

Marzo de 2020

Vivir en tiempos de coronavirus: esa “inquietante extrañeza”

Este es un intento de escribir algunas cosas que fui pensando estos días quizás un poco informalmente. Escribir sea, seguramente, un modo de ir ordenando el torrente de ideas y emociones que me van surgiendo en el presente frente a esta pandemia que como sociedad estamos enfrentando tan duramente. Vivimos momentos de angustia, de vulnerabilidad, de enormes desafíos como seres humanos y, obviamente, los profesionales de la salud mental no quedamos exentos de esto.

Pienso: cuerpo/mente, mente/cuerpo: una unidad indisoluble. Momento entonces de cuidar nuestra salud física y de trabajar nuestras herramientas emocionales para poder afrontar más fortalecidos este peligro exterior que sentimos amenazante y que se suma y tiñe nuestras realidades cotidianas conflictivas.

En estas primeras semanas desde la aparición del coronavirus en nuestro país, nos hemos visto bombardeados de importantísima información sobre el cuidado de nuestro cuerpo, sobre la importancia de preservar nuestra salud y la del prójimo. Cuidarnos entre todos por solidaridad y también para que nuestro sistema de salud pueda hacer frente a esta pandemia de un modo adecuado y eficiente.

La salud física ha sido la gran protagonista en estas últimas semanas. Siento, sin embargo, que se ha hablado menos hasta ahora de la importancia de preservar nuestra salud mental que acompaña a la anterior y que también ha sido puesta a prueba en estos momentos. Momentos de angustia, de estrés, de vulnerabilidad, de enorme incertidumbre, de desamparo, de temor a no cubrir necesidades básicas, de aislamiento.

El presente agobia, el futuro asusta y en ciertos casos adquiere una dimensión catastrófica (“a veces no quiero pensar demasiado porque me da mucho miedo...”).

“¿Qué raro todo esto que está pasando no?” , es algo que escucho de modo reiterado.

Lo familiar se vuelve extraño, inquietante... Vivencias de estar viviendo como un sueño del que estoy por despertar, mecanismos más primitivos que se ponen en juego... y los vínculos, que nos constituyen, adquieren una cualidad de peligro... Las pantallas de pronto nos permiten vincularnos de un modo protegido, para uno mismo y para los demás.

Los personas todas, profesionales de la salud mental incluidos, vimos jaqueadas nuestras seguridades, nuestros parámetros, lo familiar se volvió extraño (unheimlich), nuestro fantasía de control se vio golpeada, de pronto nos “vimos mortales” y todo esto quizás, puso a prueba en distintos niveles nuestra posibilidad de pensar, posibilidad que hoy comienza a rearmarse,

individual y grupalmente. Qué bueno poder pensar y aprender entre todos.....

Y aquí estamos, tratando de pensar juntos. Aislados pero más unidos que nunca....

Voy pensando distintas cosas: creo que la situación que estamos viviendo hoy puede mirarse desde mil perspectivas distintas y todas sumamente ricas.

Como seres del siglo 21, (sabiendo que hablo de generalidades y que hay muy distintas situaciones personales, por supuesto), somos una población que nacimos y crecimos en una época de importantes avances científicos, acostumbrados a la longevidad, a negar a la muerte. Como sociedad no estuvimos acostumbrados guerras mundiales ni a situaciones catastróficas en general. Crecimos con una fantasía de cierto control de nuestra vida y de nuestro futuro, variable en cada uno y en distintos momentos de nuestras vidas obviamente.

Como sociedad el cv nos sacó de nuestra zona de confort, nos expuso a nuestras vulnerabilidades, nos obligó a cuidarnos, nos expuso como sociedad a enfrentar una situación de peligro real, externa, compartida. Nos forzó a producir cambios en casi todas las áreas de nuestra vida, por lo menos por el momento. Y a nosotros nos afectó nuestro modo de trabajo y de vincularnos con nuestros pacientes.

Obviamente esta situación golpea distinto a cada uno, a cada familia, en lo real: salud, economía, psiquismo, vínculos y dinámicas familiares más sanos o más patológicos y esto hace que cada uno lo viva de modo propio.

La realidad a entender y a enfrentar va cambiando día a día. Negación, shock, rabia, angustia y miedo...etapas a transitar que requieren tiempo. Individual y socialmente.

Tengo una sensación de que, por más que sabíamos que esto se venía, de alguna manera como sociedad lo estábamos negando. La realidad nos golpeó fuerte los primeros días a todos, nos shockeo, necesitamos varios días, alguna semana para reacomodarnos psíquicamente a todo esto, pacientes y terapeutas incluidos.

Me pregunto: cómo ayudarnos a nosotros mismos a reacomodar nuestro pensamiento para afrontar esta situación y poder así ayudar a nuestros pacientes?

El pensar en conjunto es fundamental. La realidad mostró que necesitamos un par de semanas para pensar esta situación entre todos. Vamos aprendiendo día a día junto a la cambiante realidad. Nuevos desafíos. ¿Cómo poder adaptarnos a estos cambios, acompañar a nuestros pacientes en su sufrimiento de modo creativo y serio?

Como terapeutas, hemos tenido que ir buscando otros modos de trabajo. Ser cuidadosos y creativos priorizando el encuadre interno sobre todo. El cv nos sacó de nuestra zona de confort, y nos obligó a modificar el encuadre externo. Y surgieron las pantallas como una herramienta

privilegiada que permite conectarnos con una distancia óptima, que nos une pero nos “protege” de la presencia del otro.

Tuvimos que probar otros modos de vincularnos, aprender a usar nuevas aplicaciones. Buscamos dar continuidad al trabajo terapéutico, sostener, contener, escuchar, interpretar, favorecer la emergencia de la función reflexiva, trabajar los afectos en juego y favorecer la regulación de los mismos.

Momento para apuntalar al yo de los pacientes, guiar en ocasiones por qué no, psicoeducar.

Momento privilegiado para los aspectos relacionales. Estamos mucho más presentes como seres humanos reales compartiendo una misma experiencia. Tiempo importante para el análisis o el autoanálisis, porque seguramente los pacientes busquen en nosotros señales de cómo vivimos o manejamos nosotros toda esta experiencia. La empatía se pone en juego, lo preverbal, lo vincular, lo relacional más que nunca presente.

Luego del impacto inicial, los terapeutas nos vamos animando a trabajar conectados y los pacientes van aceptando, en general, nuestras nuevas propuestas. Vamos retomando la continuidad de los procesos en juego, atravesados en su mayoría por esta nueva realidad hiperpresente en la consulta.

-Corona virus, trauma o crisis?

Creo que es una situación potencialmente traumática, y sí seguramente crítica.

Seguramente lo que vaya a pasar en las próximas semanas nos puedan aportar datos de esto, pero creo que la “potencialidad traumática” seguramente dependa de muchos factores, personales, familiares, sociales, económicos, decisiones del gobierno, necesidades reales en riesgo, etc. Tiempo de aislamiento. En el éxito o fracaso de las políticas de salud y sociales.

Creo que en esto estamos trabajando mucho en el aquí y ahora pero también nuestro trabajo es importante a nivel de prevenir vivencias traumáticas.

Y los adolescentes?

Pensando más específicamente en los adolescentes, los pacientes que he visto estos días no parecen demasiado preocupados por la posibilidad de contagiarse (por ahora, el aislamiento los protege, quizás también aspectos omnipotentes, su juventud...)

Obviamente a cada uno lo “encuentra” en distintos momentos internos, con distintas realidades, en distintos momentos de sus procesos terapéuticos y todo eso se pone en juego en sus sesiones.

Me parece importante tener en cuenta que si bien hablamos de adolescencia y de procesos adolescentes, habría que discriminar distintas franjas etarias dentro de esta etapa, porque no

es lo mismo un chico de 13 que uno de 18, más allá de las diferencias individuales.

Día a día vamos trabajando cómo viven el aislamiento, el estar expuesto a los vínculos con figuras parentales tantas horas al día. Ayudarlos a encontrar esa distancia óptima, ni tan cerca ni tan lejos. Cómo preservar sus espacios para la intimidad. Qué pasa con su sexualidad, con su necesidad de gastar energía....Sus posibilidades de conectarse con pares....

En cuanto al trabajo con padres, considero importante ayudarlos a pensar en cómo “organizar con ellos de modo conjunto “sus horarios y rutinas. No de modo impositivo y sí conjunto. Veo que a muchos les cuesta organizarse y quedan atrapados en sus horas libres.

Cómo informar de modo operativo, con información que genere niveles de angustia tolerables, que permitan cuidarse y cuidar al prójimo.

Trabajar también con los padres sus propias posibilidades de regular sus angustias de modo que afecten menos a sus hijos. Ese es también un modo de cuidarlos. La importancia de conversar, procesar lo que preocupa, mirarse más, aprovechar y disfrutar oportunidades de compartir. También sobre la puesta de límites.

Crisis, riesgo u oportunidad?

A nivel personal me gusta tratar de pensar qué se puede sacar de bueno de todo esto, más allá de lo malo que rompe la vista. Qué podemos aprender entre todos y personalmente. Poder escuchar y sostener a los pacientes en sus angustias y vulnerabilidades pero también tratar de ir descubriendo las pequeñas cosas buenas que muchas veces pasan desapercibidas. Ayudarlos a pensar en sus emociones, qué situaciones las ponen en juego y pensar juntos nuevos modos de regulación. Buscar otros modos de encarar los afectos negativos disfuncionales. Descubrir qué cosas les hacen sentir bien y tratar de generarlas.

Esta situación nos ha restringido las libertades pero hay cosas donde sí podemos elegir, pequeñas cosas en que sí podemos incidir, debemos descubrirlas. Tratar de buscar actividades creativas, buscar a quienes les hagan sentir bien, privilegiar lo lúdico, ver en qué cosas cada uno puede ayudar...

Una paciente que tenía dificultades para estar sola, está descubriendo que puede disfrutar de momentos de soledad y hasta los genera...Oportunidades....

Algunas cosas que me preocupan...

.- Dado el aislamiento existe el riesgo de que se incremente la sexualidad on line y preocupa la posible proliferación de videos sexuales y consecuencias futuras

-Incremento de conflictos a nivel familiar producto de la cuarentena

-Intensificación o surgimiento de nuevos cuadros psicopatológicos.

- El respeto de la cuarentena: luego de la desaparición de los síntomas implica cerca de 18 días de aislamiento por posible contagio. Muchos adolescentes tienen poca fiebre un par de días, como lograr que respeten eso.

Algunos punteos dentro de muchos más a seguir pensando juntos.

Ojalá este momento crítico para el mundo nos permita mirar nuestras vidas de un modo más rico y generoso.

Gracias por la propuesta de escribir entre todas sobre nuestras experiencias y reflexiones.

Psic. María José Oribe