

Amigo Presidente, Amigos Aucas, un afectuoso y fraterno saludo para cada uno de ustedes...

Se me ha entregado la noble misión de traer un trabajo a la mesa del blanco mantel de la amistad y debo confesar que no me resultó fácil decidir el tema del trabajo en cuestión...el covid 19, el 10% de los fondos previsionales, el trabajo remoto, los efectos de la cuarentena, las redes sociales... Me decidí por una suerte de tema que de alguna manera involucra a los conceptos anteriormente señalados...la denominada, y tan en boga hoy en día, “contención emocional”, concepto que se empieza a incubar en pleno desarrollo de la Gran Guerra o Primera Guerra Mundial...

Durante los conflictos bélicos del siglo XX, la presencia de la muerte provocó entre los soldados una serie de emociones incontroladas como el miedo. La experiencia bélica de la Primera Guerra Mundial no sólo aniquiló a millones de soldados, sino que también trastocó las emociones y las mentes de reclutas que cruzaban fuego en las trincheras, para remediar la vuelta al hogar surgieron las llamadas “comunidades emocionales”, tal vez el antecedente primero de los que más tarde los Psicólogos denominarían “contención Emocional”.

Pero antes de entrar de lleno en el tema en cuestión, permítanme hacer una confesión de culpa...

Debido a esta situación tan especial en que nos encontramos y a la que somos sometidos de una vida trastocada por la pandemia, debo reconocer que sus efectos en mi persona han sido, sino desastrosos, por los menos han tenido un efecto negativo que ha influido notablemente en mi responsabilidad, valor insoslayable para quienes manifestamos nuestra pertenencia a Aucas de Chile...¿y a qué obedece esta confesión?, simplemente al hecho de no haberme dado el tiempo suficiente para enfrentar mi responsabilidad de presentar un trabajo que contenga un conjunto de ideas propias e inéditas en lo posible...sin embargo no podía ni menos debía dejar de presentar un trabajo que nos permita ampliar nuestro conocimiento sobre aspectos de la cotidianidad que nos afecta y que permita la reflexión al interior de nuestro rehue, y es por ello que, recurriendo a mi dilecto amigo “google”, tan demandado en los últimos tiempos por pensadores y

copiadores, emulando a Salieri, el supuesto ladrón de melodías de Mozart, he robado, más bien hurtado, ya que no hay violencia en mi acción, las ideas de algunos articulistas que tratan el tema de la “Contención Emocional”, pues bien, realizadas las aclaraciones correspondientes y asumiendo las responsabilidades que mi acto conlleva, pasemos a nuestro tema

¿Qué es una contención emocional?

La contención emocional es un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional.

Encontrarnos en una situación de estado de emergencia y cuarentena, como la que vivimos actualmente producto del Covid 19, sin duda produce una serie de cambios en nuestra rutina y en el modo en que nos desenvolvemos en nuestros distintos roles. Todos hemos interrumpido proyectos, planes, trabajos, etc. y hemos abandonado nuestras rutinas cotidianas, para adentrarnos al desafío de intentar compatibilizar trabajo, labores del hogar, la crianza de los hijos en algunos casos, en un contexto en que nos vemos invadidos por la incertidumbre, la preocupación y el miedo muchas veces. En un contexto como el que vivimos actualmente, es difícil mantener la serenidad, ya que está teniendo un alto costo en vidas humanas, lo que de por sí es dramático y un costo económico, que es muy preocupante. Pero, además, tiene un costo psíquico que no es menor.

Contención emocional, un aspecto de supervivencia

La situación en que nos encontramos, para muchos es inédita. No habíamos vivido una experiencia colectiva tan universal y transversal como esta pandemia desde la Segunda Guerra Mundial. En este sentido, es importante recordar que los humanos somos seres sociales, y aunque muchas veces tendamos a actuar de manera más bien egoísta, estamos diseñados para la intimidad social, física, emotiva e intelectual.

Por ello, el confinamiento va en contra de nuestra naturaleza, pues no hay nada más humano que compartir. Compartimos nuestras ideas, nuestras emociones y sentimientos,

nuestras experiencias, nuestras necesidades y expectativas. Es un aspecto que da sentido a nuestras vidas, y que, además, nos ha permitido la supervivencia como especie.

Sin duda todos reaccionamos de manera diferente frente a una misma situación, pero se ha probado que quienes resisten mejor a este tipo de condiciones, los que logran una contención emocional, son quienes contaban con factores protectores, y entre ellos, se podrían destacar: el autoconocimiento, la confianza en sí mismos, un dominio del lenguaje que les permite contar lo que les pasa, y tener a alguien a quién contárselo.

En este último punto la familia y los amigos juegan un rol importante, pero que no siempre es suficiente. Por lo anterior, en algunos casos se hace necesario contar con un apoyo externo y tener a disposición un espacio en donde poder recibir contención emocional, por ejemplo, en la forma de primeros auxilios psicológicos, mecanismos de contención que deberán implementarse con prontitud en el retorno a las actividades económicas y educacionales, por ejemplo.

Proceso de cuarentena, cuidados emocionales

Una cuarentena puede ser una experiencia inquietante e incluso traumática. Variados estudios prueban que el aislamiento puede tener efectos psicológicos negativos, los cuales pueden hacerse visibles luego de meses, o incluso años. En ellos se ha indicado que la contención emocional puede verse afectada como la frustración, la ansiedad, el miedo, la ira o el insomnio se pueden prolongar entre cuatro y seis meses después de una cuarentena.

Y síntomas de un trastorno de estrés postraumático o un abuso de drogas o alcohol a propósito del episodio, pueden ser detectados hasta tres años más tarde.

Lo anterior puede verse también reflejado en el desempeño social de las personas, dado que atravesar por una situación traumática, de diversa índole, puede traer aparejado una pérdida de concentración, problemas de sueño, fatiga, etc.

Las medidas de aislamiento social que se han puesto en marcha para atajar la propagación del Coronavirus afectan de un modo considerable al bienestar emocional de las personas.

Sentimos incertidumbre, miedo, tristeza. Pasamos de la angustia a las risas, después a la preocupación o a la culpa. Luego, nos sorprende la solidaridad y la alegre esperanza... y de vuelta a la tristeza, que hace brotar nuestras lágrimas.

Es natural que esta extraordinaria situación genere una “montaña rusa de emociones”, pero en general somos capaces de “sobrellevarlo”.

Pero, al igual que el Coronavirus afecta a la salud física con mayor o menor intensidad según la biología, hay personas a las que esta situación de aislamiento e incertidumbre, les afecta muchísimo más, y tienen una mayor dificultad para el afrontamiento psicológico. Es un colectivo más vulnerable, en el que no siempre reparamos, son personas con mayor vulnerabilidad emocional.

En términos muy simple la “contención emocional” es brindar un espacio para que podamos expresar cómo nos sentimos, cuáles son nuestras emociones y qué es lo que nos preocupa.

Una llamada de un familiar o amigo, una conversación intrascendente sobre temas intrascendentes, puede ser el primer paso de una “contención emocional”, no nos imaginamos los miles de mundos psicológicos que habitan en el cerebro de cada uno de nosotros, requerimos en estos tiempos de ciertas válvulas de escape...una conversación, una reunión on line, una llamada o un mensaje puede ser el inicio del término de una dificultad emocional...

Amigo Presidente, Amigos Aucas, esperando su comprensión, de la cual hacen gala diariamente, me despido fraternalmente con un doble abrazo y siempre nos cobije el concepto de amistad...

SALUD Y AMISTAD