



ÁREA 3. CUADERNOS DE TEMAS GRUPALES E INSTITUCIONALES

(ISSN 1886-6530)

www.area3.org.es

Nº 24 – Invierno 2020

LA CRISIS COMO POSIBILIDAD/ LA CRISIS COMO AGRAVAMIENTO

Ana Martínez¹ y Antonio Tarí²

La Covid ha supuesto un profundo cambio (¿temporal?) en nuestras condiciones concretas de existencia, una crisis en nuestra vida cotidiana. Se han truncado muchos proyectos, trastornado nuestras costumbres, distracciones que nos ayudaban a conllevar las dificultades diarias se han visto imposibilitadas. Las formas de relación cambiadas. Esta crisis ha supuesto la confrontación con una nueva realidad, con las cosas, las costumbres y los hechos banales y obvios de la vida diaria que constituían nuestra existencia... la realidad de uno mismo.

La Vida se ha sentido insólita y extraña; el miedo, el recelo, ha sido una impresión frecuente. Rara sensación de desvalimiento en una sociedad que ya aspiraba a ser invulnerable y eterna. En condiciones de normalidad no percibimos la dependencia del contexto habitual para sentirnos seguros, pero cuando éste falla o desaparece pueden surgir angustias de diversa tonalidad, provocando desorientación, perplejidad, extrañeza.

El coronavirus ha exigido límites, normas, cambios en las formas de vivir de cada uno, tanto como de los grupos sociales. Las rutinas diarias han cambiado de repente, y se ha conmovido hondamente nuestra IDENTIDAD personal (yo soy lo que hago, en cierto modo), que sabemos se afirma en contacto con los vínculos establecidos con otras personas, con los

¹ Ana Martínez es psiquiatra. Zaragoza. España

² Antonio Tarí es psiquiatra. Zaragoza. España

hitos rituales de la vida cotidiana y las cíclicas conmemoraciones colectivas. Cuando esto no es posible la identidad entra en quiebra, nos resulta difícil reconocer quiénes somos o el tiempo en que vivimos.

“Del mismo modo, las comunidades también reafirman su identidad en los objetos que les son comunes, en el suelo que pisan, en las celebraciones que rememoran...”, en los valores que comparten. “Cuando por una catástrofe ... mi historia es arrasada, yo ya no soy el mismo”.³

Pichon-Rivière señalaba que lo más importante en una catástrofe no es cómo te deja, sino cómo te encuentra cuando llega. Un importante sector social ha perdido su trabajo o sufrido el deterioro de sus condiciones económicas, que en muchos casos no ha bastado para cubrir las necesidades básicas. Esto supone una conmoción central de su identidad y autoestima. Daño en la realidad y daño interno, que podrá surgir más tarde con la aparición de patología psíquica. No sorprenderá saber que estas dificultades suelen acontecer a personas en situación de precariedad previa. A menudo los grupos de referencia, salvo en lo afectivo, pertenecen al precariado, con lo que difícilmente pueden contener el monto de sufrimiento generado.

Convendrá recordar los orígenes de la patología, si aparece, a la hora de abordarla.

A poco que acerquemos el objetivo vemos que no existe “la” crisis, sino “las” crisis, que varían de unas personas a otras y entre distintos grupos en relación a una serie de factores.

La pandemia ha supuesto un mayor reconocimiento, al menos temporal, de nuestra VULNERABILIDAD. La conciencia de ella, que adopta diversos modos e intensidad a lo largo de la vida, se hizo más patente con la COVID: todos podemos ser portadores, contagiar y ser contagiados. Las medidas de protección solo racionalmente contribuyen a aliviar los temores: la distancia física requerida, la mascarilla, medidas de asepsia y confinamiento, impasse en las relaciones sociales, acentúan la sensación de soledad, aislamiento y pérdida de libertad.

Esta vivencia de fragilidad en la pandemia induce respuestas diversas, reforzando a veces y otras poniendo en cuestión algunos de nuestros vínculos y algunas de las supuestas verdades, creencias securitarias, que a nivel colectivo acatábamos con gusto y en silencio como si fueran ciertas, ávidos y temerosos depositarios de nuestras responsabilidades e ideales en “un orden natural, eterno e inmodificable”, en otros.

³ Federico Suárez, en “Comentario de *El pasado, instrucciones de uso*, de Enzo Traverso”. Área 3. Cuadernos de temas grupales e institucionales (ISSN 1886-6530) N° 12 – Primavera 2008 <http://www.area3.org.es/uploads/a3-12-Pasado-Traverso-FSuarez.pdf>

La insatisfacción prolongada durante la pandemia nos confronta de algún modo con la validez de la cotidianeidad previa, dándonos la posibilidad de un encuentro novedoso con la propia existencia.

Las crisis sociales como momentos de desestructuración abocan a disyuntivas contradictorias, a veces de búsqueda, de apertura, de aprendizaje, posibilitando caminos alternativos en nuestra vida y otras veces a la imposibilidad de salir de la confusión y desorganización, a impotencia y parálisis, temor al futuro, desesperanza, a quedar al arbitrio de las circunstancias...

No todos los sectores sociales nos vemos afectados por igual. Esta emergencia sanitaria ha revelado ser solo parte de una multitud de crisis interconectadas y previsibles, cuyos avisos habíamos preferido ignorar. Es lícito hablar de sindemia⁴.

La afectación de un modo u otro dependerá de diversos factores, entre los que ya aludimos a la capacidad de satisfacer las necesidades básicas para uno mismo y sus dependientes; también a la capacidad de hacer un examen crítico de uno mismo y de sus propias costumbres.

Queremos puntualizar ahora la importancia de los CUIDADOS y de las prácticas colectivas. A diferencia de una catástrofe puntual, la COVID está incidiendo de manera insidiosa y prolongada en nuestra vida cotidiana, provocando tanta variedad de reacciones como mecanismos de protección psíquica seamos capaces de generar frente a situaciones de estrés sostenido, hasta llegar al agotamiento si no cesa la causa.

Desde el inicio de la pandemia algunos sectores sociales, voluntariados, asociaciones de vecinos, sanitarios... han creado redes de microsolidaridad para la protección de los más desfavorecidos. En algunos discursos públicos también hemos asistido a la proliferación de la preocupación por el cuidado. Se sabe que en situaciones extremas e insoportables la supervivencia psíquica se apoya en el secreto deseo de proteger a otros.

Ante una amenaza real o imaginaria los seres humanos buscamos la proximidad, el vínculo con los otros. El cuidado es una de las tareas imprescindibles a realizar en un vínculo, es una construcción cotidiana, una pequeña y permanente tarea a realizar. Para ello debemos preocuparnos por la satisfacción de las necesidades, propias y del otro, y reparar en caso de que éstas hayan sido lastimadas individual o colectivamente.

⁴ La sindemia implica una relación entre múltiples enfermedades y condiciones ambientales o socioeconómicas. La interacción entre estas patologías y situaciones fortalece y agrava cada una de ellas. Este nuevo enfoque de la salud pública fue desarrollado por Merrill Singer en 1990. The Lancet: Covid-19 non è una pandemia, ma una sindemia. Edmondo Peralta. En <https://coscienzeinrete.net/lancet-non-e-una-pandemia-ma-una-sindemia/>

Hemos asistido al desarrollo de conductas de búsqueda de cuidado, consuelo, protección y seguridad por parte del otro que nos ayudará a regular la angustia, en la medida en que los otros comparten estas vivencias estrechamente, autentifican su existencia, les dan legitimidad.

Antropológicamente los procesos de cuidado han estado vinculados a un contacto íntimo (el olor, la visión cercana, el tacto...). Pero en esta nueva situación, que veta radicalmente el contacto interpersonal directo, los procesos de cuidado se han visto afectados. El otro del cuidado no siempre está accesible y próximo. La mera distancia física produce un efecto emocional de rechazo. El uso de la mascarilla añade la dificultad de compensar la situación mediante una gestualidad más cercana.

En la relación la atención se dirige a las condiciones del encuentro con el otro, -jabón hidroalcohólico, distancia, mascarilla- y no al encuentro propiamente dicho. Lo que es claro es que la relación se vuelve más fría, artificial y rara.

La neurobiología nos dice que con el aislamiento la actividad del sistema inmunitario desciende y nos defendemos peor de las agresiones externas, que sentirse solo debilita la respuesta inmunitaria y retrasa la cicatrización de heridas. Lo que traducido al campo de lo psíquico implicaría la dificultad de procesar aquellas situaciones dolorosas que provocan sufrimiento o nos traumatizan y la dificultad de reparar y repararnos de las heridas infligidas o recibidas.

EL NEGACIONISMO COMO EMERGENTE SOCIAL

A nivel colectivo hemos asistido a una doble actitud en los vínculos ante la pandemia y el confinamiento, en un primer momento aparecían más manifiestamente nuevas formas de solidaridad, un entusiasmo por sentirse juntos frente al enemigo común, el impacto bien real de los peligros de la pandemia nos “ayudó” incluso a olvidar las problemáticas psicológicas, individuales, grupales, familiares, colectivas que teníamos, también la historia (conflictiva) de cada quien, cierta apertura de las relaciones, manifestaciones de apoyo y reconocimiento a los profesionales sanitarios (menos a otros tipos de trabajadores) si bien teñidos de ciertos aspectos épicos heroicos. En un segundo momento en el cual estamos observamos ira, desasosiego, sintiendo más intensamente los aspectos frustrantes del otro, menos paciencia interpersonal, en suma, las relaciones con los sanitarios (antiguos héroes) aparecen teñidas en ocasiones de hostilidad frente a la persistencia creciente de los contagios y al confinamiento y al agravamiento de las condiciones vitales y sociales de muchas personas.

Como manifestación de esta segunda actitud destacaríamos la emergencia de actitudes negacionistas y conspiranoicas.

“Ante situaciones insoportables, como pueden ser la confusión, o la identificación con lo destruido, la aparición de lo siniestro, a veces se busca una salida a través de una acción violenta. Este tipo de reacción, si bien es anárquica en su forma, apunta a la localización y control en el mundo externo de un perseguidor”.⁵

Consideramos que dichos movimientos negacionistas o conspiranoicos en cierta medida pueden ser comparados con delirios, en los que como sabemos siempre hay un núcleo de verdad. Quizás el núcleo de verdad consista en el sentimiento cotidiano, aprendido, de estar a merced de fuerzas poderosas exclusivamente basadas en el beneficio.

Sabemos que hay individuos, grupos, instituciones y comunidades que actúan como sostenedores de la dependencia permitiendo el crecimiento, mientras hay otras que se apropian del poder que da el vínculo de dependencia y lo alienan y manipulan. En esta pandemia hemos visto ambas conductas.

Durante la pandemia la población se ha visto sometida a un doble mensaje, uno previamente interiorizado durante años de ideología individualista, de competencia salvaje, en suma, de la ideología neoliberal, y otro actual con el surgimiento de la pandemia consistente en la necesaria primacía de un interés colectivo, común, superior que debe prevalecer, el de la salud, mensaje que necesariamente los gobiernos transmitían al menos en los inicios de esta crisis.

Hemos presenciado cómo instituciones y gobiernos defendían el interés colectivo general en términos de mantenimiento de la salud; sin embargo, paralelamente se mantenían posiciones más reacias a proteger tan contundente y necesariamente otros intereses generales, como la supervivencia económica, comprometida para grandes sectores de la población a consecuencia de las medidas sanitarias (hay que primar lo colectivo, pero no demasiado).

Para algunas franjas de población, en la medida en que se dejan de lado otro tipo de problemáticas sociales o económicas, las medidas implementadas para corregir la pandemia son experimentadas como algo muy parcial; esto contribuye a posicionamientos negacionistas, como posible salida a la experiencia de vulnerabilidad. En un reciente artículo periodístico se hacía referencia a las investigaciones de Uscinski y Parent que señalaban que "Las teorías de la conspiración son para perdedores", es decir, para personas que se sienten sin poder, vulnerables. Esta es una posible salida pues a la experiencia de vulnerabilidad.

⁵ Ana P. de Quiroga, en "Relaciones sociales, procesos de crisis y cambio y subjetividad". *Crisis, procesos sociales, sujeto y grupo*. Ed. Cinco.

CONCLUSIONES

Reparar estos vínculos no pasa solo por medidas que se tomen para ayudar a aquellos sectores de la población desfavorecidos o que como consecuencia de la pandemia y el confinamiento ven peligrar sus trabajos, sus ingresos, también es importante que estas medidas vayan acompañadas de una labor de concienciación de la población de otro tipo de valores, de ideales, de la necesaria solidaridad en la convivencia social que debe ser compartida, de la reinención de nuevas narrativas aplicables para un mejor vivir, y que van más allá de que el estado como agente externo venga a sufragar determinados gastos, es una responsabilidad compartida, de lo contrario no habrá salida.

Hemos transitado durante este periodo por momentos en los que pareciera que la sombra de ese contexto espantoso cayera sobre nosotros, abrumándonos y dejándonos sin esperanza y sin la posibilidad de crecer y madurar individual y colectivamente.

Por ello convendría no olvidar:

Necesitamos del prójimo, pero también con la pandemia hemos descubierto que necesitamos del próximo, de los próximos. Y en el más estricto sentido de necesidad.

El des-ocultamiento funcionó también respecto a las necesidades sentidas previas, que nos parecían “naturales” y que quedaron expuestas a este experimento de extrañamiento que supuso la Covid y el confinamiento.

Hagamos cosas juntos: ya que descubrimos la necesidad de la proximidad, no lo dejemos caer en el olvido, frente a aquellos poderes que nos quieren y estimulan a ser seres separados, atomizados, amnésicos respecto al sentido colectivo de todo trabajo, consumistas. Seamos conservadores, y tratemos de preservar y ampliar si es posible algunos aprendizajes de esta crisis, el valor de la cercanía, de la intimidad, del bienestar y de la necesidad de la naturaleza.

Utilicemos nuestro tiempo (por momentos nuestro) en esta demora que nos impuso la pandemia, para acumular fuerzas, planificar la esperanza en estos momentos de clandestinidad forzada, para mejorar el análisis de nuestra vida cotidiana y de la situación social.

Construyamos redes de apoyo no solo material, sino también psicológico entre ciudadanos que nos suministren un sentimiento de pertenencia colectiva que nos capacite para sostener e impulsar lo común.

Tenemos que adaptarnos activamente a esta incierta realidad, generar nuevos hábitos lleva tiempo y requiere de procesos de cambio. Ya que no sabemos hasta qué punto tocarnos, besarnos, abrazarnos influye en cómo establecemos y mantenemos relaciones humanas, debemos conservar la memoria y la esperanza de volver a ese contacto íntimo que hace de nuestra naturaleza algo humano.

Reafirmemos el sentido colectivo de nuestro trabajo: la crisis puso en evidencia que cuando realizamos un trabajo, lo sepamos o no, lo reconozcamos o no, nuestra contribución es necesaria para la supervivencia, participa de una cadena de cooperaciones con otros.

Lo instituido, la alternativa de la vuelta a lo instituido previo trata de que lo que puso a la luz la pandemia, los aprendizajes posibles, aunque no para todos, sea olvidado.