismes*”. 3era Edición. Editorial Bromera

Wagensber, Jorge (2003). “*Si la natura es la resposta, ¿quina es la pregunta? I uns altres cinc cents pensaments sobre la incertesa*”. Ed. Tusquets editores S.A.

Equipo PIN

Nieves García Berenguer. Psicóloga Clínica. Terapeuta Gestalt Miembra Didacta y Supervisora AETG. Cofundadora del Centro Espacio Gestalt Elche. Sufre esclerosis lateral amiotrófica desde 2009.

Pedro Olmedo Ballester Psicólogo habilitado para ejercer la profesión sanitaria en centro Espacio Gestalt. Terapeuta Gestalt Miembro Didacta y Supervisor AETG. Cofundador Espacio Gestalt Elche. Psicólogo de l'Associació Valenciana d' ELA desde 2001. Cuidador principal de Nieves.