
Reflexiones en torno a la nueva normalidad

Gina Pérez Sánchez de Loria

Hoy luego de dos largos años, el planeta se encuentra aún en pandemia, en una situación de desasosiego colectivo... por qué? definitivamente porque aún se percibe en el escenario de nuestra vida, la amenaza de las nuevas olas que vienen y van trayendo destrucción y muerte, o al menos trayendo a la playa de nuestra vida una sensación de desesperanza...porque percibimos con la presencia de este virus y sus variantes, un riesgo para nuestra integridad en todas sus facetas.

De acuerdo a datos recientes publicados en la BBC News Mundo en marzo de este año 2022, China vuelve a los confinamientos y pone en cuarentena a 36 millones de personas frente a un nuevo brote del virus.

Por su parte, la DW reporta que Alemania se halla en una situación sanitaria “crítica” debido al aumento de casos de covid-19 en lo que va de este año.

De acuerdo a estas cifras y aunque el índice de muertes ha bajado considerablemente en el mundo en relación a la primera y segunda ola, los contagios aún persisten de manera alarmante en algunos países, como para recordarnos que este virus y sus variantes, están al asecho nuestro, listos para jugarnos una mala pasada en cualquier momento. Si bien las vacunas parece que van haciendo su parte como un factor protector de ayuda importante, sin embargo aún a pesar de las mismas existe esa inquietud generalizada ante la presencia de ese enemigo minúsculo e invisible pero peligroso en esencia que va diezmando de a poco a la población en todo el planeta.

Estamos ante un tema cuyo primer análisis ya debió ser abordado a niveles macro por los organismos internacionales, con el objetivo de evaluar y dimensionar el impacto de la pandemia en la población mundial y su relación con la efectividad o no efectividad de las políticas públicas desplegadas por los distintos Estados en los Continentes afectados como son América, Europa y Asia; sin embargo hay otra dimensión de análisis a la cual se dirige esta reflexión y tiene que ver con lo vivencial de la pandemia en los seres humanos y los nuevos desafíos que van surgiendo para los profesionales en salud física y mental, considerando que estamos frente a cambios fundamentales.

Se están cambiando los parámetros de interacción social, hay una “nueva normalidad” en lo laboral con el teletrabajo, una “nueva normalidad” en la educación a partir de la virtualidad, y también hay una “nueva normalidad” con el cambio drástico de estilos y hábitos de cuidado de la salud y los dispositivos de bioseguridad que se han ido implementando como medidas de protección ante el virus.

A lo largo de estos últimos años, se están viviendo situaciones como ésta de la pandemia, que por su impacto y envergadura están cambiando el curso de toda nuestra existencia, haciendo que las personas necesiten o se vean obligadas a salir de su zona de confort y aprendan a reconfigurar no solamente sus esquemas y forma de pensar, sino también su forma de sentir, y su accionar a corto y mediano plazo como una alternativa en el nuevo proceso de adaptación frente a los cambios ocurridos en el entorno.

Estamos frente a esta “nueva normalidad” distinta a aquella que defendíamos...una normalidad absolutamente desconocida, que tiene como característica la ausencia de referentes.... la ausencia de pautas certeras de apoyo y proyección que den sentido y horizonte a nuestra existencia...

La pregunta es ¿en qué queda la normalidad de antaño? ¿De dónde a dónde se extiende el concepto de la “nueva normalidad” en las circunstancias actuales?

¿Buscaremos a ultranza a la normalidad perdida para hacerla nuestra algún día? ¿Se puede volver a la supuesta normalidad del pasado? ¿Tendrá algún sentido tratar de rescatarla? No será que como diría el gran comunicador Marshall McLuhan, ¿estamos queriendo mirar el futuro con un espejo retrovisor?

La pandemia y su larga duración ha puesto sobre el tablero de nuestra vida otras variables, otros factores y por tanto otros escenarios en donde nuestra concepción de normalidad ya no puede seguir sosteniéndose en el tiempo...La falta de referentes actuales ha dado lugar a una sensación de viaje sin rumbo en medio de esta tempestad universal...Cómo se construyen ahora los parámetros de esta nueva normalidad?

Esta es una reflexión que debe ser profundamente dimensionada y respondida por los profesionales en salud mental...

Y en lo personal...sobre qué bases se construye o reconstruye la nueva vida? En esta dinámica experiencial puede estar presente obviamente el temor de dejar atrás muchos planes y proyectos por las circunstancias señaladas, pero también puede surgir la alternativa de establecer nuevas prioridades, que tal vez en el pasado inmediato no tenían el peso suficiente y hoy se tornan valiosas.... y esto supone trabajar en un cambio cognitivo importante y la reinención de nosotros mismos ... tal vez eso sea lo positivo de todo este marco vivencial de la pandemia...el descubrir esas nuevas prioridades... y darle un nuevo sentido a la existencia.

Cuáles son nuestras prioridades ahora...qué es lo más importante para nuestra vida... con qué nos quedamos y qué descartamos...

¿Qué nos depara el futuro?... ¿cómo lo visualizamos?...o más bien ¿cómo lo creamos...? ¿cómo lo reinventamos...hacia adelante?

Los nuevos parámetros si los hay, son otros y es vital que podamos fluir con los mismos tanto en lo personal como en el ámbito de nuestro trabajo como profesionales en salud. La dinámica actual nos desafía a aprender el arte acuático del surf, a ir con las olas en medio de subidas y bajadas tortuosas en la tempestad del mar, y mirar la vida con más amplitud, con una visión profunda de su significado cambiante y nuevo cada instante...

Tal vez frente a este cambio radical que vive el planeta, una de las alternativas sea el poder reconectar con aquello que nos conmueve y nos vuelve hacia nosotros mismos, hacia lo más esencial, hacia nuestra paz, hacia lo que somos realmente...tal vez la presencia de la pandemia nos permita retomar lo más hermoso que está en cada uno de nosotros ...aquello que en situaciones como la actual, nos conecta con nosotros mismos...aquello que está más allá de la máscara y las poses sociales, aquello que está más allá del rol que cumplimos...aquello que simplemente es...y es aceptar nuestra condición humana, nuestra finitud pero al mismo tiempo nuestra gran capacidad de afrontamiento frente a los problemas que la vida nos depara para levantar vuelo cada día sin los parámetros acostumbrados y remontarnos con una actitud valerosa y renovada hacia nuevos escenarios más esperanzadores para nuestra existencia.

