

¿CÓMO ACOMPAÑARNOS PARA ACOMPAÑAR EN EL ENTORNO ACTUAL?

UNA MIRADA PSICOLÓGICA

Lic. Graciela Senosiain

El día 15 de abril próximo pasado el Dr. Moty Benyakar en conjunto con miembros de la Asociación Mundial de Psiquiatría, Red Iberoamericana de Eco-bioética de la Cátedra de UNESCO de Bioética (HAIFA) y doctorandos, realizaba reflexiones con relación al “Coronavirus, el hombre, el entorno y su elaboración” y nos expresaba con mucha precisión que estamos frente a un fenómeno que se “desastró”. Recordemos al Papa Francisco cuando nos dice “estamos todos en la misma tormenta”. Y que frente a ello es fundamental, tener la mayor claridad posible no sólo de lo que nos está ocurriendo, sino básicamente: ¿cómo lo estamos viviendo?

Si nos detenemos con precisión en la descripción del fenómeno, y sobre todo con relación al planteo de los medios de comunicación de que estamos como en una guerra, diremos que esto es muy distinto. En la guerra hay enemigos detectados que poseen armas; en el caso del Covid 19, el arma es el virus y el enemigo es paradójicamente nuestro semejante, compañero, familiar que es quien posiblemente lo porta. La guerra tiene una meta; la situación actual, de pandemia, no sólo no la posee sino que nos enfrenta a un sinsentido con falta de contacto personal, ausencia de producción y con especie de “vida en pausa”.

Mucho más que a una guerra se parece al terrorismo, ya que no se sabe de dónde viene el mal y cómo defenderse de él.

Varias dimensiones de la vida se comprometen en este fenómeno, la somática, psíquica, social, el entorno y el tiempo. Encontrándose desarticuladas entre sí. Tengamos en cuenta que estamos en la primera etapa y que en lo mediato, donde el peligro es la negación, surgirá la aparición de crisis de todo tipo, psíquicas, económicas, sociales y políticas. Hasta llegar, tal vez, a una etapa crónica.

Frente a esta situación la pregunta es acerca de las intervenciones de acompañamiento. Lo particular de este tiempo es que las demandas pueden no existir y somos nosotros quienes debemos generar la necesidad de acompañamiento y escucha.

Debemos escuchar no sólo lo que nos pasa, sino, escuchar lo que les pasa a quienes acompañamos. Se trata de una ATENCION POR PRESENCIA. Recordando que no atendemos personas con estrés, sino con un síndrome de ansiedad por disrupción. Lo disruptivo es porque estamos enfrentados con una amenaza de la que solo por inferencia podemos conocer cuáles son sus manifestaciones.

La amenaza moviliza nuestra vulnerabilidad y requiere el fortalecimiento de nuestra inmunidad psíquica, no sólo de la física. Potenciar la Inmunidad Psíquica en nosotros y en quienes acompañamos, requiere recordar los tres componentes que la integran: a) reconocer qué es lo que nos va a dañar, b) cuál es mi típica reacción frente a esto;

cómo no quedarnos capturados por nuestra propia reacción y volverla patológica, ya sea huir, encerrarme, no poder hablar de lo que siento etc.; c) qué recursos tomo para que eso que me sucede no me siga ocurriendo.

Actualmente no contamos con una descripción clínica posible donde incluir lo que nos pasa. Lo que si escuchamos es: “no sé qué es lo que me está pasando”, “Trato de ver y hacer, pero no puedo hacer”, “siento que no puedo pensar en forma clara y precisa”, “pensaba que con el tiempo que tenía podía escribir, crear”...

Vemos cómo van surgiendo nuevas realidades y fenómenos. Frente a ellos debemos estar atentos a dos paradojas principales, entre otras, que supone este entorno. La primera que quiero destacar es que la solidaridad inicial posiblemente y de manera lenta irá dando paso a distintas rivalidades. Ejemplo de decires como: “vos que no te cuidas y nos enfermas a todos”.

Inclusive debemos estar atentos a que los valiosos voluntarismos estén acompañados de miradas profesionales para no ser más iatrogénicos que el mismo virus.

Se trata de, secar lágrimas y no imponer maneras de ser, seguramente no todos estamos en condiciones de comportarnos de maneras ideales y muchas veces no podemos derivar significado del dolor del encierro. Debemos cuidar no generar culpa en quienes por su estado previo están impactados más profundamente. Recordemos que a cada uno de nosotros nos encuentra en un momento particular, con nuestros recursos y nuestra historia.

Se trata, por sobre todo, de no “desmantelar la esperanza”, melancolizarse por detenerse en lo concreto, olvidando la presencia y el mensaje de Dios en este tiempo.

En sintonía con el Evangelio de hoy, se trata de acompañar como Jesús en Emaús, calentando el corazón, consolando, escuchando el dolor y las quejas, en clave de oración. Ayudarnos y ayudar a reconocerlo, a saber que EL está.

Para finalizar, la letra de una hermosa canción de la española Lucía Gil.

VOLVEREMOS A BRINDAR

Días tristes, nos cuesta mucho estar muy solos

Buscamos mil maneras de vencer la estupidez

Meses grises es tiempo de escondernos

Tal vez sea la forma de encontrarnos otra vez

Pero son las ocho y has salido a aplaudir a tu ventana

Me dan ganas de llorar, al vernos desde lejos tan unidos

Empujando a un mismo sitio, solo queda un poco más

Volveremos a juntarnos, volveremos a brindar

Un café queda pendiente en nuestro bar

Romperemos ese metro de distancia entre tú y yo y no habrá pantalla entre los dos

Ahora es tiempo de pensar y ser pacientes

Confiar más en la gente, ayudar a los demás

Mientras tanto otros cuidan a los pacientes

Un puñado de valientes que hoy tampoco dormirán.

===