

Reflexiones: Ser psicoterapeuta en tiempos inestables

Quiero compartir algunas líneas de pensamiento que me fueron surgiendo y que quisiera seguir pensando junto a ustedes.

Podríamos enmarcar la experiencia actual como una **situación traumática**, en cuanto a su carácter repentino, inesperado, incierto; pensando lo traumático justamente como un fenómeno disruptivo, de ruptura violenta con nuestra continuidad de vida. Un acontecimiento de la realidad que trasciende lo vivido hasta el momento, de alcance mundial, ineludible en la era de la globalización, donde los informes acerca del virus se tornan el único tema de los medios de comunicación masiva. La información día a día de la cantidad de muertes, la prohibición de establecer contactos directos aún dentro de la misma familia (ej. abuelos con nietos), irrumpe de un modo que muy pocas cosas de las que teníamos se pueden mantener. Me decía una paciente: “me despierto cada mañana con la sensación de que todo fue un sueño, que tuve una pesadilla y todo ya pasó”. Tenemos sensaciones de irrealidad, de estar inmersos en un mundo fantasmagórico de ciencia ficción.

Realidad experimentada y compartida tanto por el terapeuta como por el paciente. Indudablemente enmarcada en diferentes dimensiones (dadas por los roles, diferentes etapas vitales de cada una de las partes en juego, contextos, historias personales, implicancias internas de sus experiencias pasadas y recientes, etc.. Quiero enfatizar el carácter inédito de esta experiencia, ambos (terapeuta y paciente) tan distantes generacionalmente difícilmente hayan coincidido en haber experimentado una situación similar, de carácter tan expansivo .

¿Qué efectos puede tener estos acontecimientos para ambos, qué implicancias tendrá en los adolescentes y en nosotros personalmente, en nuestros modos de ser como psicoterapeutas?.

Dadas las circunstancias e indicaciones sanitarias de aislamiento nos hemos ido abriendo paso cada vez más, a nuevas formas de abordaje on line. Nos acompaña una vivencia de incertidumbre de salir de nuestros espacios y modos habituales de trabajar, a veces con la incomodidad de estos nuevos formatos virtuales (posibles desconexiones, interferencias) que generan respuestas diferentes en cada paciente y también en nosotros.

Aún así nos da mucha satisfacción poder seguir teniendo contacto con ellos, los pacientes nos devuelven la misma experiencia, la importancia de poder seguir manteniendo el contacto a través de las plataformas virtuales en momentos de mucha desconexión. Unos cuantos adolescentes (esto lo hemos conversado con otros colegas que refieren lo mismo) decidieron no continuar hasta que todo pase.

Muchas veces les cuesta encontrar un espacio con privacidad en la casa, también en cada caso habrá otros factores internos que se los impide.

Todas estas formas de mantener el contacto, cobran una dimensión muy valiosa que nos rescata del aislamiento, mientras intentamos hacer conexión con las emociones experimentadas en esta nueva realidad. Poder seguir trabajando en estos momentos nos hacen sentir nuevamente psicoterapeutas en esta función de seguir creando conjuntamente una atmósfera de conexiones emocionales con nuestros pacientes.

Siguiendo a Riera, él nos dice:

“Los humanos somos seres sumamente subjetivos , es decir, la forma que tenemos de percibir la realidad es muy distinta y muy personal en cada uno de nosotros. Esta subjetividad es aún más extrema en el ámbito de las emociones. Dos personas pueden percibir la misma realidad emocional de un modo absolutamente opuesto.”

También afirma: dos mentes juntas pueden sentir lo que no pudieron sentir por separado.

Para Stolorow así como para otros autores, lo traumático no es el trauma en sí mismo, sino la forma que tiene el entorno de gestionarlo, la falta de apoyo para poder elaborar una narrativa de él y sus efectos pueden tener secuelas más negativas que el mismo traumatismo.

Para nosotros, psicoterapeutas, éstos espacios de intercambio y pertenencia dentro de Audepp de interrelación entre colegas, se vuelven de vital importancia en estos momentos de irrupción de lo impensado, lo incierto.

La red de sostén, de confianza, de afectos compartidos habilita poder seguir pensando y rescatarnos de la soledad e incertidumbre. El entramado vincular sostiene nuestro quehacer e identidad como psicoterapeutas psicoanalíticos.

Pero singularmente en las adolescencias ¿cómo impacta, en su complejo proceso de transformación, mutación y metamorfosis ?¿Cómo emerge la remoción pulsional en el forzado reposicionamiento familiar? La vida que transcurre entre las paredes de sus casas, la cotidianidad nuevamente junto a sus padres y los amigos afuera.

Estos cambios convocan vivencias de desconcierto, de pérdidas. ¿Cómo impacta en su proceso interno de elaboración de duelos ? ¿El entramado cultural social nuevo, se torna confuso. ¿Cómo incide en su planeta imaginario, en su condición de errante viajero?, al decir de Marcelo Cao. ¿Se generarán más vivencias de identificación proyectiva, o de proyección y negación?. La caída de la omnipotencia infantil, la desidealización, su experiencia interna de derrumbe, ¿cómo se desplegarán sus emergencias narcisísticas, qué nuevas inscripciones e identificaciones surgirán?

Grandes preguntas y muy generales que no buscan respuesta en el hoy, será el tiempo y en cada proceso donde el espectro de lo singular, nos permita ir descubriendo cómo se han metabolizado y tramitado los sesgos nuevos. De todos modos nuestro trabajo se enmarca en un hoy, en el que somos conscientes de la importancia que tiene favorecer la expresión de las emociones, los enojos, frustraciones, las vivencias de desamparo, de fragilidad, validar sus sentimientos, y compartirlos. Necesitamos poner en juego mucha plasticidad, creatividad, y ser genuinos en la expresión de nuestros pensamientos y emociones.

La especie humana en su prematurez nace expuesta a la vivencia de desamparo. El encuentro con un otro nos humaniza, nos protege, nos alimenta, hace de puente y conexión con nuestras emociones.

Recordaba a los autores que plantean que las situaciones traumáticas externas al no poder ser simbolizadas se transforman en trauma interno por interiorización, por no ser posible de metabolización, simbolización, y comunicación emocional.

La conexión intersubjetiva y emocional que se da en el encuentro psicoterapéutico, en el “yo siento que tú sientes, lo que yo siento”, da cuenta de que los seres humanos sólo podemos tomar conciencia de aquellas experiencias con las que nuestro entorno sintoniza y resuena emocionalmente.

Hay mucho para seguir pensando y desarrollando, pero justamente en este entorno, ofrecernos y ofrecer al paciente un espacio virtual, favorece la experiencia de continuidad de la vida, de la existencia, al decir de Winnicott. Los intercambios virtuales con nuestros pacientes funcionan como un puente, por un lado lo conocido, reasegurador, lo que formaba parte de sus vidas (y las nuestras) y puede continuar existiendo en la proximidad de los intercambios virtuales. A su vez permite reforzar la esperanza que seguirá estando, cuando retomemos y continuemos con nuestros modos habituales de existencia.

Evidentemente cuando eso suceda muchas cosas habrán cambiado, estaremos seguramente frente a un nuevo paradigma laboral, cultural y social.

Y en este nuevo paradigma la dimensión que ha adquirido para todos lo virtual también tejerá nuevos sesgos. ¿Podrá ser fácilmente revertida? Se nos dio vuelta el saco, lo que no era habitual e incluso generaba extrañeza a nuestras generaciones, hoy, es materia necesaria y corriente como eslabón de continuidad vincular. ¿Seguirá estando como alternativa en nuestro trabajo?

Psic. Adriana Di Tomaso