

Pandemia y cuarentenas: ¿Acontecimiento o catástrofe? Claves para pensar la salud mental.

Dra. Clara Raznoszczyk Schejtman

Agosto 2020

Desde un psicoanálisis implicado con lo social, trabajé en equipos de asistencia psicológica a afectados por el atentado a la AMIA, y a niños y familias afectados particularmente por la crisis del 2001. En esas oportunidades, estudiamos conceptos como acontecimiento y catástrofe por su idoneidad para modular entre el trauma individual y el colectivo y el consecuente trabajo de duelo.

El acontecimiento es, según Alain Badiou, un evento que descarrila lo esperable y que nos obliga a diseñar o inventar otros itinerarios de vida. El acontecimiento es una interrupción del curso regular de los hechos y produce una alteración de los parámetros que organizaban la experiencia.

En cambio, la catástrofe, según sostiene Ignacio Lewcowicz, implica una situación en la cual ninguna marca previa sobrevive con eficacia al aluvión. El desarreglo producido es inabordable con los recursos simbólicos previos para operar sobre la nueva realidad.

Evento inédito, sorprendente, amenazante, la pandemia deja perplejos a ciudadanos, expertos y gobiernos. Las cuarentenas en sus diferentes variantes son la única respuesta eficaz para protegernos. Aislarnos físicamente de portadores del virus aparece como la solución funcional para no enfermarnos. Sin embargo, en nuestra vida personal y profesional hemos cultivado fuertemente el valor del contacto interhumano. Vivenciar nuestro cuerpo en cercanía con otros inscribe la fuerza de sentirnos vivos. El círculo de contactos significativos (que no son los “amigos de Facebook”) incluye no sólo a nuestros convivientes sino a familiares y amigos, a grupos de estudio, trabajo y de circulación social y forman parte de nuestro círculo de afectos imprescindibles.

Nuestra vincularidad empobrecida y amenazada, recreada en la virtualidad, restringió los canales interafectivos por los cuales solíamos y amábamos transitar. Nuestros círculos de sostén afectivo y de encuentros significativos son protectores para la salud mental, y el bienestar psíquico es inseparable de la salud.

No hay protección eficaz del Covid sin aislamiento, y tampoco hay salud sin salud mental.

¿Cómo ubicar el evento de la pandemia y las cuarentenas en relación a la memoria sociohistórica y la textura emocional de los traumas sociales pasados?

La catástrofe puede pensarse con las categorías del trauma; implica un exceso cuantitativo para la estructura del sujeto imposible de tramitar con las capacidades existentes. Frente

al trauma psíquico, la propuesta analítica apunta a un nuevo zurcido de la trama que aparece como herida abierta, por cuyos agujeros se drena el exceso no ligado ni tramitado como angustia permanente.

La amenaza traumática individual en situaciones de catástrofe social puede tener dos vías de atravesamiento: o se agrava el daño psíquico por la sumatoria de la afectación individual más la catástrofe colectiva y la desesperanza frente a una mejora futura o se produce un lazo social de identificación y empatía que alivia el atravesamiento del trauma. Aquí es muy sostenedor el lugar del estado y de las instituciones de salud y particularmente los espacios que la comunidad pueda construir que generan lazos para albergar el desvalimiento y crear nuevos tejidos y tramas.

¿Tramitaremos esta pandemia como un acontecimiento o una catástrofe?

Propongo reflexionar sobre los efectos del distanciamiento prolongado de los círculos de afectos y sobre las incertidumbres y el sufrimiento psíquico, que demandará nuevas modalidades de encuentro interhumano.

¿Qué defensas y recomposiciones psíquicas se desarrollarán frente a la carencia de cercanía física y la amenaza sanitaria y cuáles serán los posibles efectos en la salud mental?

Winnicott –psicoanalista sensible al valor de los afectos como condición de vitalidad y salud mental– propone diferenciar entre **privación** y **deprivación** de vínculos primarios. La privación es la ausencia o la carencia mientras que la deprivación implicaría una pérdida de una posición adquirida. Si un niño o niña ha vivenciado un sostén afectivo satisfactorio y lo ha perdido, la vivencia de despojo prolongado no le permite mantener vivo el recuerdo de la experiencia placentera vivida y ahora en suspenso. Winnicott sostiene que en la esperanza de recobrar lo perdido surge la tendencia antisocial, que a veces se expresa en el robo y la destructividad.

El amor y la destructividad están íntimamente intrincadas en el humano y se sostienen a partir de una presencia cuidadora afectuosa. Si esa presencia se pierde o se debilita se produce una separación entre el amor y la destructividad y ésta puede tomar dos direcciones posibles: hacia el exterior en conductas violentas o antisociales, o hacia el interior, produciendo depresiones.

¿Es la pérdida de contactos cercanos significativos una privación o una deprivación?

En cada sujeto y cada familia esta situación impacta de manera singular, más allá de que la pandemia requiere de políticas sanitarias, fundamentalmente comunitarias.

Para algunos sujetos, el aislamiento es vivido como una privación de contactos cercanos y constituye una habilitación al repliegue hacia un refugio solitario que alivia del esfuerzo en sostener una vida social inquietante y trabajosa. Estos sujetos parecen haber “disfrutado” las cuarentenas; hay niños que están más apaciguados y hasta avanzan más con la escuela en casa y algunos adultos encontraron un mejor equilibrio con la disminución del ritmo al que estaban aparentemente adaptados y que quizás no elegían. En estos casos la salida del confinamiento va a conllevar nuevos desafíos.

Para otros, quienes vivencian el confinamiento como una privación dolorosa y la ausencia de contacto con el círculo de afectos como pérdida, se producen angustias, irritación y estados depresivos a veces larvados y otras veces francos que requerirán elaboración y trabajo de duelo. Comprender qué se perdió para cada sujeto con la privación emocional vivida en estos meses permite elaborar duelos y evitar coagulaciones de orden traumático.

Niños y adultos deberán introyectar una vincularidad con distancia social, barbijo y cuidados. Por un tiempo no podremos abrazarnos, compartir comidas y bebidas, nutrirnos de vida cultural; los afectos se manifestarán respetando las pautas y las recomendaciones sanitarias y en grupos muy pequeños, hoy conocidos como burbujas.

Hace poco las autoridades manifestaron en sus recomendaciones que “si necesitan ver a alguien, háganlo al aire libre y caminando”. Agregaría: no olvidemos tampoco de tener presentes a quienes nos necesitan, acompañándolos “al aire libre y caminando”.

La pandemia ha forzado a actitudes que en otros momentos serían consideradas crueles, tales como abandonar enfermos en soledad, no acompañar deudos de fallecimientos, no acompañar a personas cercanas que están solas. Esta crueldad no buscada ni querida también activa dolor psíquico y sentimientos de culpa.

Es momento de reencontrar afectos con las restricciones necesarias y reparar algo de la privación vivida para reinventarnos y conectarnos.

Las familias mantuvieron una convivencia más intensa de lo habitual que, en la mayoría de los casos, produjo acercamiento y cohesión. La comunidad se ha activado dando orientación a las familias, conferencias, charlas y encuentros vía virtual que son de enorme utilidad. Las escuelas, en su mayoría, trataron de conectar y ayudar a los padres, los grupos de WhatsApp de padres y madres han constituido espacios de contención y orientación.

Sin embargo, en muchas familias lo prolongado del confinamiento produce momentos de desasosiego y desesperanza. La sobrecarga de trabajo para los padres, el alejamiento de los acompañantes de crianza como maestros, abuelos o cuidadores y la pérdida de espacios propios de niños y adultos fuera del hogar demandan reorganizaciones internas y externas. La prolongada ausencia de la escuela presencial y del encuentro entre pares dificulta a los niños sostener el interés y la motivación en las tareas escolares. “Quiero volver a la escuela dice Lara de 8 años y eso que a mí no me gustaba, al principio estaba contenta pero no entiendo las cuentas...y antes nunca me pasaba de no entender matemáticas”. Además, el escenario escolar en la virtualidad exacerba la desigualdad feroz que existe en nuestra población.

¿Cómo se presentará el segundo cuatrimestre?

Un punto a considerar es la desilusión. La cuarentena se anunció como breve y quizás se continúe la escolaridad remota todo el año. Esto implica renovar el desafío para maestros, niños, padres y madres. Será necesario tramitar la decepción para motorizar renovadas fuerzas y motivación, y detectar y acompañar a las familias de los niños que han quedado rezagados.

Esta pausa no elegida no nos dejará iguales. Para muchos la pandemia implica un alto agotamiento y estrés debido a las tareas múltiples, mientras que otros descubrieron un tiempo sin urgencia ni superposición de exigencias que disfrutaron, redescubrieron a sus hijos y a sus convivientes. Para otros la pausa obligada implica una amenaza catastrófica de que al salir del Arca de Noé del hogar, que nos protegió del diluvio, encontremos la ausencia de quienes ya no están y no pudimos acompañar y proyectos interrumpidos difíciles de reconstruir.

Será necesaria una energía común intensa, solidaria y constructiva, para la reinención y la transformación de la potencial catástrofe en acontecimiento.