

CONSTRUYENDO EN LA ADVERSIDAD

Autores: Lic. Gloria García
Lic. Cristina Gioia
Lic. Ana Maria Panasitti
Lic. Stella Rodríguez

Miembros de la Escuela de Psicoterapia Psicoanalítica de la Asociación de Psicólogos de Mza(EPPAPSI)

Quisiera comenzar este trabajo con un dicho popular que nos puede servir de guía para reflexionar sobre lo que nos está ocurriendo en estos tiempos de crisis.

El dicho dice: “**siembra vientos y cosecharás tempestades**”.

La durísima realidad y el caos por el que atraviesa el país; la fuerte presión ejercida sobre las personas “para que no hagan lo que quieren”, como por ejemplo: gozar, sentirse seguras, comer regular y suficientemente, curarse cuando se está enfermo, educarse, obtener satisfacción de los pedidos de justicia, entre otras cosas, produce dolor.

Pero este dolor ha dejado de ser la marca individual de un fracaso o una pérdida, para pasar a ser algo del orden de lo social en su conjunto.

Se comienza a confundir derrota con error. Es ahí cuando la sociedad se queda sin respuestas, sin proyectos y se siente desprotegida, desilusionada.

Según Freud en su artículo “De guerra y muerte”: la desilusión consiste en la destrucción de una ilusión. Las ilusiones nos permiten gozar de satisfacciones. Entonces, tenemos que aceptar sin quejas que alguna vez choquen con un fragmento de la realidad y se hagan pedazos.

Dos cosas pueden haber provocado nuestra desilusión: - **darle un ínfimo valor a lo ético**; esto es, todo vale para el poder del estado o para permanecer en él: se corrompe, se traiciona, se engaña, se atropella, se mata.

Otra cosa que provoca desilusión es:- **la ruptura del lugar de pertenencia**; ya sea en lo laboral o cuando se tiene que emigrar a otros

países, como en este momento lo hacen familias enteras y jóvenes con el sentimiento de desarraigo que esta ruptura acarrea.

Esto que acabo de decir, es un gran tema, si no hacemos algo, vamos a exportar una enorme cantidad de conocimientos y habilidades y éste es el verdadero riesgo país.

Se sufre un padecimiento que no guarda esperanzas de consuelo y aparece la furia que arrasa con todo lo que se interpone a su paso, como si tras de ella no hubiera un porvenir ni paz alguna entre los hombres es decir, como enuncié al principio, estamos en plena **tempestad**.

Se están produciendo trastornos y cambios en el estado de ánimo de los argentinos de una magnitud hasta ahora desconocida.

Según un artículo recientemente publicado, las consultas hospitalarias se incrementaron en un trescientos por ciento; como se ve, las crisis muestran las entrañas de la vida humana, el desamparo del hombre que se ha quedado sin asidero.

Entonces, como agentes de salud mental debemos de estar atentos y tratar de ser operativos ante los distintos hechos estremecedores que presentan nuestros pacientes.

La necesidad de ayudar a las personas que nos consultan para atravesar estos momentos, a la vez que somos atravesados como terapeutas por la crisis, ya que ambos estamos inmersos en el actual contexto social, nos obliga a renunciar a modelos ya instituidos creando otros, es decir, desorganizar formas ya establecidas para trasladar los psiquismos a nuevos espacios y acompañar en las transformaciones, en los cambios y padecimientos de la actualidad.

Tenemos que tener en cuenta cuáles son los fenómenos que configuran una **situación de emergencia**; que está comprendida por los factores y circunstancias físicas, psíquicas, sociales y culturales en las cuales se constituye cada ser humano y en cuyo interior cobran significado sus conductas, emociones e historia.

Es importante que conozcamos cómo están ligados entre sí los aspectos del mundo externo e interno de los sujetos.

Esa investigación nos permite luego, diseñar un abordaje con determinados objetivos, focalizando la atención en determinadas conductas o materiales del paciente.

Para lograr esta tarea, es importante tener en cuenta algunas nociones de emergentología que están íntimamente articuladas con las crisis accidentales, es decir, aquellas que se presentan en forma abrupta.

Lo que ocurre cuando se desencadenan, es que por situaciones traumáticas, el aparato psíquico es invadido por magnitudes de energía para las que no está preparado; entonces se produce un desborde del yo con la consiguiente desorganización.

Habrían por lo menos tres factores a considerar: lo cuantitativo, que tiene que ver con el incremento de estímulos que no pueden ser tolerados; lo cualitativo, que está relacionado con la significación del acontecimiento y el tercero es que la representación que cada uno tiene de sí mismo, queda debilitada y no se puede mantener constante el trabajo de elaboración de las distintas situaciones del vivir.

Cuanto mayor es la fragilidad del equilibrio psíquico y más arcaicos los mecanismos defensivos, hay menos posibilidades de preservar el sentimiento de identidad.

Luego la tarea básica del yo, es la construcción de un proyecto identificador con el cual sostener su cohesividad actual y su continuidad futura.

Esta reestructuración presupone un doloroso proceso de duelo durante el cual algo del yo se pierde y algo se crea.

En el momento de la crisis, el paciente experimenta un gran aumento de ansiedad; ya que surge una necesidad de efectuar un cambio, pero no lo puede lograr, lo que confirma el fracaso y aparece la vivencia de "callejón sin salida". La ansiedad trae aparejada sentimientos de confusión, desconfianza, inseguridad, incertidumbre e impotencia.

Frente a todo esto, la resolución del conflicto puede tener un sentido regresivo, dando lugar a procesos de desorganización o sobreadaptación o insensibilización; pero también la crisis puede tener un sentido progresivo, consistente en una reestructuración que implica un trabajo de historización que restablece datos y le permite al yo interpretar lo vivenciado.

El dr. Héctor Fiorini en un artículo sobre el tema dice: crisis viene del griego: krinein y significa decisión. La decisión estaría relacionada con tolerar el cambio y lo que se ha perdido, o rechazarla.

Destaca que el psiquismo tiene apoyos para la estabilidad. La representación interna del sí mismo y su autovaloración sería uno de esos apoyos, otro sería el cuerpo y un tercero sería que el psiquismo se apoya en ciertas funciones maternas que pueden cumplir diversos objetos. Esos objetos serían: una pareja, una familia, institución o grupo que soporte al individuo.

En estas situaciones de emergencias se quitan algunos de estos soportes, puede ser que al desocupado, por ejemplo, haya perdido su grupo de trabajo como función materna que da cobertura y se ha desorganizado la situación de apoyatura.

En esos momentos de desamparo aumenta la negatividad y el desafío como agentes de la salud mental es crear alguna alternativa no destructiva.

En el decir de Ernesto Sábato: "estamos frente a ese momento de supremo peligro y a la vez, aquel en el que crece lo que nos puede salvar. Todo cambio exige creación, novedad respecto a lo que estamos viviendo y la creación solo surge en libertad, ligada al sentido de la responsabilidad y de los valores".

Entonces nuestras intervenciones pueden estar dirigidas a distintos grupos, aportando modelos que contribuyan a la organización de los mismos y es entre rupturas y suturas, fracturas y uniones creativas, donde se juegan los avatares que tejen la singularidad de las personas.

Otro tipo de intervenciones es el abordaje individual, como ya dije, si se hace un examen sereno de la situación de crisis podremos, luego, desarrollar y favorecer en los pacientes las funciones de discriminación, de recuperación de la acción, de la autoestima, prevenirlos de daños y riesgos, apoyarlos en la posibilidad de estar en contacto con otros, pero que también puedan estar a solas, como un espacio para el encuentro con nuevas formas de pensar, hacerle sentir que ser capaz de soportar momentos de inconsistencia es valioso y a partir de allí se puede ir instalando lo novedoso, se puede ir transformando lo posible en actual, algo que está en potencia puede pasar a ser usado y apropiado por la persona.

Esta tarea se realiza en el marco de una buena alianza de trabajo, con compromiso y con capacidad de nuestra parte de

resonancia empática. Haciendo un buen uso del humor, que implica expresión de vida, de armonía y de cierta flexibilidad; no se debe caer en un encuentro simplista, pero tampoco irse al otro extremo, el de ser rígido y distante.

Es parte de nuestra función sostener una determinada disposición frente a las urgencias, comprometiéndonos con aquello que emerge, tolerarlo y sostener las condiciones de ese nacimiento para poder procesarlo y darle una salida diferente.

Trabajar como operadores de esos procesos y hacerlo interdisciplinariamente se impone como una estrategia válida en el campo de la salud mental. El hecho de poder intercambiar refuerza la identidad profesional y el autocuidado.

Si tenemos un buen nivel de formación, pero no ejerciendo un lugar de dominación, si tratamos de ser objetivos, si tenemos bondad y piedad por los defectos del hombre, si somos honestos y justos, vamos a poder hacer las intervenciones correctas.

De esta forma, probablemente nosotros, **no sembraremos más vientos que producirían nuevas tempestades**, por el contrario, colaboraremos en algunos intentos de reparación que ya se están efectuando en nuestra sociedad como son: una mayor producción en lo artístico, en lo literario; los movimientos comunitarios, las asambleas vecinales donde se comienza a discutir qué se quiere y a luchar por cómo lograr lo que se quiere con determinadas normativas y límites.

Así se da lugar a la solidaridad y a la esperanza, recuperando el valor de la vida en todos sus aspectos, incluido el sentido ético, que es el reconocimiento de la presencia del otro.

Para concluir quería expresar el siguiente pensamiento: “construir en la adversidad tiene que ver con fortalecer la creencia de que hay un lugar para la verdad, no es que haya una verdad absoluta, también tienen que haber errores. Hay un aforismo que dice: es más fácil que la verdad salga del error que de la confusión. Estos espacios verdaderos son los que hay que defender y hacer que de nuevo la vida nos resulte más soportable y soportar la vida sigue siendo el primer deber de todo ser vivo.”