

Mensaje de ayuda psicoanalítica: Contextualizando 2003 -2020

Alicia Leisse

Unas líneas para situarnos ante lo que, al día de hoy, marzo 2020, todos los continentes encaran, la mayoría, de manera crítica. Se trata de una crisis de magnitudes de proporciones creciente, difícil de detener frente a la propagación de la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), con un número altamente significativo de decesos. Tras los elevados casos de contagio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha pasado a calificar al brote como pandemia. El protagonista inmediato es el sujeto expuesto a la muerte, así como la dificultad de atender medicamente los contagios que tienen un crecimiento exponencial. Aspecto ineludible de primer orden que nos convoca, desde la respuesta médica y del personal sanitario, pero también de otros campos de la salud, el impacto social, cultural, económico, y todo el edificio que sostiene la vida de cada quien. No queda nada fuera.

Qué medidas extraordinarias supone, cuáles son sus efectos en los ancianos, porcentaje de una población alta en riesgo en tanto vulnerables y desasistidos de manera diversa. Qué efectos en los niños, también vulnerables al encarar medidas de restricción, requiriendo atención particular que no siempre reciben, como tampoco los medios para simbolizar o poner en palabras lo que están viviendo.

Enfrentamos una crisis sanitaria de enormes proporciones que exige medidas rápidas, prolongadas y extremas que comprometen el diario vivir del sujeto. Ello tiene efectos en los diferentes ordenes de la vida.

Venezuela, país de origen de los autores del Mensaje de ayuda psicoanalítica que anexamos, ha encarado en las dos últimas décadas, situaciones severamente críticas, la primera de ellas en el año 1999.

1999 La **tragedia de Vargas**¹ como se le conoce al conjunto de deslaves, corrimientos de tierras e inundaciones ocurridas en las costas caribeñas venezolanas el 15 de diciembre de 1999 , especialmente trágica para el estado

¹ Tragedia Vargas, Wikipedia. Incluye referencias

de Vargas, es considerado el peor desastre natural ocurrido en el país después del terremoto de 1812. Las cifras de fallecidos, aunque sin carácter oficial se calcula en miles (hasta 30 000 muertos dependiendo de la fuente), mientras que los damnificados, cuya cifra definitiva tampoco ha sido confirmada oficialmente, se cuentan en decenas de miles. Este hecho aparece en el libro Guinness de los récords como el mayor número de víctimas mortales por un alud de barro.

El movimiento de ayuda desde los espacios “*psi*” fue rápido de cara a los efectos de la catástrofe social que alcanzaba al colectivo. Profesionales de la salud entre muchos otros, intervinieron en trabajos con grupos e individuales, así como en diversas comunidades vecinales, educativas o culturales. A raíz de esta catástrofe en concreto, se fundo la red de apoyo psicológico de la Universidad Central de Venezuela que ha intervenido en otras de diversa índole en el país. ²

2003. Paro Nacional en Venezuela. Un grupo de colegas elaboro un documento: “Mensaje de ayuda Psicoanalitica en tiempos de crisis”. Surgió a raíz de los sucesos que se produjeron en el país como consecuencia de una situación política que derivó en un paro nacional que paralizó todas las actividades por un tiempo prolongado. Efectos de ansiedad, detenimiento laboral y problemas económicos fueron los primeros emergentes. Los síntomas se complejizaron y no cesaron. Cada tanto, la crisis hacía pico. Síntomas colectivos devinieron en un padecimiento social sostenido además del que compete a los individuos en si mismos.

2020. Pandemia mundial por contaminación viral que deriva en contagio, muerte y confinamiento forzado. Nos conmina atender la convocatoria a un colectivo que traspone fronteras y muestra lo que podemos llamar como la globalización de un sufrimiento que recoge el denominador común de la angustia por la sobrevivencia en el escenario mundial.

² Cuentos de la inundación. La inundación venezolana, 1999. COMPILADO POR DANIEL BENVENISTE EN COLABORACIÓN CON PROF. MARTÍN VILLALOBOS, ADRIANA PRENGLER, MÓNICA FRACA, MARJORIE GUTIÉRREZ, SABRINA RAMÍREZ Y LOS NIÑOS DE VARGAS
PDF versión diciembre 2019

2. El documento: Mensaje de ayuda psicoanalítica para los momentos actuales

Vivimos una situación de Trauma Psíquico colectivo y continuado

- El trauma psíquico se define por ser un daño o lesión sobre el sistema psicológico, ocasionado por causas externas, que produce efectos patológicos en los individuos, variables de acuerdo al estado psíquico anterior y la capacidad de restauración de cada persona.
- Es similar al trauma físico en el cual todo el cuerpo recibe el daño producido en alguna parte del mismo. La lesión psíquica inunda todo nuestro funcionamiento, y debilita nuestra salud psíquica general.
- En este momento vivimos una situación de agresión contra el psiquismo, experimentada por todos los habitantes del país en forma permanente y sin que podamos conocer su terminación. La **incertidumbre** es parte de la situación traumática.

Para mejorar la capacidad de restauración

- Todas las personas hemos experimentado traumas psíquicos alguna vez. Podemos recuperar nuestra experiencia y nuestros recursos para defendernos y mejorar nuestras condiciones psicológicas y prepararnos para una situación de agresión de la cual no conocemos la duración, el alcance ni la intensidad.

Para ello es necesario:

- ✓ Comprender lo que ocurre psicológicamente en la situación traumática
- ✓ Conocer cómo activar las defensas que tenemos frente a ella

✓ Prepararse para **resistir psicológicamente** por tiempo indefinido. La expectativa de que el sufrimiento termine rápido aumenta la angustia, y se convierte en mayor frustración cuando la solución inmediata no se presenta.

Aumento de la angustia

- El trauma produce un desbordamiento de la angustia y de nuestras capacidades habituales para manejarla.
- La angustia tiene dos modalidades básicas:
 - a) la vivencia de ser atacado desde el exterior, que produce miedo, tendencia a la fuga, rabia y deseo de destrucción del objeto atacante. Se expresa en un estado psicológico de alerta permanente.
 - b) El temor de perder nuestras pertenencias simbólicas, afectivas y materiales que se expresa en un estado de tristeza, sentimientos de impotencia, e inestabilidad de las coordenadas de nuestra vida.

Regresión psicológica

- La persistencia de un estado de angustia desbordante produce fallas y déficit en el uso de las capacidades adultas del Yo que utilizamos habitualmente.
- La regresión aumenta el sentimiento de impotencia, desvalimiento y aniquilación.
- Podemos perder el control de las emociones primarias como la rabia y la violencia.
- Podemos perder el control personal que incide en los hábitos de vida y las relaciones humanas.

Cuando la agresión traumática se percibe como proveniente de la realidad, la situación regresiva tiende a aumentar porque las figuras

poderosas pueden ser identificadas en el inconsciente con figuras paternas que nos amenazan, frente a las que nos sentimos indefensos o que han dejado de protegernos, y esto aumenta la rabia e impotencia.

Cuadro emocional de confusión

- La desorganización e inestabilidad del mundo exterior se experimenta como una desorganización de nuestro propio mundo interior y de nuestra identidad, que puede expresarse en:
 - ✓ Incapacidad para discriminar nuestros sentimientos y emociones
 - ✓ Dificultad para percibir correctamente las situaciones de la realidad
 - ✓ Frecuentes cambios de humor (cansancio y desánimo o hiperactividad)
 - ✓ Dispersión y dificultad de concentración, pérdida de la eficiencia
 - ✓ Aparición de síntomas: pánico, fobias, trastornos del sueño, la alimentación, la vida sexual, etc.
 - ✓ Aparición de malestares físicos
 - ✓ Abuso de cigarrillo, alcohol, comida
 - ✓ Tendencia a la automedicación de tranquilizantes

Es importante tener en cuenta que el uso excesivo de tranquilizantes sin prescripción médica puede disminuir nuestra capacidad de reacción.

Daños en nuestro sentimiento de identidad

- Las situaciones traumáticas lesionan la coherencia y articulación de nuestro sentimiento de identidad. A veces perturban la memoria, la vivencia del tiempo, el sentido de la proporción de los acontecimientos.
- Es indispensable sostener nuestra identidad mediante el reforzamiento de nuestros “objetos buenos” frente a la agresión producida por los “objetos malos”.
- Los “objetos buenos” son todos aquellos elementos (ideales, afectos, personas, actividades, recuerdos) que reaseguran nuestro mundo interior. Los

“objetos malos” son todos aquellos que lo desestabilizan y lo agreden.

Reacciones defensivas

- En las situaciones traumáticas el Yo se defiende mediante dos procedimientos básicos: aislamiento y compulsión a la repetición. Ambas situaciones pueden ser perjudiciales.
- Con el **aislamiento** pretendemos huir del trauma negando su presencia (no informarse, no hablar del sufrimiento, evitar situaciones que lo recuerden). Con la **compulsión** buscamos repetir permanentemente su presencia en el intento de poderlo dominar.
- Aislarnos de lo que acontece nos debilita más ya que no podemos lograr escapar a la realidad. El Yo debe mantener abiertos sus canales de percepción para estar informado de lo que acontece, pero es necesario combatir la tendencia a sobreexponernos al momento traumático.
- En ocasiones, aunque conocemos la situación real, tendemos a revivirla permanentemente frente a las imágenes de la TV, o a otras fuentes de información, sin que mejoremos nuestra percepción, y por el contrario, lo que aumentamos es el daño por la constante repetición de lo traumático

Mantener la capacidad de disfrute

- El trauma genera una situación de sufrimiento que a su vez produce culpa. Es conocido el hecho de que las víctimas se sienten culpables, por Ej., en los casos de violación. También las experiencias de violencia extrema – como los campos de concentración - muestran que los individuos se sienten culpables de liberarse del sufrimiento si sus compañeros siguen sufriendo.
- Es importante tomar conciencia de que **no somos culpables** del trauma ni del sufrimiento de los otros, para ayudarnos a mantener nuestra capacidad de disfrute (vínculos afectivos, situaciones placenteras, momentos de evasión).

- Identificar las limitaciones actuales a nuestros modos habituales de disfrutar para aceptar esa pérdida y abrir las mejores opciones disponibles.

La rabia y tristeza por lo que perdemos puede impedir que disfrutemos lo que sí conservamos.

Mantener nuestra individualidad

- En una situación traumática colectiva y continuada, es necesario **mantener nuestro sentimiento de individualidad** y discriminar que el daño es producido por un proceso social que nos afecta en tanto pertenecientes a ese conjunto, pero no es una agresión dirigida personalmente contra el propio Yo ni contra cada uno de nosotros como personas. Si mantenemos la seguridad de que como personas estamos “enteras”, nos podemos defender mejor del daño como sujetos sociales.
- Cuando se producen pérdidas alrededor nuestro, es necesario permitirnos el dolor y la tristeza que nos producen, pero también saber distinguir entre lo íntimo – personal - y lo colectivo – social -, aunque nos pueda parecer egoísta hacerlo así.

Acciones individuales y colectivas

- La situación traumática libera mayor cantidad de emociones de las que estamos acostumbrados a manejar. Es importante encauzar esa fuerza hacia **acciones individuales y colectivas** que nos acerquen a nuestras metas útiles y a nuestros propósitos y nos den pertenencia. De este modo mantenemos la coherencia y articulación, y no nos dejamos llevar por la dispersión que producen las emociones traumáticas.
- La angustia frente al exceso de estímulos puede producir en algunas personas una tendencia al aislamiento social. Por el contrario, en tanto se trata de una situación colectiva, es posible derivar nuevas fuerzas y experiencias positivas de la solidaridad, del hecho de compartir lo que nos ocurre con los demás, de adquirir nuevas relaciones humanas.

- El ejercicio físico y la actividad productiva nos mantienen en mejor estado, especialmente si lo compartimos con otros.

Nuestras relaciones significativas

- La pérdida de control sobre nuestras emociones puede ocasionar que dañemos nuestros vínculos. Es fundamental mantener en buen estado **nuestras relaciones significativas** con los demás (de pareja, de familia, de grupos de trabajo, o de intereses) y con nosotros mismos, de modo que la rabia o la impotencia no se descarguen sobre los que amamos. Ellos probablemente están sufriendo igual que nosotros, pero estando cerca son susceptibles de recibir la retaliación que no podemos dirigir hacia los agresores.
- **No** usemos a los seres queridos como “basureros” de nuestra angustia. Más importante que nunca es conservarlos, y no poner en riesgo nuestras relaciones importantes.
- En las situaciones traumáticas puede ocurrir que perdamos vínculos de amistad por considerar que no se solidarizan con nuestros sentimientos. A veces será inevitable, a veces recuperable.

La unidad de la familia

- Al igual que en los casos de descompresión en los aviones, primero debemos ponernos la mascarilla de oxígeno antes de auxiliar a los más débiles. Es indispensable tener presente que los niños, adolescentes y personas mayores también están experimentando el trauma, necesitan recibir información, y ser ayudados a elaborar las percepciones traumáticas sin mentiras y sin exageraciones, así como a organizar sus vidas en situaciones inusuales.
- **La unidad de la familia es vital** y compartir las buenas y malas noticias es parte de ella, pero también aceptar que las personas no reaccionamos a los traumas de la misma manera.

RECAPITULANDO: Algunos puntos que destacamos como recursos disponibles para rescatarnos y responder ante la crisis.

- **Conocimiento:** La Importancia de conocer lo que ocurre.
- Intentar identificar el o los **efectos** que produce en cada quién. En el cuerpo, en la conducta, en los sueños, en los vínculos, en la respuesta laboral o estudiantil. Intentar discriminar nuestros sentimientos y emociones.
- **Prepararse para resistir;** los cambios no son mágicos ni inmediatos.
- **Identificar las limitaciones actuales** para digerir lo que se pierde y abrir otras opciones.
- **Tomar distancia:** No centrar todo nuestro tiempo alrededor de la información: radial, televisiva o periodística.
- **Preservar la cotidianidad** dentro de lo posible, los hábitos de vida.
- **Preservar nuestras relaciones:** familiares, amistades.
- **No usar a los otros** como nuestros basureros.
- **Preservar nuestra pertenencia a grupos:** societarios, gremiales, clubes.
- **Favorecer actividades individuales y colectivas para enfrentar la crisis:** cooperativas, asociaciones vecinales, civiles, redes de comunicación, grupos de intercambio.
- **Cuidar** del abuso de alimentos, alcohol, cigarrillo, tranquilizantes
- **Sostener** vínculos, salir del aislamiento.
- **Mantener la capacidad de disfrute:** el placer es fundamental para la vida psíquica. Preservar la vida sexual, la actividad deportiva, identificar y sostener lo que a cada quien le da placer.
- **Preservar la individualidad:** el pensamiento propio, la creatividad, la discriminación, sostener la diferencia.
- **Favorezca** encuentros con grupos pares para intercambiar experiencias.

- Si hay síntomas o se vivencia la situación como inmanejable, busque ayuda terapéutica.

Ana Teresa Torres, Alicia Leisse de Lustgarten, Carlos Valedón, Rómulo Lander, Dolores Salas de Torres (+)

3. La escucha analítica de cara a la subjetividad *desubjetivizada*³

Como psicoanalistas recogemos un padecimiento colectivo disímil en sus manifestaciones, pero común en tanto la calidad de vida que brinda nuestra sociedad es intervenida desde distintos escenarios que la comprometen en su funcionamiento. Muchos son los efectos que todo ello deja en nuestra escucha y diverso el discurso del paciente, inserto en un contexto social en el que se encuentra, agobiado por problemas que ensordecen su discurrir individual. Con distintas aproximaciones, salimos de nuestros consultorios para dar una respuesta a un colectivo angustiado al tiempo que preservamos la función analítica al atender al individuo. El foco del analista sigue siendo el escenario psíquico y el lenguaje del conflicto, evidente en una variada gama de padecimientos que van desde las manifestaciones psicósomáticas a los síntomas físicos y/o emocionales enlazados en distintos escenarios: laboral, sexual, familiar o existencial. La propuesta que traemos parte de la herramienta que da el conocimiento, toda vez que saber de qué trata un problema es ya resolver una parte del mismo. A través del Mensaje que hoy nos ocupa, presentamos una serie de rubros que tocan el acontecer psíquico en tiempos de crisis para abordar una realidad de la cual hay que protegerse. Afirma Marucco⁴ (2002) que en el esfuerzo del yo que no vive ni en ni con la

³Parte del texto extraído del trabajo presentado en el VIII Encuentro Psicoanalítico Anual: "El psicoanálisis ante la crisis actual" Alicia Leisse de Lustgarten y Carlos Valedon. Sociedad Psicoanalítica de Caracas, 5 de Abril de 2003.

⁴ Marucco, N.: "De ayer a hoy, de nosotros a los pioneros. Qué escuchamos y cómo intervenimos", Symposium de APA 2002, sep. Buenos Aires.

realidad, sino que se protege de ella, disminuye en su capacidad de amar y trabajar, expresiones de salud psíquica. No pretendemos dar consejos ni garantizar soluciones; ello no se condice con una práctica sostenida en ayudar al sujeto a conocer quién es y cuáles son sus escogencias o los obstáculos que se interponen. Por otra parte, aunque la situación crítica sea colectiva, hace un efecto particular en cada persona hilvanándose en una subjetividad inédita. Insistimos, no es poca cosa iluminar un escenario, permite caminar en una u otra dirección.

