

Sección Ensayos y Revisión

Una reflexión sobre la experiencia de la Pandemia Covid19 desde algunos de los conceptos de la psicología existencial

Pablo Munafó

Bs. As., Argentina

Servicio de Salud Mental del Hospital Churrucá

RESUMEN

La pandemia del COVID19, como ejemplo de lo que algunos autores denominan "sociedad de riesgo", ha tenido su impacto no solamente a nivel económico sino también en el plano cultural y psicológico de las personas, planteando diversos desafíos. Este ensayo se propone analizar las experiencias existenciales que surgen a partir del contexto de la pandemia del COVID19 estudiando sus implicancias psicológicas desde la perspectiva de algunos autores de la corriente existencial. La angustia y ansiedad existencial que esta situación límite genera, serán analizadas a través de las cuatro preocupaciones universales planteadas por Yalom. A su vez, se explorarán diversas maneras de experimentar el espacio y el tiempo durante esta pandemia, junto con la pesquisa de ciertos comportamientos colectivos e individuales novedosos en función del concepto de "mala fe" en Sartre. El presente trabajo contribuye a reflexionar acerca de nuestra experiencia durante la pandemia teniendo como intención la toma de consciencia de las oportunidades y peligros que de ella se derivan tanto para nuestra salud mental como las comunidades donde estamos insertos.

Palabras clave

Psicología existencial, pandemia, COVID19, sentido, angustia existencial, espacio-tiempo, "mala fe".

Abstract

The COVID19 pandemic as a product of the so called risk society, has brought about not only economic distress but also cultural and psychological challenges. This essay revolves around the existential experiences in the context of COVID19 pandemic studying the psychological implications from the perspective of existential psychology, taking into account the threats and opportunities of this limit situation. The existential anxieties related to the pandemic and individual's perceptions to them, can be analyzed through Yalom's four universal and existential concerns. We also examine the ways in which people experience space and time in this pandemic as well as some individual's behaviors through Sartre's concept of "bad faith". Our study contributes to reflect about our experience in this pandemic becoming aware of the threats and opportunities for our mental health and our communities.

Keywords

Existential psychology, COVID19 pandemic, meaning, existential anxiety, space – time, "bad faith".

INTRODUCCIÓN

Desde hace poco más de un año el mundo atraviesa por una situación excepcional y *límite* enmarcada por la irrupción de la pandemia del virus SARS-Cov-2, más conocido como Coronavirus, la cual se enmarca dentro del contexto de la denominada sociedad del riesgo (Beck et al., 2017). De manera inédita, y a una escala planetaria, ayudado por las condiciones de la globalización que actuaron en conjunción con la rápida expansión del virus, los diferentes gobiernos del mundo llevaron a cabo medidas de intervención muy drásticas tendientes a controlar y paliar los efectos de dicha enfermedad.

De esta forma, se implementaron medidas de confinamiento (más conocidas como cuarentenas) que tienen un impacto importante en diferentes niveles de la vida cotidiana de las personas. En el plano económico, con la disminución de la actividad productiva, se tradujo en términos de pérdida de puestos de trabajo e incluso el temor a perderlo, con todo lo que esto significa en la vida de las personas. Otro ámbito que sufrió los embates del confinamiento es el cultural, donde las escuelas y universidades cerraron provocando una interrupción de la actividad en esta esfera que sumado a la esfera social con las medidas de distanciamiento potenciaron el aislamiento y atomización de la vida de las personas, afectando las relaciones interpersonales y sociales. Por último, y como corolario de todo lo anterior, se encuentra el impacto de estas experiencias a nivel psicológico, potenciando y multiplicando problemáticas ligadas a la salud mental de las personas, encontrándonos con un aumento significativo de casos de depresión, ansiedad, fobias, entre los más importantes cuadros clínicos (Pan et al., 2021).

Pero más allá de la descripción a nivel macro que podamos proporcionar, ¿Qué impacto tuvo y tiene la pandemia a nivel de la experiencia individual de las personas? ¿Cuáles son los desafíos, dilemas y peligros que esta conlleva? El presente trabajo intenta reflexionar sobre estos interrogantes a partir de algunos de los conceptos que nos brindan autores de la psicología existencial humanista, extraídos de las clases del curso Psicología Existencial. Su aplicación a la terapia, brindado por ALPE, centrando la pesquisa en tres aportes principales: 1) la perspectiva de Yalom, 2) las coordenadas espacio – tiempo desde el análisis fenomenológico y 3) el concepto de "mala fe"

en Sartre. La elección de estos tres puntos tiene un carácter arbitrario, ya que hay más modos de encarar una respuesta posible en función de otros conceptos y autores de enfoque humanista-existencial, pero que dado los límites de este ensayo, así como la simpleza y profundidad de dichas categorizaciones, las considero fructíferas para lograr el objetivo expuesto.

Análisis Existencial sobre los efectos de la pandemia COVID19 desde la perspectiva de Yalom

Las condiciones impuestas por la pandemia y sus consecuencias de confinamiento, generan un mayor riesgo de desarrollar algún tipo de "trastorno mental", en cuanto expone a las personas a un alto grado de tensión y ansiedad existencial, en especial por el peligro constante ante la muerte como posibilidad propia y ajena. Recordemos que para el modelo dinámico propuesto por Yalom, la angustia existencial y los malestares psicológicos tienen origen a partir de la confrontación con cuatro preocupaciones fundamentales que arraigan en la existencia del ser humano: 1) la muerte, 2) la libertad, 3) el aislamiento y 4) la falta de sentido vital (Josselson & Braunstein, 2008).

Respecto al primer mecanismo psíquico descrito por Yalom, la muerte, o más específicamente el miedo ante ella, se lo cataloga como una de las preocupaciones más básicas y evidentes por el mero hecho de que somos seres finitos, evento del cual no podremos escapar y que a pesar de ello transitamos generalmente nuestra vida tratando de negarlo, sea mediante la falsa creencia omnipotente de que somos seres especiales o en aquella en la que delegamos nuestro destino a una figura externa salvadora que nos redima de tal desagradable experiencia. Este conflicto se estructura principalmente a partir de la tensión de que el sujeto experimenta la inevitabilidad del final de su existencia en contraposición a su deseo de inmortalidad.

En el marco de la situación impuesta por la pandemia del COVID19, este miedo queda explicitado casi a diario a partir de la amenaza y constatación de la presencia invisible del virus a través de las muertes que nos enumeran a diario los medios de comunicación, los conocidos y familiares que lo contraen, y hasta su padecimiento por nosotros mismos.

La segunda preocupación suprema es la libertad, con sus componentes de responsabilidad y voluntad. El primero hace referencia a la facultad que tiene cada individuo de construir su mundo interior y su destino a partir de sus elecciones y decisiones, mientras que la voluntad remite a acciones y conductas específicas que el individuo ejecuta para lograr la dirección que se propone. La ansiedad existencial derivada de la libertad, surge a partir de la lucha que tiene cada individuo en relación al esfuerzo por superar la falta de principios sólidos de apoyo en el universo que habita y su deseo de estructurarlo para su control.

En el contexto de la pandemia, esta dimensión se vio afectada a partir de las medidas que limitan la circulación y la cuarentena, hechos que impiden a las personas hacer lo que desean. Esta experiencia pone sobre el tapete los límites de nuestro concepto cultural de libertad y la responsabilidad que conllevan nuestras acciones, poniendo una tensión ética entre los deseos individuales y lo que es correcto hacer en un contexto de pandemia para salvaguardar la vida de los otros y nuestros seres queridos, en pos del bien comunitario. Como peligros que surgen de esta situación en cuanto cercenamiento de nuestras responsabilidades, podemos mencionar el desplazamiento de la responsabilidad de cada individuo a otro tipo de entidades sean individuales o institucionales, como modo de negación de la propia. Este fenómeno se ve a diario, por ejemplo aquellos que atribuyen toda la responsabilidad al Gobierno o los Estados por los malos números que arroja la política sanitaria. Incluso la pandemia funcionó como caldo de cultivo para la proliferación de grupos que sostienen teorías de índole conspirativas sobre el origen del virus. La otra cara de la moneda, descansa en aquellos que deciden incumplir las medidas de distanciamiento social y de higiene, sosteniendo actitudes cercanas a la omnipotencia como mecanismo inconsciente de defensa ante la ansiedad.

La tercera de las preocupaciones supremas según Yalom, se da a partir de la experiencia ante el aislamiento existencial, en cuanto a la separación fundamental de la existencia de los otros. Experiencia que no remite al hecho de la soledad en sí misma, sino más bien a aquella que surge a partir del hecho de percatarse de la inevitable separación que acontece por el mero hecho de ser una criatura escindida del resto, aun cuando mantenemos relaciones de intimidad con los demás. En última instancia, ninguna relación interpersonal puede cancelar esta percepción de aislamiento. Lo que está en juego es que el individuo se enfrente con su aislamiento fundamental a partir de lo cual pueda experimentar la realidad de que está solo en el mundo así como su deseo de contacto, protección, y de unión con los demás.

En el contexto de la pandemia, vivimos invadidos por un sentimiento de extrañeza con el mundo que nos rodea y sobre todo con las relaciones interpersonales. El distanciamiento necesario para cumplir con los recaudos para la evitación de los contagios, alteró la interacción con los otros al punto tal de que ya no hay besos, abrazos ni siquiera la estrechez de manos. La percepción de lejanía y aislamiento respecto al prójimo potencian el sentimiento de atomización y soledad, obligando a las personas a estar consigo mismas. El uso excesivo de las redes sociales para encontrar cobijo ante este desvalimiento interior y la falta de conexión con el otro es un claro indicador de lo ante dicho, pero también es una oportunidad para que el ser humano se enfrente a su condición a partir de la soledad.

La última de las preocupaciones supremas descritas por Yalom es la experiencia de la falta de sentido vital,

la cual hace referencia al hecho de enfrentarnos con la falta de significado en el universo y el deseo de encontrar un sentido y propósito en nuestras vidas, buscando los significados propios.

El contexto de la pandemia nos desafía permanentemente con preguntas y dilemas de este tipo, los cambios frenéticos que esta conlleva muchas veces nos disparan interrogantes tales como si realmente estoy viviendo la vida que deseo, qué cosas son las que realmente valoro y disfruto, qué significados tengo que reformular o crear para adaptarme a la nueva situación y que perduren el resto de mi vida, etc. Muchas personas alrededor del mundo han descubierto a partir de la crisis que nos depara el covid19, la posibilidad de darse cuenta de aquello que es realmente importante en sus vidas. Asuntos que nos remiten a lo más básico: la salud, las relaciones interpersonales, la dignidad, la libertad, tener un hogar seguro, etc. (Johal, 2021). En suma, el carácter disruptivo del COVID19 en nuestras vidas nos empuja, lo veamos o no, a reflexionar sobre el sentido y el propósito que le asignamos a nuestras vidas.

Para Yalom, como hemos visto, la crisis existencial sería superada a partir del enfrentamiento y la aceptación de los cuatro grandes imperativos existenciales, promoviendo la capacidad de elegir y la responsabilidad del sujeto.

Pandemia COVID19, analizada desde dos de los grandes existencialistas: el espacio y el tiempo

Heidegger nos enseña que la percepción del espacio en las experiencias cotidianas se da en términos de sentido vívido, es decir no mensurable ni objetivo. Esto equivale a decir que el espacio a fines del análisis fenomenológico no está afuera ni de manera estática como lo estudian las "ciencias duras" sino que nos interesa en cuanto evento interior de la experiencia, como una "sensación espacial". Esto implica que lo importante es captar la relación entre el yo y el mundo.

Teniendo en cuenta estas aseveraciones sobre el tema en cuestión, sería pertinente preguntarse ¿Cómo ha cambiado nuestra experiencia con el espacio a partir de la pandemia del COVID19?

Una de las primeras implicancias de la cuarentena y el confinamiento social, se da a partir de la imposibilidad de movernos libremente por el mundo, por el espacio geográfico sea este inmediato o más distante. Estar en casa la mayor parte del tiempo hace florecer sentimientos de claustrofobia, dando la impresión de que el mundo se achica, a tal punto de que uno se vuelve muy familiar con las cosas del espacio al extremo de no encontrar interés en ellas. El aburrimiento y el tedio son sentimientos habituales.

El espacio externo a nuestro hogar generó nuevos repertorios de gestos, de movernos en los lugares, desde veredas, calles, medios de transporte, negocios, etc. Pareciera que nos exponemos constantemente a algo peligroso, nocivo.

Esto último nos da la pauta de que nuestra vivencia es la de habitar espacios repletos de amenazas. Un

sentimiento de que estamos expuestos a un potencial daño, que somos susceptibles a ser lastimados, heridos. Somos propensos al tipo de daño que tiene la capacidad de anular el propio sentido de seguridad e incluso el sentido de nosotros mismos, de nuestra mismidad como sujetos. Por tanto la experiencia intrínseca de lo amenazante, no es más que la ansiedad, una ansiedad que para el existencialismo no es biológica sino más bien vivencial, ligada a nuestra finitud, de ahí nuestra aversión al peligro y lo amenazante.

Al hablar de ansiedad, cabe diferenciarla del miedo. En este último, el estímulo es localizable, identificable, mientras que en la primera la fuente de la ansiedad es indefinida y ligada a la naturaleza de mi existencia. Esta aprehensión a lo indefinido entonces no es más que la angustia, que en su formulación etimológica (Angst) contiene la connotación de algo angosto, donde el tiempo y el espacio se vuelven estrechos.

En el contexto de la pandemia los espacios, internos y externos, se vuelven comprimidos, esa es la tónica del acorde cotidiano en el que nos movemos a través de la sinfonía pandémica.

Esta angustia o ansiedad existencial proviene de un tipo de amenaza que no está en ninguna parte, revelando y recordándonos que la existencia no tiene fundamento alguno y carece de propósito intrínseco. El COVID19 nos recuerda que somos entidades con capacidad de ser dañadas, dejando al descubierto nuestro carácter de vulnerabilidad, respecto de nuestro cuerpo, respecto a nuestra ineludible finitud. El mundo, con sus significados y sentidos que le asignamos, permanece en un estado de suspenso, un mundo que tampoco funciona como soporte o contenedor de un sentido en sí mismo.

Esta propiedad de invisibilidad de la amenaza le otorga características especiales. Sentimos que está en todos lados y en ninguno al mismo tiempo, cubriéndose de un halo de misterio que le confiere una suerte de impunidad omnipresente. Situaciones cotidianas como ingresar en recintos (negocios, colectivos, etc.) nos hace percibir amenazados, y percibir al otro como portador de un potencial mal hacia nosotros. Esta amenaza ante la enfermedad, al contagio, a ser contaminados donde no se tiene noción de dónde proviene, dónde se localiza, cómo nos afecta o cómo sería el posible daño sufrido, nos sumerge en una incertidumbre punzante que alimenta nuestra angustia. El espacio se convierte en un escenario que da soporte a un objeto de temor escondido, como si uno estuviera en un cuarto oscuro y existiesen trampas instaladas en él prontas a que nos topemos con ellas. En la vida cotidiana el espacio, se confabula con la distancia social, dándose la paradoja de poner distancia entre nosotros y al mismo tiempo sentirnos concentrados, como que de alguna manera en la medida que me alejo de los otros el espacio se encogiese.

La experiencia de la pandemia y el COVID19, además de la sensación de achicamiento del espacio y su sabor amenazante, también nos da la posibilidad de elegir un sentido más profundo de propósito al

sacarnos de nuestros moldes, de nuestros patrones habituales, de las distracciones narcotizantes en relación a los grandes dilemas existenciales.

Como vimos hasta aquí, el espacio no es neutral en el modo de vivenciarlo, y tampoco lo es el tiempo, que implica un sentido directriz, un "hacia algo" que nos da un significado y sentido de propósito.

Durante la pandemia el tiempo lo percibimos de otra manera. En ella predomina una sensación de desorientación debido sobre todo a la pérdida de dirección en sentido espacial. Son comunes las experiencias donde las semanas pierden su significado y ritmo que solían tener, se sienten como comprimidas, donde uno no sabe por momentos en qué día se encuentra. Muchos hemos tenido la sensación de que días como lunes y viernes se sienten igual.

Por otro lado la percepción del tiempo en pandemia lo tendemos a experimentar como con un cierto sentimiento de monotonía, como si ejerciera un efecto de agobio que pesa sobre nuestros hombros. Este proceso tiene como consecuencia dos fenómenos que se complementan, alternados entre el aburrimiento y la distracción. El primero en cuanto nos hace sentir que el tiempo se expande y no tenemos modo alguno de colmarlo y el segundo con el mismo sabor de la expansión pero donde tratamos desesperadamente de llenarlo con distintos recursos, sea por nuestra actividad en las redes sociales, mirar series y películas, y los más diversos rituales que encontramos para aplacar nuestra angustia.

La monotonía descrita se emparenta con el sentimiento de aburrimiento, el cual a su vez se conecta con otro aspecto importante a mi entender, que es la sensación de extrañeza acerca de la percepción del tiempo durante la cuarentena. Permanecer mucho tiempo en casa, para aquellos con la suerte de trabajar desde ella, al menos con su consecuente hastío y aburrimiento, termina repercutiendo en una sensación del tiempo como algo extraño, fuera de lo habitual.

La pérdida de la noción del tiempo por un lado es un derivado de la interrupción de nuestras actividades normales, los hitos o actividades programadas que establecemos en función de nuestra manera de organizar lo que denominaríamos nuestra "agenda". Tengamos en cuenta que la casi totalidad de la vida cotidiana se vio afectada, nuestro trabajo, nuestro tiempo libre (salidas al cine, teatro, etc.), los encuentros de amigos, los almuerzos familiares de los domingos, nuestro *hobbie* favorito entre muchos otros. El resultado es que los días perdieron su identidad, su sabor específico, su significado.

Por otro lado el quiebre en la noción del tiempo como resultado de la interrupción de las actividades cotidianas en pandemia, promovió la creación de nuevos hábitos que están escasamente asociados con días específicos de la semana, lo cual alimenta también la percepción de extrañeza temporal.

Otro aspecto importante y distintivo de la percepción del tiempo en pandemia, es el carácter paradójico en la percepción prospectiva y retrospectiva del mismo.

En la primera distinción, la percepción del tiempo por venir, la percepción de intervalos de tiempo se da como cortos y por tanto aquí el tiempo se percibe como rápido, mientras que en el caso de la retrospectiva se siente como mucho tiempo transcurrido (Grondin et al., 2020). Esto último se ve por ejemplo en la consideración para muchos, de que hace mucho tiempo que estamos en cuarentena. En conclusión, durante la pandemia, muchos sentimos que el tiempo pasa rápido y al mismo tiempo que estamos en ella desde hace mucho.

La pandemia COVID19 y el peligro de la "mala fe"

Algunos de los conceptos sartreanos también nos ayudan a pensar sobre las experiencias individuales y reacciones de las personas respecto a las novedades que traen aparejada la pandemia y la problemática del COVID19 (Palitsky et al., 2021). Uno de los conceptos útiles a tal fin es el de "mala fe" el cual hace referencia a las diversas maneras de autoengaño que ponemos en práctica donde en esencia la persona se atribuye un ser que no se es negando lo que somos, esto a través de la atribución de una identidad sea centrada en el cuerpo, el status o acontecimientos de vida. Este concepto se ve reflejado por ejemplo en conductas como la búsqueda de refugio ante la angustia de un posible contagio en comportamientos rituales y chivos expiatorios sociales, así como también actitudes negadoras respecto a la posibilidad de contagiarse que conducen al involucramiento en actos sociales temerarios de exposición social soslayando las medidas de distanciamiento y uso de barbijos.

La pandemia afecta dos aspectos existenciales de la experiencia humana. Por un lado, ejerce influencia en nuestra conexión con la realidad material en la que habitamos y por otro lado socava nuestra libertad de actuar en la forma que queremos.

Hay dos factores que atraviesan la existencia humana según Sartre, la facticidad y la trascendencia. En el primer caso, abarca aquellos elementos que derivan de la realidad exterior que no controlamos, como por ejemplo los recursos materiales y los lazos sociales. Este es el plano del determinismo, aquí no hay libertad. Mientras que el término de trascendencia, comprende a la libertad de elegir, el abrirse a las posibilidades, la responsabilidad y por ende estar a merced de la incertidumbre.

Este par de tensiones o amenazas existenciales dan origen a la angustia, y ante ello, para el filósofo francés, postula que hay dos formas principales de resolución, sea negando uno u otro componente de la existencia. Esta forma de resolución de la tensión mencionada da lugar a lo que Sartre concibe como patrones de "mala fe".

Aplicado al contexto de la pandemia, encontramos dos paliativos psicológicos ante la amenaza del COVID19. Una posible respuesta puede ser a partir del alejamiento de la facticidad, donde el sujeto niega su conexión con el contexto social y sus determinantes biológicos, convencido de que estos factores no limitan objetivos y deseos personales. Un ejemplo de

esto lo podemos ver en los que piensan y actúan como si estuviesen exentos de todo riesgo, o subestimando el peligro, concurriendo a bares, fiestas, restaurantes o eventos con aglomeraciones sociales. La otra posible vía de respuesta a la tensión planteada es a partir del alejamiento de la trascendencia, donde el sujeto niega su propia responsabilidad individual y elección libre de cara a la amenaza, buscando un lugar de seguridad indemne de peligros por medio de abrazar acríticamente convenciones sociales, roles, o cualquier refugio gregario que tenga a mano. Este fenómeno hace referencia a aquellas personas que encuentran cobijo en los talismanes, creencias sobrenaturales, rituales, objetos fetiche, incluso los rituales continuos de higiene en cuarentena, y a uno de los sucesos más curiosos como aquellos que militan creencias conspiranoicas, pseudo esotéricas que pululan muchas veces en las marchas anticuarentena en el obelisco y la plaza de Mayo que hemos visto durante el 2020 y que hoy en día aparecen en formas más marginales bajo el modo de protestas antigobierno o contra sus políticas sanitarias ante el virus. Este curioso y novedoso fenómeno, no es propio de Argentina, sino que se repite en varios países alrededor del mundo.

El predominio de actitudes de "mala fe" como modo de resolver la angustia existencial que plantea esta pandemia, puede dar lugar a condiciones peligrosas no sólo para las personas (con la consecuente proliferación de los "trastornos psicológicos") sino también a condiciones sociales destructivas. A partir del conocimiento que nos da la historia, cuando la gente experimenta grados altos de amenaza existencial, esto puede dar lugar a comportamientos como búsqueda de chivos expiatorios, el aceleramiento de procesos de competencia entre los individuos y la justificación ciega a sistemas desiguales. Esto es precisamente lo que ocurrió previo al surgimiento del nazismo por ejemplo, posteriormente a la primera guerra mundial.

Para Sartre, la superación de la actitud de "mala fe" producto de las tensiones existenciales, tiene lugar a partir de la cualidad de las elecciones que una persona hace como prolongación de su deseo y su proyecto de ser arrojado hacia el futuro con sus posibilidades.

Como contracara, la pandemia también puede ser un vehículo de toma de consciencia para construir relaciones capaces de ir más allá de la competición aislada, siendo más conscientes del impacto que tenemos en los demás, de nuestra interdependencia (Palitsky et al., 2021)

Una actitud más radicalizada para superar el problema de la "mala fe", es la propuesta de Camus. Esta gira en torno a la noción de "Héroe absurdo", actitud basada en el modelo de dos de sus personajes insignia, Sísifo (en Mito de Sísifo) y el personaje de Dr. Bernard Rieux (en La Plaga). Esta consiste en abrazar la absurdidad de nuestra existencia, aceptarla, de manera consciente sabiendo que no hay escapatoria (Farr, 2021).

Esto aplicado al contexto de la pandemia COVID19 implica comprender que esta no tiene un significado intrínseco, no tiene un propósito ni una finalidad, es un virus que pasa de una persona a otra sin un propósito definido ni dirección previsible. A pesar de su carácter trágico, carente de sentido y que nos empuja al aislamiento, es a través de la consciencia de su absurdidad que uno puede trascenderlo y encontrar la fortaleza necesaria para sobrepasarlo. Esta lógica también aplica en la relación yo-tu establecida en la relación terapéutica.

CONCLUSIÓN

Las diferentes situaciones desencadenadas a partir de la pandemia del COVID19 con sus consecuencias psico-sociales derivadas del confinamiento y cuarentenas, las medidas de distanciamiento social para evitar la propagación de contagios, entre otras cosas, han planteado desafíos y oportunidades existenciales que cada uno de los individuos deben enfrentar de manera indefectible. Todo esto se da en un contexto de la llamada modernidad tardía o segunda modernidad, donde existe la prevalencia de riesgos y amenazas globales como los desastres naturales, el terrorismo, calentamiento global, y las pandemias

Hemos analizado este fenómeno desde el enfoque existencial de Yalom, y de cómo podemos aplicar las cuatro preocupaciones fundamentales para dar cuenta de los procesos dinámicos que se le presentan a las personas para atravesar los embates de la pandemia, destacando que la salida pasa justamente por la aceptación de ellas y la elección individual.

También se analizó el impacto de la pandemia en términos de coordenadas espacio - tiempo, en cuanto a la experiencia subjetiva, a fin de dar cuenta de dos aspectos fundamentales que asumen nuestra percepción en este contexto tan particular.

Por último, desde la perspectiva sartreana, vimos cómo hay diferentes formas de "mala fe" y autoengaño que generan diferentes conductas y actitudes ante la pandemia, poniendo énfasis en los nuevos fenómenos sociales que surgen en la pandemia.

Como contracara, también destacamos que esta situación de pandemia nos da la posibilidad de enfrentarnos a aquellos grandes dilemas humanos que son universales, pero...¿Podrá cada uno de nosotros resolverlos o enfrentarlos, podrá la sociedad refundarse ante tanta disolución de las instituciones y supuestos sobre la que se edifica? el resultado creo yo es incierto, pero lo seguro, es que cada uno de nosotros tiene la posibilidad de hacerse cargo y atravesarlo, colaborando en la construcción de procesos positivos sea a nivel individual como colectivo. La única certeza, radica en que en esta crisis o *situación límite* que atravesamos, seamos conscientes o no, nos desafía a reflexionar sobre el sentido y el propósito que le asignamos a nuestras vidas, pero también nos convoca a repensarnos en conjunción con los otros, con nuestra comunidad a partir de recordarnos que somos seres en conexión con los demás.

Referencias bibliográficas

- Beck, U., Navarro, J., Daniel Jiménez, & Borrás, Ma. R. (2017). *La sociedad del riesgo: Hacia una nueva modernidad*. Barcelona, España. Paidós.
- Farr, P. (2021). In This Moment, We Are All Dr. Rieux: COVID-19, Existential Anxiety, and the Absurd Hero. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 275-282. <https://doi.org/10.1177/0022167820937504>
- Grondin, S., Mendoza-Duran, E., & Rioux, P.-A. (2020). Pandemic, Quarantine, and Psychological Time. *Frontiers in Psychology*, 11, 581036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581036>
- Johal, D. S. (2021, enero 29). Coronavirus is an existential crisis that comes from an awareness of your own freedoms | Dr Sarb Johal. *The Guardian*. <http://www.theguardian.com/world/2021/jan/30/covid-is-an-existential-crisis-that-comes-from-an-awareness-of-your-own-freedoms>
- Josselson, R., & Braunstein, N. A. (2008). *Irvin D. Yalom: La psicoterapia y la condición humana*. New York, EE.UU. Jorge Pinto Books Inc.
- Palitsky, R., Schmitt, H., Sullivan, D., & Young, I. F. (2021). An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 231-243. <https://doi.org/10.1177/0022167820946900>
- Pan, K.-Y., Kok, A. A. L., Eikelenboom, M., Horsfall, M., Jörg, F., Luteijn, R. A., Rhebergen, D., Oppen, P. van, Giltay, E. J., & Penninx, B. W. J. H. (2021). The mental health impact of the COVID-19 pandemic on people with and without depressive, anxiety, or obsessive-compulsive disorders: A longitudinal study of three Dutch case-control cohorts. *The Lancet Psychiatry*, 8(2), 121-129. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30491-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30491-0)

Curriculum

Licenciado en Psicología por la *Universidad de Belgrano* – UB (Argentina)
Master en Sociedad, Territorio y Ambiente por la *Universidad de Trento* – UNITN (Italia)
Licenciado en Sociología por la *Universidad de Buenos Aires* – UBA (Argentina)
Formación clínica en *Psicoterapias Contemporáneas Cognitivas* por la Fundación Foro – Argentina y de *orientación Humanista –Existencial* por la Fundación CAPAC - Argentina.
Psicoterapeuta en equipo de Salud Mental del Hospital Churrucá (Buenos Aires, Argentina)

Correo de contacto: pablomunafo@hotmail.com

Fecha de entrega: 09/03/2021

Fecha de aceptación: 02/07/2021