

CATARSIS

Liberación o eliminación de los recuerdos que alteran la mente o el equilibrio nervioso. Esa es la definición de catarsis.

Para los griegos “catarsis” es sinónimo de limpieza, a la que se llega expulsando todo lo que no es conveniente.

Dentro de la literatura, la catarsis es el efecto sanador que experimenta el espectador a través de una obra de arte, la cual consiste en sentir una purificación en la fantasía y la magia de la literatura. El concepto fue ideado primeramente por Aristóteles en su obra La Poética. Según él, la catarsis ocurría en la tragedia griega que ofrecía al espectador un abanico de emociones, como el horror, la ira, la compasión, la angustia o la empatía. Estas se identificaban con sus personajes y sus historias, permitiéndoles acceder al efecto purificador que producía la representación escénica en su interior. El término se hizo popular en el ámbito psicoterapéutico gracias a que de Freud lo desarrolló como parte de su teoría psicoanalítica.

En la actualidad se vive en Colombia una catarsis colectiva. Es casi imposible no sentir este dolor por la violencia y la intolerancia, todos los días lo escuchamos, lo vemos y leemos en los diferentes medios de comunicación. Una espiral de protestas y enfrentamientos violentos entre manifestantes y fuerza pública, carreteras bloqueadas, decenas de peajes destrozados y cientos de edificios públicos y privados quemados. Un dolor desgarrador se ve en las calles, muertos, quemados, actos vandálicos, saqueos, desaparecidos. Todos los días crece la tensión social y lo que parecía una protesta pacífica se ha convertido en una crisis sin precedentes.

Sonidos de disparos, detonaciones y carros blindados dispersando a la multitud con gases lacrimógenos, solo se ve desolación e impotencia, helicópteros que sobrevuelan a altas horas de la noche con reflectores que buscan, no se sabe que entre la penumbra. Una decena de casos de violencia sexual por parte de la fuerza pública durante las protestas. Jóvenes que han liderado una lucha y que han dado la vida en el campo de batalla.

Se apodera de nosotros una sensación de miedo, rabia, y frustración al sentirnos ante el peligro inminente que se ha vuelto parte de nuestra cotidianidad. Hay muchos sentimientos reprimidos como consecuencia del encierro vivido en la pandemia y esto contribuye a exacerbar todas esas emociones contenidas durante años.

Los últimos meses hemos vivido un horror que va mucho más allá de cifras, informes y posturas ideológicas, la realidad supera la ficción. Se hace necesario identificar los múltiples factores que están incidiendo en este nuevo despertar, ya el realismo no es mágico, ni las mariposas amarillas resplandecen.

Hay que generar el diálogo y purificar el alma para liberarse de las cargas emocionales, encontrar un espacio de seguridad emocional para hablar y darle sentido a todo esto. Es momento de respetar las diferencias y conocer bien los temas para no usar términos de manera arbitraria e inevitablemente dañina, que contribuyan a generar más caos. Nuestra catarsis no puede ser excusa para violentar o maltratar, porque se pierde su efecto curativo. Gritemos, expresemos nuestras emociones, salgamos a protestar, pero siempre, de una forma positiva, la catarsis nunca puede buscar dañar a nadie.

Tenemos el deber de la esperanza, y el anhelo de esperar con optimismo unos días mejores. Hay que tratar de comprender al otro: sus ideas, sus sueños, sus ideales, sus miedos, sus necesidades. Uno tal vez pueda vivir más fácil su propia vida tratando de entender la vida de quienes lo rodean. Las protestas han permitido y seguirán permitiendo canalizar los sentimientos de frustración y la indignación de aquellos que se han visto mayormente afectados, no solo por la emergencia sanitaria actual, sino por la desigualdad.