



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

El manejo del padecimiento: volver a ser unx en tiempos de pandemia  
Micaela Toscano  
Letras, (9), e222, artículos, 2020  
ISSN 2524-938X | <http://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/letras>  
FPyCS | Universidad Nacional de La Plata  
La Plata | Buenos Aires | Argentina

# El manejo del padecimiento: volver a ser unx en tiempos de pandemia

Por **Micaela Toscano**

[micatoscano09@gmail.com](mailto:micatoscano09@gmail.com)

Centro de Investigación en Lectura y Escritura (CILE)  
Facultad de Periodismo y Comunicación Social  
Universidad Nacional de La Plata - Argentina

## Resumen

Del devenir de la pandemia por el covid-19 emerge un padecimiento colectivo que pareciera ser nuevo. La presente reflexión, desde el humor, pretende evidenciar procesos previos a la pandemia como indicadores de padecimientos que ya teníamos. El objetivo principal es promover el manejo del dolor a partir de las terapias alternativas y el volver a repensarnos en términos filosóficos.

## Palabras clave

malestar, terapias alternativas, procesos, salud mental

En una habitación oscura y café tibio, Micaela se retorció entre las frazadas. La despertó una puntada entre las cejas. Y bajo una luna regordeta, luego de unos cuantos meses de la implementación del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO), se secó las lágrimas. Al rato, mutó. Pensó en aquellxs que olvidan que van a morir, es decir, todxs. La humanidad, ergo, crisis existencial de cuarentini.

Saltó de la cama para sentarse bajo esa luz de luna de película. Históricamente, la posmodernidad dibujó millones de puestas posibles para el fin de una era ¿Y el inicio de otra? ¿O la muerte y la nada? Hemos invertido bocha de tiempo, carajo, en redactar bosquejos que la iglesia o la ciencia avalen; el arte y otras magias también. Porque necesitamos validarnos, porque somos bolsas de inquietudes y herederos de un modo de organización medieval que, ya sabemos, fracasó. Pero las desigualdades e injusticias siguen.

Y Nietzsche el posmoderno, ya lo decía, que venimos con un chip para olvidar que vamos a morir. Pero, ¿Qué pasa cuando hay un virus invisible que nos mata? ¿Y cuándo nos recuerda constantemente que vamos a morir? El chip muere. Y salida termina siendo, tal vez, repensarnos como humanidad. Mica se agarró la cabeza. Repensar implica siempre ahondar en nuestras raíces más profundas. Esto ya tiene, de por sí, mística. Porque tenemos que revisarnos en términos críticos y reconocer errores; observar las nociones de lo emocional, pensar si nos sentimos plenxs con lo que hicimos. No es algo que se nos de todos los días. El sistema se encargó de que nos olvidemos de hacerlo.

Y la crisis de cuarentini de Mica empezó cuando buscó desesperadamente entre los primeros papeles que recicló. Eligió el que tenía hojas secas. Anotó que en la crisis «varixs disparan para diversos lugares». Se mordió tres uñas al pensar en lxs fu ni fa: Aquellxs con crisis y amnesia, esxs que no creen en nada, ni siquiera que una enfermedad de tales magnitudes pueda matar. Pero así no más es que respira hondo porque recuerda que toda enfermedad alguna vez mató;

que entonces puede existir un trastorno disociativo que separe esta idea de enfermedad=muerte. En qué momento nos volvimos tan bobxs.

Y pensó en la primera sesión virtual en diputados del 13 de mayo de este año. Máximo Kirchner, dio en la tecla. Destacó cuatro episodios que impactaron seriamente en las sociedades, es decir, cuatro alertas que nos dio el mundo para que le aflojemos a los egoísmos: en 2003, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció una alerta mundial sobre el Síndrome Respiratorio Agudo y Grave (SARS), en 2009 con la pandemia de Gripe A (H1N1); y en 2012, con el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS). Este 2020, con lo que conocemos como covid-19, una enfermedad causada por Coronavirus. Máximo dijo que, si hiciéramos un promedio medio caprichoso, cada cuatro o cinco años, el planeta nos viene pidiendo que cambiemos de rumbo. Entonces el mundo ya estaba roto y ¿no lo vimos?

Sus ojos negros fueron hacia a la esquina de la baldosa que siempre le dio ideas. Mica buscó en su mente a Foucault. Volvió a pensar en las desigualdades como un síntoma de las relaciones de poder. Dividió su cabello en dos mechones, solo para tirarlos hacia abajo y cambiar de idea. Rebuscó en los primeros autores que vio en la Facultad de Psicología. Se agarró la cara pensando en la importancia de los valores no epistémicos, es decir, el contexto.

Es decir, existe un Fondo Monetario que interviene países en crisis económicas fingiendo demencia por unos míseros pesos, algunxs dicen que el lenguaje inclusivo no sirve, hay incendios que los medios no cubren, a las pibas no siguen matando, hubo y hay golpes de estado, la policía mata pibes, la justicia no quiere reformas, algunxs repudian las universidades públicas y lxs que luchan por un mundo mejor están presxs o perseguidxs por el poder mediático. Pato Bullrich, exministra de seguridad, aseguró que el presidente Alberto Fernández se enamoró de la pandemia. Atrás de estas frases sinsentido hay ganitas de

polarizar. ¿Desde abstracciones? Mica no quiere ser madre en un mundo tan frío y lleno de contradicciones.

Y como si ya pudiera ejercer la psicología, tomó la lapicera y en un arrebatado de rabia escribió: «La raíz de estos delirios colectivos, radican en todos esos poderosos varones blancos que nos miran desde sus edificios lujosos y relojes caros». Dibujó un garabato, que era la raíz, o sea, el mambo. Y agregó «esto no es nuevo». Esos valores colonialistas, neoliberales y capitalistas que pregonan la libertad del individuo son, según mi pensamiento, un disfraz para esconder esa visión de valores unilaterales teológicos, es decir, ese objetivo que nos inculcaron de llegar a la perfección. Desde la época victoriana, venimos siendo puestos a prueba con diversos modos de evaluar.

Y así surgieron los distintos test de inteligencia y los tipos de neurosis, como los tan famosos dolores intensos de cabeza que nos obligan a ser esclavos de la salida más rápida: la industria farmacéutica. Estos malestares subjetivos son, carajo, fruto del tipo de mundillo que ya conocemos. Muchxs más y yo, lamentan que desde ese iluminismo de plástico nos hicieran creer que éramos superiores a la especie animal.

Ese *mood* biologicista se trasladó a lo social y así Darwin y otros señores como Spencer, fundaron el darwinismo social para justificar desigualdades entre lxs más aptxs y lxs que no. Mica ya entendió que es imposible revertir la historia u obtener todas las respuestas, como le hicieron creer. Pero comprender procesos y las terapias locas, las del alma, le trajeron serenidad a este nuevo devenir tan similar atípico.

Mica nunca creyó en las magias ni un ser superior ni en las energías. Recuerda que antes le bastaba con buscar respuestas que satisfagan su curiosidad. Una explicación científica, discurso cuyas respuestas más aceptamos en este siglo. «Esto tampoco es casual», pensó. Se acurrucó en la cama. Se preguntó si este era el fin, si la cuarta alarma era la vencida.

## Unx no puede estar exentx del lugar de donde viene


Chantal, una amiga de una de las pensiones donde vivió, le mencionó por primera vez esas terapias locas. Mica se negó rotundamente a escuchar musiquita y sentarse en chinito. Días después, lo pensó de nuevo: Había presenciado una meditación como una cura efectiva para un ataque de ansiedad de Chanti. Para cerciorarse mejor, y como unx no puede estar exentx del lugar donde viene, investigó en Google:

En 1981, el señor Freud habló de «tratamiento anímico» en torno al poder de la palabra para sanar. La comunicación es más *cool* de lo que parece. Construye sentidos tales que desde lo simbólico se produce un ordenamiento en el cuerpo y la angustia se aplaca. Gómez y Giusti (2015), dijeron en una ponencia para la Facu de Psicología, que las terapias alternativas son remedios psicológicos, pero no pueden ser catalogadas como psicoterapias.

Además, estxs estudiantes proponen pensar que estas terapias promueven el abordaje de la persona, el cuerpo físico y la naturaleza; ya que plantean que hay una armonía que se perdió pero que puede ser recuperada. Así podemos pensar cuando el señor Freud nos recordó en *El malestar en la cultura* (1930) el desarreglo que hay con el cuerpo, el otro y la naturaleza, qué flash.

La queridísima Organización Mundial de la Salud (OMS), comenzó a definirla en términos de medicina alternativa y medicina complementaria. Muchas de estas disciplinas no sólo calman el alivio de síntomas sino la restauración del bienestar. Es un proceso de autocuración desde una perspectiva holística. Incluyen la acupuntura, la meditación, y terapias que hablan de las energías que manejamos según el estado emocional y físico que tenemos como el Tai Chi, Reiki, o la Biodecodificación. Incluye también cambios en el ámbito de la alimentación, como incluir en el consumo diario productos naturales de herboristerías, es decir, yuyitos legales.

Mica se detuvo ante este asombroso mundillo y cual Alicia en el País de las maravillas, solo quiso experimentar. Se sentó como chinitx y esperó alguna transformación cósmica en sus chakras, es decir, los centros de energía que todxs tenemos. Se calzó los auriculares con el sonido de lluvia al máximo. Intentó que resuene el famoso «om, om, om». Esperó a ver colores, un ojo, a Buda. Y no. Se preguntó si todo esto era otro gran chamuyo, pero varix autores que ella conocía le habían dado el visto bueno. Siguió indagando.



Es común sentir satisfacción intelectual ante una explicación que no sea ni científica, ni verdadera. Las personas necesitan aferrarse a un conjunto de suposiciones compartidas si han de enfrentar un ambiente hostil, incierto y desconocido. (Flichtentrei, 2017, s. p.)

Arrugó las cejas. Casi concluyó que las terapias alternativas no son para todxs. Pero se preguntó para lxs que les funciona: ¿Por qué les funciona? Martínez, Gallego y otra bocha de autorxs (2014) le explicaron a través del Señor Google que el abordaje integral de estas terapias, implica también la educación como una herramienta fundamental para entender el problema del dolor. Además, esto ayuda a comprender que la intensidad de este se puede modular desde lo emocional y lo psicológico. Entonces Mica entendió que le faltaba esa pieza. La salida mística.

Entonces, las terapias alternativas llevan al terapeuta no sólo a educar a la persona que quiere ser asistida, sino que también que promueve el pensar al ser humano en proceso de transformación. Mica sintió que es una noción que no parece tan alocada. Bancó a Martínez, Gallego y la otra bocha de autorxs (2014) cuando mencionaron que si bien no existe suficiente evidencia científica que legitime el uso de estas terapias, estas efectivamente se aplican desde la medicina a lxs pacientes que padecen dolor crónico. El beneficio que estas ofrecen para ellos, es fundamento de peso para el desarrollo de nuevos

proyectos de investigación que permitan incluir estas terapias en los protocolos del manejo clínico del dolor. Es decir, incluir estas terapias a modo complementario de cualquier tipo de cuadro clínico.

La crisis de cuarentini de esa noche había terminado. Lo sabía porque sus manos habían dejado de sudar y el intenso malestar en su cabeza había cesado. Mica sospechó que somos una humanidad bastante rota, ergo, dolida. Pero que hay millones de salidas posibles para volver a ser unx y transformar este mundo tan frío y lleno de contradicciones.

## Referencias

Flichtentrei, D. (2017). La cura no es cuestión de fe. *Anfibia*.

<https://www.revistaanfibia.com/la-cura-no-cuestion-fe/>

Freud, S. (1930). *El malestar en la cultura*. Akal.

Gómez, A. y Giusti, J. (2015). «Terapias alternativas: los remedios psicológicos frente al malestar de la época». Trabajo presentado en el V Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/52959>

Kirchner, M. (2020). *Diputado Kirchner, Máximo – Sesión 13-05-2020-PL* [Archivo de video]. Honorable Cámara de Diputados de la Argentina.

<https://www.youtube.com/watch?v=wE4euGA1aL0>

Magliano, M. J. (2013). Los significados de vivir múltiples presencias. Mujeres bolivianas en Argentina. *Migraciones internacionales*, 7(1), 165-195.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S166589062013000100006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166589062013000100006)

Martínez Sánchez, L. M., Martínez Domínguez, G. I.; Gallego González, D.; Vallejo Agudelo, E. O.; Lopera Valle, J. S.; Vargas Grisales, N. y Molina Valencia, J. (2014). Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor. *Revista de la*

*Sociedad Española del Dolor*, 21(6), 338-344. <https://www.resed.es/uso-de-terapias-alternativas-desafio-actual-en-el-manejo-del-dolor577>