

Aislamiento, duelo y creatividad

Esther Mateo

(Psicoanalista titular en función Didacta de la Asociación Venezolana de Psicoanálisis. Presidenta de la Asovep)

Palabras Claves

Aislamiento, pandemia, coronavirus, duelo y creatividad.

Resumen

Este trabajo surge de mis reflexiones en torno de estos dos años de confinamiento por la pandemia, y haber encontrado una estrecha conexión entre los procesos que integran el título: aislamiento, duelo y creatividad.

El aislamiento, que en la actualidad se ha flexibilizado, nos llevó a estar encerrados en nuestros hogares por casi un año, debido al peligro del coronavirus, enemigo letal para la humanidad.

La pandemia nos condujo a todos, en mayor o menor intensidad, a tener que tolerar la incertidumbre y la pérdida de control de nuestras vidas. Emociones como el miedo, la impotencia, la tristeza y la rabia, nos invadieron y paralizaron, llevando a muchas personas a sufrir de depresión, ansiedad y ataques de pánico. Este conjunto de síntomas muestra la precaria salud mental de la mayoría de la población.

También, hemos sufrido pérdidas que van desde la muerte o enfermedad de seres queridos, hasta la transformación de nuestra manera de vivir. El proceso de duelo siempre ha sido fundamental en nuestras vidas, pero ahora lo es todavía más.

Finalmente, destaco la importancia de vivir creativamente. Esto significa capacidad de generar nuevas ideas y encontrarles un sentido a las experiencias, incluidas las pérdidas sufridas. De allí la conexión con los duelos. Cito a un número significativo de autores psicoanalistas para comprender el proceso de creatividad desde distintos vértices.