



C R O N I C A S P S I C O S O C I A L E S D E L A P A N D E M I A 2 0 / 2 1

Material Teórico Histórico de más 32
Trabajadores de la Psicología Social de Argentina-
Latinoamérica y Europa.

Compilación
Prof. Daniel González
Psicólogo Social



Crónicas PsicoSociales de la PANDEMIA 20/21

**Material Teórico Histórico de más 32 Trabajadores
de la Psicología Social de
Argentina- Latinoamérica y Europa.**

CPSA

Copyright © 2021 Centro PsicoSocial Argentino

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ISBN-13: 9781234567890

ISBN-10: 1477123456

Diseño de portada: @create.contenidos para CPSA

Library of Congress Control Number: 2018675309

Libro Digital

Crónicas PsicoSociales de la PANDEMIA 20/21

Material Teórico Histórico de más 32 Trabajadores de la Psicología Social de Argentina- Latinoamérica y Europa.

Compilación

Prof. Daniel González

Dirección de Video

Maximiliano De Felippo

Diseño web

Evangelina Dulcich

Coordinación Periodística

Prof. Daniel González

Edición del Libro Digital y Maquetación

Loreley Robilotta | @create.contenidos

Asistencia de Producción, Arreglos y Correcciones

Javier Sosa

Escenografía y Logística

Julio Ramón Rescalde

Producción Integral



Centro
PsicoSocial
Argentino

 elcentroargentino@yahoo.com  +549 11-4970-5299

Índice

Prólogo	6
Capítulo I <i>Junt@s, Organizad@s, Solidari@s, y con Actitud Psicosocial, ¡VENCEREMOS!</i>	7
Joaquín Pichon Rivière	7
Ana Quiroga	8
P.S. Alejandro Simonetti	14
P.S. Marisa Pavón	18
P.S. Rolando Wright	22
P.S. Alfredo Moffatt	24
P.S. Ana Cubilla (Rio Grande- Tierra del Fuego)	32
P.S. Ana Garay	34
Andrés Gómez	38
P.S. Antonio Guzmán Linari	40
P.S. Betty Herberth	46
Lic. Prof. Carlos Iñon	50
P.S. Cesar Covi	53
P.S. Enrique Fabián Ortoza	57
Francisco Mora Larch	59
P.S. Javier Sosa	65
Lic. Juan Carlos Basconcelo	78
P.S. Lucas Méndez	80
Mabel Roldan	82
P.S. Marta Gallina	88
P.S. Marta Oliveros	88
P.S. Paula Marengo	90
P.S. Román Mazzilli	92

P.S. Rubén Amato	93
P.S. Sergio Oscar Alunni	96
P.S. Silvia Braida	99
P.S. Miryam Silvia Oro	101
P.S. Lorena Lugo y OPS. Soledad Álvarez	105
P.S. Tamara Carabajal	110
Capítulo II Nuestra mirada psicosocial sobre el aislamiento ¿Qué efectos psicosociales tendrá y cómo posicionarnos desde nuestro oficio?	112
Lo inédito modificó nuestra cotidianeidad	112
Tiempos de pandemia	119
Relato de un tiempo de pandemia, (carta de una amiga a otra)	120
¡Se puede!	126
Crónica de un encierro interminable	129
Un ensayo sobre la pandemia	134
Pandemia, Coronavirus	137
Un llamado a la introspección	139
Lo Desconocido y aislado	143
Solo	147
La Infancia y la Creatividad	148
Ante la crisis, dilucidar la tarea en la época de la pandemia del COVID 19	153
El Otro en tiempos de Pandemia	163
Aislados	165
Nuestra patria se lo merece	167
Tarde otoñal	169
Comprender qué nos pasa hoy será una gran herramienta para construir el Mañana	174
Infancias	180
Despertemos la esperanza	183

Reflexiones 186

El proceso dentro del proceso 189

Un mal sueño 194

Solo intentaré hacer una reflexión 196

La distopía a la vuelta de la esquina, cuando la realidad supera la ficción 199

Escritos de cuarentena 204

Sigamos construyendo 207

Miradas sobre la pandemia 212

5 de Abril del 2020 "Coronavirus" igualdad ≠ ¿? 218

Todo cambia 220

Sobre pandemias y guerras 229

Despertar en cuarentena 234

La pandemia, de lo agudo a lo crónico 236

Al final, no necesitábamos tanto 240

Un virus cruel 242

El aislamiento en tiempos de pandemia 243

Iniciar Sesión 247

¡A trabajar Junt@s! 252



Prólogo

Es un gran honor poder escribir el prólogo de un **cuarto** libro dedicado a la profesión que amo, la Psicología Social y, más aun, cuando podemos ofrecerlo de manera gratuita para que cualquier trabajador, estudiante o interesado pueda acceder al mismo.

Durante el 2020, y a la fecha en que escribo, todos debimos luchar contra este enemigo invisible, esta pandemia llamada COVID 19.

Por lo tanto, considero que el material que presenta este libro tiene un gran valor, tanto histórico como teórico, que sentará bases para nuevos aprendizajes en el futuro. Quedará como un **registro** de lo vivenciado durante este tiempo de crisis.

Contiene el material **inédito** de l@s **ganador@s del Concurso PsicoSocial** de la Revista “**Apuntes Grupales**”, junto a una compilación producto de algunas de las plumas más ilustres de esta disciplina, como son: *Ana Quiroga, Joaquín Pichon Riviére, Alfredo Moffatt, Mabel Roldan, Marisa Pavón, Rubén Amato* entre otras y aportes de destacadísimos colegas que colaboraron desde **Latinoamérica y España**. Estos artículos reunidos aportan nuestras miradas, el trabajo de colegas, qué nuevos campos de acción se desarrollaron; pero, sobre todo, cómo, ante tanta angustia, se intenta planificar la esperanza en medio de la muerte.

Quedan los agradecimientos: a los jurados del Concurso, y aquí debo realizar un párrafo especial para alguien que fue un amigo y referente de nuestra profesión: **Rolando Wright**, quien nos dejó en lo físico pero su obra, ejemplo y ética estarán siempre entre nosotros.

Gracias a los colegas de **Argentina, Latinoamérica y España**, por participar, por su compromiso y ganas de escribir.

A todos los participantes del Concurso PsicoSocial.

Gracias a mi Familia por aguantarme en cada locura.

Gracias a mis compañeros de las 84 sedes del país, por apoyar y crecer junt@s.

Gracias a mis compañeros de Sede Central por el entusiasmo y a Loreley, una compañera increíble, que trabajo desde su casa durante todo el 2020, sorteando obstáculos de todo tipo y lo hizo de forma brillante y con mucho profesionalismo, al igual que tantas mujeres argentinas.

Gracias a ustedes Hoy por leer este Libro, “*CRÓNICAS PsicoSociales de una PANDEMIA*”.

Prof. Daniel González- Psicólogo Social.

Buenos Aires, 2020-2021

Capítulo I

Junt@s, Organizad@s, Solidari@s, y con Actitud Psicosocial, ¡VENCEREMOS!

Joaquín Pichon Rivière

La mirada y la Palabra de Joaquín

Querido equipo de Apuntes Grupales. Los quiero felicitar por el esfuerzo puesto en esta edición especial que reúne textos que aportan opiniones para enriquecer nuestra mirada y especialmente ayudarnos en la búsqueda de proyectos que tengan potencia transformadora.

Este esfuerzo realizado junto a los aportes de los colegas que colaboran y cumplen con el objetivo de ayudarnos a planificar la esperanza, con otros, en grupos, en la familia, es el momento donde los vínculos construirán la nueva trama social para una sociedad más justa. Democrática, republicana y respetuosa de las ideas en dónde se debería buscar como objetivo el equilibrio dinámico para lograr la máxima inclusión social y el desarrollo de las personas en todas sus dimensiones.

Gracias por esta publicación.



Ana Quiroga

El grupo sostén y determinante del psiquismo

La investigación de los **procesos grupales**, realizada tanto en el campo de la clínica como de la formación, revela la presencia y operación en el grupo de fenómenos *primarios*. Este hecho abre interrogantes respecto a qué formas y estadios del psiquismo remiten ciertas vivencias, mecanismos y fantasías que emergen en el dispositivo grupal.

La constatación sistemática de esa emergencia nos lleva a afirmar que la situación grupal provoca y convoca la actualización de sensaciones e imágenes corporales arcaicas, vivencias *fusionales* y de fragmentación, angustias primitivas, fenómenos de resonancia y de espejo, movilizándose en ella lo que algunos autores llaman **identificación primaria**, otros núcleo aglutinado, co-soi, pero que en todo caso aluden a las formas más arcaicas del ser, que es siempre *ser-con-otro*, en una relación de unidad o continuidad.

Dicha actualización habla del psiquismo, del **grupo** y su relación. ¿Por qué esta capacidad del grupo de convocar lo arcaico? ¿Por qué la disponibilidad del psiquismo para reeditar sus formas primarias en ese espacio? Esta interrelación pareciera señalarnos que estamos ante hechos del orden de lo *configuracional*, lo instituyente, lo determinante. La temática del grupo reenvía a la problemática del sujeto, a la vez que dialécticamente, la problemática del grupo nos remite al análisis de la subjetividad, y su génesis.

La investigación de los procesos psíquicos tempranos y su potencial eficacia en la constitución de la estructura grupal plantea la cuestión del articulado de dos órdenes de fenómenos: los atribuibles a las formas primarias del psiquismo y los que hacen a la esencia del proceso grupal. Tal indagación implica una reflexión sobre la relación de mutua determinación entre estructura grupal y mundo interno. El análisis de esa dialéctica configura el espacio teórico pertinente a esta articulación, en tanto abre el camino a la comprensión de una doble función instituyente: del grupo en el sujeto y del sujeto en el grupo.

La pregunta acerca del grado de determinación de los **procesos por las imágenes arcaicas**, por las más primarias fantasías y relaciones nos conduce a su vez a la pregunta inversa y simétrica: ¿cuál es el lugar del otro, de la interacción, del vínculo, del grupo, en la constitución del psiquismo? Al interrogarnos por los procesos *interaccionales* y su eficacia llegamos a la hipótesis fundamental de nuestro esquema teórico. Ésta es que el sujeto emerge y se configura en la interioridad y por efecto de una complejísima trama de **vínculos** y relaciones sociales, las que a su vez determinan aspectos de la forma y contenido de esos vínculos. Entendemos por vínculo una estructura *interaccional* compleja que incluye dos sujetos, su mutua interrelación efectivizada en procesos de comunicación y aprendizaje. Se funda motivacionalmente en las necesidades de los sujetos y se desarrolla en dos dimensiones en relación dialéctica: la intersubjetiva y la *intrasujetal*, o mundo interno en el que se inscribe esa red *interaccional*. El vínculo, si bien es una relación bicorporal, comporta siempre una red *multipersonal* implícita.

Protovínculo. Al indagar los procesos de génesis y constitución del psiquismo focalizaremos en esa complejísima trama relacional que lo determina, una instancia particularmente eficaz y significativa. El protovínculo, estructura *interaccional* primaria que operará como sostén y condición de posibilidad, junto a la organización biológica, del psiquismo humano.

El **protovínculo** es una relación asimétrica que compromete a madre e hijo de diversa manera. Una se incluye en ella desde la trayectoria vincular en la que ha configurado su compleja organización psíquica, como ser social que portará sobre su hijo, consciente e inconscientemente, el orden de las representaciones y significaciones sociales. El otro surge y se gesta en ese vínculo como sujeto bio-psico-social, adquiriendo en esa relación fundante su organización somato-psíquica.

La interacción en el protovínculo tiene un código específico que se amplía, redefine y complejiza con el desarrollo. En este código el cuerpo ocupa un lugar primordial. Nacemos un cuerpo en el seno de otro cuerpo (cuerpo implica siempre algún nivel de psiquismo). Pero la institución *protovincular* se despliega y está sostenida y *normatizada* por la institución del grupo, siendo ambas totalmente determinadas. Por la grupalidad subyacente a lo vincular, nacemos un cuerpo en el interior de un grupo. Es esta preexistencia de lo grupal la que ha permitido afirmar que el grupo es el “*locus nascendi del sujeto*” (Moreno), matriz modeladora del psiquismo (Foulkes). El grupo, como institución primordial es causa de la organización grupal del mundo interno (grupo interno). El protovínculo es, aun en su especificidad, una figura metonímica del grupo originario familiar que subyace a esa relación. Por el lugar fundante del cuerpo en el protovínculo, por la articulación primaria cuerpo-madre-grupo y por la función *yoica* o de sostén y continencia que estos últimos ejercen y comparten, el grupo podrá ser más tarde, metáfora de la madre, metáfora del cuerpo fusionado, de aquella relación primaria e indiferenciada, o del cuerpo fragmentado, in-estructurado, tal como se lo experimenta en el protovínculo, en los primeros estadios del desarrollo. El grupo tendrá para el sujeto, entre otras, una significación a nivel de lo analógico. De allí su posibilidad de erigirse en espacio transicional, de provocar, convocar y evocar vivencias, procesos y mecanismos arcaicos.

Hemos dicho que el protovínculo se desarrolla en sucesivas etapas en las que la relación se complejiza y redefine en un itinerario que partiendo desde una unidad originaria culmina en la individuación del sujeto que en él se constituye. Este vínculo primario se inicia con la vida intrauterina, en una constante co-presencia y permanente intercambio. Según Enrique Pichon-Rivière en este ámbito vincular el ser en gestación configura un *protoesquema* corporal prenatal, rudimentaria organización de sensaciones interoceptivas y propioceptivas. La piel está sometida a estímulos permanentes por el líquido amniótico y las paredes uterinas. Según Lapierre y Aucouturier las sensaciones son de tipo *fusional*, inmerso en el líquido amniótico el sujeto experimenta la textura de ese medio invariante y del tejido placentario envolviendo el cuerpo sin discontinuidad, lo que se supone produce una sensación de globalidad difusa e ilimitada gratificante. El *protoesquema* corporal prenatal expresa el nivel de organización psíquica alcanzado en la vida intrauterina,

organización objetiva y esencialmente relacional por su génesis, aun cuando se mantiene en un estado de indiferenciación.

El *protoesquema* corporal prenatal se desorganiza con el nacimiento, redefinición radical en las condiciones de existencia. El recién nacido pierde su estado previo de globalidad *fusional* y es invadido por una multiplicidad de estímulos desconocidos. Esta discontinuidad con lo previo es registrada como privación (*protodepresión* según E. Pichon-Rivière). El cuerpo del recién nacido es sometido a una división originaria, es un cuerpo necesitado, carente, que sólo sobrevivirá en el sostén del cuerpo y el cuidado del otro, de la función *yoica* desplegada en el vínculo y en el grupo subyacente y *normatizada* por el orden social.

La pérdida de la globalidad y continuidad intrauterina desencadena vivencias como la de *carencia de cuerpo* o de fragmentación. Sin embargo no proporciona aún acceso a la diferenciación yo – no yo. La unidad indiferenciada se mantiene. Desde la experiencia originaria de unidad y desde la carencia se gesta la necesidad de restituir el estado de *completud*, la fantasía y búsqueda de una fusión que extinga la vivencia de vacío y fragmentación. La necesidad del cuerpo del otro opera toda la vida y se manifiesta particularmente en situaciones regresivas o de alta intensidad emocional. Se moviliza como fantasía *fusional* en algunos momentos del desarrollo grupal. La fusión es un estado sincrético de indiscriminación en el que no hay verdadero espacio de encuentro sino de englobamiento. La vivencia es la de unidad de ser. El bebé no ha podido delimitar por inmadurez biológica y monto de carencia, lo interno de lo externo. A la vez es un mosaico de sensaciones que sólo podrá lograr unidad por la función integradora del vínculo. Función de sostén, discriminación e integración que no emerge sólo de la madre -aunque ésta la vehicule- sino que surge y se organiza en un contexto grupal y social. Esta función materna o función *yoica* es un proceso vincular-grupal que consiste en ser el sostén del ser del bebé, de sus procesos de integración y discriminación, de apropiación de sus contenidos e internalización de su continente. Por esta función surge un psiquismo abierto sobre el mundo y constituido en permanente proceso de sostén y apoyo. En la apropiación de contenidos e internalización de su continente vincular-grupal el sujeto podrá transformar su espacio *fusional* indiscriminado en un espacio *interaccional* mediado por el gesto, la mirada, la voz, la palabra.

En este espacio simbólico, social, el sujeto comienza a reconocerse a sí mismo como integrado, relacionado y a la vez discriminado del otro. La configuración de dicho espacio señala un cambio cualitativo en la organización de la dimensión *intrapsíquica* del sujeto, a la que denominamos mundo interno.

Hemos dicho que la reflexión sobre la relación dialéctica, de mutua articulación y transformación entre estructura grupal y mundo interno, encuadra teóricamente este análisis de la relación entre formas primarias del psiquismo y procesos grupales.

Caracterizamos el mundo interno como una compleja estructura *interaccional intrapsíquica* que resulta de la inscripción y procesamiento en el sujeto de sucesivas experiencias vinculares. En esta dimensión interna, reconstrucción de las redes relacionales objetivas en las que el sujeto emerge y despliega su experiencia, se articulan el *self* y los objetos internos con las características de una formación grupal. La interacción *intrasistémica* se desarrolla configurando una *dramática* o

trama argumental interna, en la que se escenifican interpretándolas, las necesidades de los sujetos y su destino vincular-social. Este *grupo interno*, configurado por distintos mecanismos de interiorización, tiene una historicidad que nace con la génesis del sujeto en el protovínculo y guarda huellas de sus formas más arcaicas. Está sometido a la operación de las técnicas del yo y se constituye a partir de la interacción del grupo familiar primario, sostén del ser del sujeto y del protovínculo.

El proceso de constitución de la **subjetividad** en el sostén y apoyo de una estructura *interaccional, modelante* e integradora, determinante (vínculo-grupo), opera desde el comienzo de la vida y se mantiene a lo largo de ella, redefiniéndose en sus formas.

Alcanzados los niveles más complejos de la organización psíquica, ésta -por su carácter esencialmente vincular-social, por ser un sistema abierto en relación dialéctica con la realidad- es una *gestalt-gestaltung* en permanente movimiento de modificación e integración. Ello hace de la continencia y el sostén grupal una necesidad omnipresente. Grupo y sujeto cumplen uno respecto al otro, con modalidades particulares, una recíproca función instituyente e integradora, en la que el sostén y modelamiento son una de sus formas.

Los distintos grupos de pertenencia del sujeto, en los que se desarrolla su experiencia cotidiana son, en tanto sistemas relacionales estables y normatizados, *instituciones* que operan como sostén del psiquismo, encuadre y escenario en el que se depositan y controlan las formas más primitivas e indiferenciadas de la personalidad, gestadas en la organización grupal originaria. Esa depositación permite que prevalezcan en el sujeto y en el grupo las formas de interacción más evolucionadas y complejas. El ámbito grupal es un espacio común de producción e intercambio en el que suele predominar el orden simbólico sobre las ansiedades y fantasías primitivas.

Esta es una de las formas posibles de la dialéctica entre grupo interno y grupo externo. Pero a su vez, la escena grupal convoca la actualización de sensaciones e imagos corporales arcaicas, fantasías *fusionales* y de fragmentación, vivencias *confusionales*, de indiscriminación. Aquello que había sido depositado en el grupo como encuadre pasa a un primer plano como parte del proceso grupal. Esta transformación ocurre en aquellas situaciones en las que es puesta en cuestión la función grupal de sostén. Se moviliza el continente y lo contenido. Observamos esta dominancia de lo primario en el inicio del grupo, en los momentos de crisis o en situaciones de alta intensidad emotiva.

El grupo es significado entonces por sus integrantes como un espacio *fusional* sustitutivo de la pérdida de fusión o indiscriminación corporal arcaica. Se despliega una ilusión de *completud*. En ese momento regresivo se hace evidente, a partir de distintos signos: las acciones, los gestos, los sonidos y eventualmente el discurso de los integrantes, la articulación profunda entre el grupo y el cuerpo materno, indiferenciado del propio, primer objeto de amor y conocimiento.

El objeto transicional transita -según Winnicott- entre el objeto interno, emergente de una experiencia real o fantaseada y el objeto externo. Es un objeto real, que será significado y reinterpretado desde el mundo interno.

La situación grupal, esa realidad objetiva, es transformada por esa significación en sustituto del cuerpo, en sustituto del otro que completa y del que se carece. Por su presencia en la génesis del psiquismo el grupo tiene una particular disponibilidad para adquirir ese carácter transicional, analógico. Construir un grupo -dice René Kaës- es darse recíprocamente la ilusión metafórica de ser un cuerpo omnipotente, no sometido a la división ni a la muerte.

Si el grupo es vivido analógicamente como un seno cálido, lugar mítico de refugio y seguridad, despierta el deseo *fusional* de perderse en él. Se dan entonces momentos *confusionales* con anulación del espacio relacional y pérdida de límites témporo-espaciales. Domina una fusión activa, en la que se intenta anexar al otro a la propia necesidad, al propio pensamiento. Se desea ser completado por el otro. A la vez y contradictoriamente, emerge la angustia y despersonalización, el temor a quedar atrapado dentro del otro. Los sujetos instrumentan ante el deseo y la angustia *fusional*, la ansiedad persecutoria, que introduce bruscamente en ese espacio de confusión, amenazante de la identidad, una discriminación *organizante*. Ésta tiene una función defensiva ante el peligro de la actualización de lo más arcaico del psiquismo y constituye, habitualmente, el aspecto manifiesto de la situación de inicio.

Si estas vivencias, sensaciones e imagos arcaicas movilizadas en el proceso de integración o en las situaciones de crisis, no pueden ser nuevamente sostenidas, contenidas y metabolizadas por el contexto grupal, el grupo se desintegra y el sujeto huye ante el fracaso de la función de sostén.

El análisis de la actualización de lo arcaico en la situación grupal abre un debate acerca de lo que con rigor puede ser definido como transferencial o pre-transferencial, ya que estos fenómenos primarios, que reconocen su origen en la constitución del psiquismo en el protovínculo, son siempre relacionales, aun cuando el otro no sea reconocido como objeto diferenciado.

La *transicionalidad* del grupo, determinada por su presencia en la génesis del psiquismo y por su carácter escénico, que promueve el despliegue de la dramática interna lo transforma en un ámbito privilegiado de desarrollo de la dialéctica regresión-progresión, mundo interno-mundo externo, lo que lo convierte en un instrumento privilegiado de terapia y formación. En síntesis, de transformación.

BIBLIOGRAFÍA.

Abraham Ada: “*De l’incarnation dans les groupes*”, Bulletin de Psychologie, 1974-75, París, Francia.

Bion W. R.: *El aparato de pensar pensamientos*. Publicación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, 1974.

Bleger, José: *Simbiosis y ambigüedad*, Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1972.

Escuela de técnicas corporales, Clases 1980, Delly Beller, Gladys Adamson, Nuscha Teller, Jaime Rozenbom.

Foulkes S. H “*L’acces aux processus inconscients dans le groupe d’analyse de groupe*”, Bulletin de Psychologie, Nro. Especial, 1974, París, Francia.

Foulkes S. H *Psicoterapia grupo analítica*, Gedisa, Madrid, 1981.

Bustamante, Nydia: Comunicación personal, 1986.

Kaës, René: *L'étayage multiple du psychisme*, 1978, Aix-En-Provence, Francia.

Kaës, René: "La difraction des groupes internes", Encuentro Internacional de Psicodrama, Bs. As., Argentina, 1985.

Kaës, René: "El apoyo grupal del psiquismo individual", Revista *Temas de Psicología Social*, N° Extraordinario, Bs. As., Argentina, 1981.

Lapierre, A. y Aucouturier B.: *El cuerpo y el inconsciente*, Editorial Médico Científica, Barcelona, España, 1980.

Trabajo presentado en el Congreso Internacional de Grupos, Zagreb, Yugoslavia, Agosto de 1986.

EXTRAIDO

CON

AUTORIZACION: <http://milnovecientossexentay ocho.blogspot.com/2020/03/el-grupo-sosten-y-determinante-del.html>



P.S. Alejandro Simonetti

Pandemia y Psicología Social

Si la definición de Psicología Social de Enrique Pichon-Rivière es “**ciencia de las interacciones orientada al cambio social planificado**”, “**cuyo objeto de estudio es la relación dialéctica entre fantasía inconsciente y estructura social**”, la Psicología Social encarará el tema de la pandemia, epidemia a nivel mundial, desde la relación entre las emociones y conductas que provoca la pandemia en las personas y los efectos que produce en la estructura social del sistema mundial.

El ser humano, según **Pichon-Rivière**, es un “hombre (persona) en situación histórico social” y su conducta deberá ser comprendida dentro de la *policausalidad* de su circunstancia (su genética, el desarrollo de su embarazo, las características de su parto, las influencias de su grupo familiar, la disposición básica resultante de esas causas, los hechos y elecciones libres de su vida cotidiana, la cultura del lugar donde nació o vive y los hechos que están ocurriendo en su entorno), en juego dialéctico con su núcleo de identidad, resultante de su manera personal de vivir las situaciones de confusión y su manera de salir de ellas dividiendo sus partes (posición esquizoparanoide) e intentando integrarlas en una posición superadora (posición depresiva), utilizando los mecanismos de supervivencia aprendidos en la primera infancia.

Cada persona tiene, como resultante de los múltiples factores mencionados, una estructura característica dentro de la pluralidad de posibilidades y reaccionará ante cada nueva situación de una manera correspondiente a esa estructura, pudiendo, a través de su compromiso libre con los otros, movilizar esta estructura, produciendo en ella cambios que serán parte del cambio social que la Psicología Social intenta planificar.

La situación especial de una **pandemia**, en que las posibilidades de contraer una patología son múltiples y se abren a todos los integrantes de la especie humana, producen en cada persona emociones y conductas que corresponden a su estructura psíquica y se enfrentan a las influencias de su estructura social: las leyes positivas y las creencias sociales de la cultura en la que desarrolla su vida, la concepción de salud y enfermedad de su cultura, su orden de los valores, la relación entre sus clases sociales, la situación económica por la que está pasando la sociedad en la que vive, su ciudad o pueblo, su clase social, su familia y muchos otros factores sociales que entran en juego con sus factores psíquicos organizados por su fantasía inconsciente o relato intrapsíquico.

Este juego de factores, **intrapsíquicos y sociales**, condiciona una multitud de diversidades personales ante el fenómeno social de vivir en una pandemia: la propuesta de Pichon-Rivière es respetar estas diversidades y tratar de que, en lugar de provocar confrontaciones que agraven la situación, se complementen para enfrentarla desde puntos de vista que confluyan en una planificación crecientemente eficiente, lo que él llama un cambio social planificado, en principio a nivel de grupos familiares o de trabajo.

Un núcleo de identidad que ponga principalmente lo malo en el mundo externo y lo bueno en el propio cuerpo complementará otro que tema especialmente contagiar lo malo del propio cuerpo a los otros presuntamente sanos. Los predominantemente analíticos complementarán, con su análisis detallado de la situación, a los que tienden a ver la totalidad de ésta y los que ponen el acento en el proyecto destinado a precaverse en el futuro tendrán el soporte de los que lo ponen en la verificación del presente. Los dotados para influir en la conducta de los otros, en esta propuesta de complementación, usarán su capacidad para estimular esa complementación y tratar de promover, en los vínculos entre las personas, la aceptación de las inevitables diversidades y la planificación de actividades que impone la restricción a la comunicación necesarias para defenderse de la pandemia, en un intercambio en que los vínculos buenos, de ternura, reciprocidad y amparo, predominen sobre los vínculos malos, de crueldad, dominación y marginación, que, en la teoría de Pichon-Rivière coexisten y se contraponen dentro de cada uno de nosotros y en nuestros grupos, organizaciones y comunidades.

Esta manera de encarar la realidad opone la actitud materialista y dialéctica a la actitud esencialista e idealista.

Cuando hablamos de materialismo en Psicología Social nos referimos al materialismo metodológico, que se pone como límite, para hacer afirmaciones científicas, la verificación creciente de lo que se afirma en datos de la realidad comprobable.

No se trata del materialismo filosófico, que afirma que sólo existe la realidad material, afirmación que las ciencias positivas no pueden hacer, ya que para la ciencia es imposible afirmar que algo no existe, porque nunca habrá datos de la realidad comprobable en los que se pueda apoyar esa afirmación.

Sobre algo no material, las ciencias positivas no pueden afirmar ni negar nada, ya que está fuera de su campo de verificaciones.

Y la actitud de la Psicología Social es dialéctica, porque los datos de la realidad comprobable nos muestran que ésta cambia continuamente.

“Nadie se baña dos veces en el mismo río”, decía **Heráclito**, porque la idea de río no cambia, pero el agua que pasa frente a nosotros es siempre diferente, así como nuestro cuerpo cambió respecto al cuerpo de nuestra adolescencia y las posiciones políticas de nuestro país no son las mismas que las del país que vivieron nuestros abuelos. Y lo que les pasa y lo que hacen las personas durante una pandemia no son las mismas que las que desarrollan cuando no se da este fenómeno.

“Todo cambia continuamente” es la primera ley de la dialéctica, por lo que debemos observar continuamente lo que investigamos, para no tomar posiciones durante una pandemia, que correspondan a otro momento de la vida de una sociedad.

Nos enfrentamos a una situación nueva, un virus (“veneno” en latín) que se recubre de células de grasa que entran en nuestro organismo, para el cual no tenemos una vacuna que lo prevenga ni un tratamiento que lo cure.

Y esto pone en movimiento todos los elementos de la vida corporal, psíquica y social y comprobamos que la realidad cambiada nos obliga a tener en cuenta las características de nuestro cuerpo, que opone diferentes facilidades y dificultades a la penetración del virus, nuestro psiquismo, que reacciona de manera adecuada o inadecuada ante lo que hay que hacer para preservarnos y preservar nuestro entorno y las características de nuestro hábitat, nuestra casa, barrio, ciudad, provincia, país, región y las otras regiones del mundo, que comprobamos que se modifican unas a otras, porque “todo está relacionado con todo”, como dice la segunda ley de la dialéctica.

Estas contraposiciones entre todo lo aprendido sobre lo corporal, lo psíquico y lo social con la antítesis de esta nueva realidad se rigen por la tercera ley de la dialéctica: nada ocurre sin que se le oponga algo nuevo y el desafío es encontrar una síntesis, una manera de vivir que incluya y supere la realidad conocida y la novedad.

La mirada dialéctica no puede ignorar que ese movimiento tiene ritmos distintos: por momentos los cambios son parciales y cuantitativos (un poco más de esto, un poco menos de aquello) y por momentos esa acumulación produce un salto cualitativo, cuarta ley de la dialéctica: la proliferación de casos patológicos en una región hace que la llamemos epidemia y cuando esto se produce a nivel mundial hablamos de pandemia.

Una mirada esencialista e idealista se mantendría estereotipada y no tendría en cuenta estos cambios: aferrándose a la idea, a la manera de concebir el cuerpo, el psiquismo y la sociedad aprendidos, tapando la realidad con nuestras ideas, nos llevaría a conductas cada vez más alejadas de la realidad cambiante, con los daños que trae el obrar a contramano de la realidad.

La **Psicología Social** nos aconseja observar lo más ampliamente posible la situación interactiva existente, observando los cambios, pequeños o grandes, de la realidad, en la que se enfrentan lo conocido y lo nuevo, preguntándonos y preguntando a los otros mediante una mayéutica continua, si las soluciones a las conductas que fueron adecuadas ayer, son adecuadas en este momento en que todo cambió.

Es decir, este existente, esta situación existente, nos exige una nueva interpretación sobre la cual construir conductas adecuadas a la realidad cambiada.

Si me estereotipo, por ejemplo en una idea de mí mismo en que es normal besarme y abrazarme con las personas que conozco y compartir el mate con ellas, tengo datos comprobables de especialistas que nos dicen que con esas conductas podemos contagiarnos o contagiar la enfermedad a otras personas y sería idealista aferrarme a esa idea de mí mismo y de lo que es bueno hacer o no hacer.

Y lo operativo es superar momentáneamente esa idea de mí mismo y adoptar las medidas de distanciamiento y aislamiento que los especialistas aconsejan y las autoridades disponen.

Con esta actitud psicosocial dialéctica y materialista, la Psicología Social propone un continuo cambio social, no casual e involuntario, no un puro resultado de lo que se ofrece y se demanda, sino un cambio social planificado en todos los niveles, de pareja, familiar, barrial, urbano, provincial, regional y, en este caso concreto de la pandemia, una apertura de los Estados y las comunidades a participar en la planificación y cumplimiento de los cambios de paradigmas de convivencia social y económica que es posible aprender a partir de lo que vivamos y comprobemos en ella como, por ejemplo, la ampliación e integración de los sistemas de salud públicos y privados, para estar más preparados a la prevención y respuesta a este tipo de situaciones.



P.S. Marisa Pavón

Lo importante y Lo urgente nos convocan a trabajar

Quiero compartir con ustedes, gente querida, un texto de Enrique Pichon Rivière que me acompaña en estos días de “asilamiento social preventivo y obligatorio” al cual me gusta agregarle “**responsable y solidario**” para así retomar valores sociales que venimos mostrando como **sociedad** argentina (más allá de algunas situaciones que algunas personas muestran en oposición a los mismos) y que obviamente nos hace continuar ese camino del cuidado de la salud para todas y todos.

“Implacable interjuego del hombre y el mundo” capítulo del libro **El Proceso Grupal (Del Psicoanálisis a la Psicología Social)** lo trabajamos varias veces en función de la comprensión de las conductas. Un artículo no demasiado extenso, con importante claridad en algunas cuestiones que tienen que ver con nuestro contexto social actual, esto que estamos pasando, transitando, que con una mirada crítica nos hace también pensar que este “quedate en casa” no es igual para todos y que esta “cuarentena” para la mayoría de las personas no tienen nada de “romántico” sino más bien un darnos cuenta de la realidad que nos golpea en lugar de acompañarnos.

Buscaba y considero haber encontrado un punto de inflexión entre la salud integral y la psicología social, que además de tener un sostén teórico en nuestro **ECRO** Pichoniano nos hace trabajar mucho en la reelaboración del **binomio salud-vida cotidiana**. Decía un punto entre lo urgente y lo importante que en nuestra realidad ambas posiciones conviven y nos llevarán un tiempo de nuestra atención seguramente. Lo urgente una cualidad asociada al tiempo y a la necesidad de que cuando hace ecuación con lo importante una cualidad asociada a las consecuencias. Ahora bien qué pasa cuando ambas van juntas y no hay modo de elegir una sin la otra.

Ahí es cuando se encuentra el sujeto ante una NO disyuntiva que lo ubica en un lugar de auto-exigencia más allá de lo posible y por lo tanto esto va a repercutir en su salud mental. Comenzando con acciones que se harán en un “piloto automático” hasta que alguna de ellas “detonará” en el cuerpo algo que se vino gestando en la mente.

El tema de la Salud Integral de cada persona es justamente un tema URGENTE e IMPORTANTE, dado que llegar tarde en este tema puede ser no llegar.

Se le dice Salud Integral, porque el estado de bienestar ideal, solamente se logra cuando hay un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida.

LA SALUD MENTAL ES PARTE INTEGRAL DE LA SALUD; TANTO ES ASÍ QUE NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL. (OMS)

Llegar antes es prevenir y estar a tiempo es atender. La promoción de la Salud Mental consiste “en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables”. Por esta atribución es fundamental revisar las conductas de las personas, para comprender los motivos de su comportamiento que ha sido la premisa de la obra de Enrique Pichon Rivière. Y por ende el eje de nuestro trabajo como Psicólogos Sociales orientando las acciones al cambio social planificado.

“El cambio se puede producir en todos los ámbitos, pero tiene su estructura organizada en lo social, que crea las condiciones necesarias para ello”, dice Pichon Rivière en el material citado previamente, ahora nos resta por desandar obstáculos y resistencias al cambio para comprender cuáles serán las herramientas adecuadas y pertinentes en nuestras tareas.

También nos trae como posibilidad la observación de un *“fenómeno patológico colectivo descrito por Durkheim, que es la **anomía**, y que tiene las características, tanto en el plano individual como en lo social, de una desintegración, fragmentación y división. Enfrentamos así una sociedad escindida constituida por individuos escindidos”*. Como ya sabemos es central para Pichon Rivière el concepto de comunicación entonces dice que *“al perturbase los sistemas de comunicación, el sujeto llega a situaciones de aislamiento progresivo y de desintegración...”*, viendo actualmente cuanto esfuerzo hace el sujeto para que el estar en aislamiento no sea estar incomunicado y también mantenerse integrado a su red de afectos positivos. Cuando es importante y urgente enfrentarnos no solamente a lo que nos pasa a nivel salud biológicamente hablando (y aún más escuchando y viendo) sino cuidando nuestra salud mental.

Las redes sociales hoy prácticamente único espacio de intercambio persona a persona (suponiendo que quién está del otro lado del dispositivo lo sea) ofrecen una variedad amplia que también hay que aprender a discernir y regular para su consumo, reforzar en los intercambios virtuales los afectos y los sentimientos, encontrar aquellas actividades que si nos hacen sentir bien es parte del desarrollo de nuestra salud mental. ¿Quién diría que teniendo que cuidarnos biológicamente estamos reforzando cuidados de la salud mental? ¿Quién diría que pasados tantos años volvemos a los textos de Pichon Riviere donde nos enseñaba que la comunicación nos lleva a construirnos con otros que serán nuestro apuntalamiento social para nuestro psiquismo?

¿Habremos aprendido como sociedad a mantenernos unidos para lograr nuestros objetivos? Que se logra a través de la responsabilidad social, el interés por uno mismo y por los demás, abrazando valores que a veces son enunciados y hoy los tenemos que reforzar con acciones.

Para llegar

Necesito que me escuches un momento Compañero de fatigas y de azar,
Eres alguien que quiero y que respeto Y agradezco tu tiempo y tu amistad.
He roto el silencio de las hojas,
Con un lápiz que me ha abierto en canal... Aunque parece que ser sincero
asusta
Y por eso te vengo a preguntar.
Para llegar, he de ser leal, Para llegar, he de continuar, Para llegar, he de ser
capaz De convertir el sueño,
Con la antorcha en realidad. Para ganar, he de ser leal, Para ganar, he de
continuar,
Para ganar, ¿de qué sirve ganar? Si no ganan conmigo
Los que vienen detrás.

Los aportes de la sociología en nuestro ECRO nos enseñaron que la sociedad es la encargada de integrar a los individuos que la forman y también se ocupa de regular las conductas de los mismos a través de establecimiento de normas. La psicología social nos habla todo el tiempo de un sujeto productor y producido, de un interjuego de roles a partir de los cuales desarrollamos una tarea y hoy que nos toca jugar un partido importante queremos hacerlo bien.

Esta prueba de que como sociedad sabemos lo que hay que hacer y lo hacemos, ya no porque alguien lo dice, lo pide o lo impone sino porque somos capaces de tomar decisiones para nuestra Salud Integral y en ese sentido nada mejor que hacerlo con esas otras y esos otros que nos van a acompañar en el juego y en la llegada al objetivo.

Qué sentido tendría llegar sino llegamos con otros dice Baglietto.

La gente de Nuestra Argentina ha dado muchas veces cuenta de las posibilidades de transformación, la labor humana y social ha creado un nuevo modo de desarrollo, de cuidado y de interés por todas las personas.

A veces escuchamos como si fueran nuevos los conceptos de solidaridad o resiliencia y sin embargo cuántas personas en la diaria dan cuenta de un modo de empatía que fortalecen lazos en nuestras comunidades. Cuántas veces hemos revisado en los medios de comunicación buscando “las buenas noticias” y nos sigue sorprendiendo no verlas, entonces vamos por algunos medios alternativos que si se ocupan de eventos grandes o pequeños que nos mejoran como sociedad y como sujetos inmersos en ella. Parece que así vamos aprendiendo en la vida a buscar-nos y encontra-nos y entonces el aislamiento se nos complica cuando venimos de esas buenísimas experiencias de crear con otros el mundo que queremos.

Cuando cada persona se acerca a la Psicología Social lo hace con diferentes motivaciones pero lo que sí tenemos en común es el interés por que tengamos una sociedad construida y reconstruida por nosotros mismos, con las diferencias y similitudes necesarias, con las ganas de hacer y deshacer en la medida de que sean necesidades comunes. Con un gran compromiso por estar cuando otras y otros nos

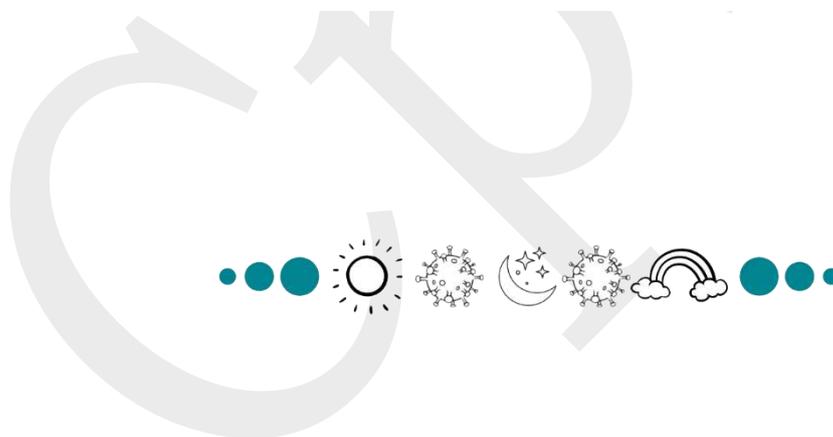
necesiten, sabiendo que hemos aprendido cómo hacer que los demás se fortalezcan en el intercambio a partir de haber hecho nuestros propios cambios, y vaya si tenía conocimiento de eso Pichon Rivière cuando pensó en la construcción grupal como producción de cambios, cuando nos transmitió sus saberes para llevar adelante una tarea tan necesaria para la sociedad y sus sujetos.

Estos párrafos incluidos en el artículo me parecen de sublime empatía para este momento y me acompañan en este cierre momentáneo que le otorgo al texto que me han ayudado a construir aún sin estar presentes, persona a persona, conmigo están.

“El sujeto establece una relación dialéctica con el mundo y transforma las cosas, de cosas en sí, en cosas para sí. A través de una praxis permanente, en la medida en que él se modifica, modifica al mundo, en un movimiento de permanente espiral.

John Donne, poeta inglés, nacido en 1572 expresaba esta indisoluble interrelación, este implacable interjuego del hombre y el mundo:

“Nadie es una isla completa en sí misma; todo hombre es un trozo del continente, una parte del todo; si el mar arrebatara un peñón, es España la que sufre la pérdida. Lo mismo que si se trata de un promontorio, de una hacienda de tus amigos o de la tuya propia, la muerte de un hombre me disminuye porque estoy inserto en la humanidad, y por eso no preguntes nunca por quién doblan las campanas: doblan por ti”.



P.S. Rolando Wright

Psicólogo Social – Abogado – Docente – Escritor

Los vínculos en tiempos del Coronavirus

Hola a todas. Hola a todos. Agradezco en primer lugar la invitación a participar en esta edición especial de “Apuntes Grupales”, y aprovecho para contarles algo de lo que me ha tocado vivir en estos tiempos de aislamiento, con motivo de la pandemia que nos invade día tras día. Nuestra vida cotidiana se encuentra modificada desde que apareció el COVID-19, ese enemigo invisible que nos impide vincularnos cara a cara tal como solemos y sabemos hacerlo en los grupos operativos de aprendizaje.

No bien comenzó la cuarentena, propuse formar grupos virtuales para los cuidados mutuos como así también para la contención mental y emocional de los integrantes de esos colectivos. Ello desde la óptica de nuestro ECRO, de nuestro pichoniano esquema conceptual, referencial y operativo. Recordemos que el operador psicosocial debe poseer una conciencia crítica para reconocer las nuevas necesidades propias de este tiempo, entendiendo que la necesidad es el motor de todo vínculo.

En tanto agente del cambio social he intentado aportar la potencia de lo grupal (virtual en este caso), respetando el confinamiento vigente con motivo del coronavirus acechante. Los miembros del grupo han podido interactuar entre sí, expresando sus temores y tristezas como así también sus propuestas para salir a flote ante tanto encierro. Pudimos trabajar las ansiedades básicas universales: el miedo a la pérdida de lo conocido y el miedo al ataque de la nueva situación a estructurar.

Como en toda intervención en crisis, logramos una primera etapa de encuentro contención entre los integrantes, que luego pudieron hacer la respectiva catarsis y así desahogarse del padecer singular de cada uno. Este encuadre habilitó la verbalización de lo que se está viviendo, no perdiendo de vista que en toda emergencia emocional las conductas alteradas son comportamientos normales ante un hecho anormal. Y vaya que el feroz ataque del COVID-19 resulta inédito y amenazante.

Dadas las circunstancias excepcionales que denota esta emergencia, no estamos pensando entre todos los participantes virtuales del grupo en un gran plan existencial de vida, sino en un mínimo proyecto de futuro inmediato para atravesar

esta pandemia. Esta ayuda humanitaria y existencial de unos con otros nos va permitiendo recuperar el equilibrio emocional alterado, desarrollando todo tipo de defensas físicas y psíquicas ante la inquietud y la inestabilidad reinantes en estas semanas.

En estos encuentros a distancia van apareciendo todo tipo de temores con motivo del aislamiento obligatorio. Angustia, pánico, enojo, tristeza, soledad, malestar, miedo a enfermarse, preocupación por los familiares, etc. Pero también circulan las palabras que acompañan; y junto a ellas los deseos que se despliegan dentro de lo grupal y que evidentemente pasan a través de los discursos. En el interjuego entre lo singular y lo social, se lanzan con un ímpetu sin límites las palabras y los deseos.

En la nueva grupalidad virtual surgen conductas más resilientes en algunos de los miembros, dispuestos y capacitados para brindar la indispensable y necesaria ayuda de unos con otros. Otros integrantes se hallan inmersos en una especie de anomia *asiliente*, sintiéndose incompetentes y más negativos ante el retraimiento dispuesto.

Pero sabemos que lo grupal es siempre un activo motor que promueve los mejores procedimientos en situaciones de desasosiego y crisis como esta. Decía el maestro Enrique Pichon-Rivière que ser psicólogo social es tener un oficio que debe ser aprendido, ya que no se nace con esa posibilidad. Sólo cuando podemos resolver las propias ansiedades y las perturbaciones en la comunicación con los demás, podemos lograr una correcta interpretación de los conflictos ajenos. En la medida en que el sujeto dispone de un buen instrumento de trabajo, resuelve incertidumbres e inseguridades: recién entonces es un operador social eficiente. Pues de eso se trata cuando intentamos erigirnos en verdaderos agentes del cambio social planificado, máxime ante esta pandemia que sólo nos permite vincularnos en forma virtual. La idea es apostar por una contención que promueva el protagonismo de las personas, indagando acerca del padecer y de las dificultades de cada uno de los participantes del grupo. Hay que salir del individualismo que muchas veces nos detiene y apostar a las acciones solidarias. ¡Un nuevo modo de pensar, sentir y hacer!



P.S. Alfredo Moffatt

Anatomía del Tiempo

Unidad en la variedad

Respecto a cambiar y ser el mismo me acuerdo de la frase de César Janello, profesor de estética en la facultad de Arquitectura que, para definir lo que era la belleza, decía que era “unidad en la variedad”. Es decir: cuanta más variedad puede ser sintetizada en una imagen, sonido o edificio, tanto más bello es; la belleza es la riqueza con coherencia y la fealdad es lo que no es posible percibir o entender porque está fragmentado, sin unidad.

Chau, migo...

La muerte como concepto no es tan temida, porque no temo tanto a la muerte como proceso universal, sino a mi muerte singular, y esta depende de mí discriminación *yoica*. Cuanto más autonomía y discriminación tengo yo como recorte mío en este mundo, cuánto más yo soy yo, más me voy a dar cuenta de que yo voy a morir. La muerte es una separación, la última, la de la amistad más antigua y más profunda entre yo y Migo.

Los dos encierros

Sólo percibo mi propio pensamiento y además estoy encerrado en este instante en que me percibo. El tema de los dos encierros, el aislamiento básico. Lo natural es la locura, la entropía, la homogeneidad, no adentro ni afuera, no pasado ni futuro, algo así como el estado de nirvana.

Todo es laberinto

Existimos en un laberinto espacio-temporal, podemos volver al mismo bar, pero ese bar no es el mismo de ayer, es otro. El espacio es reversible, pero se lo percibe desde el tiempo, que es irreversible, de modo que estamos en un laberinto espacio-temporal en el cual no podemos regresar. Regresamos al espacio, pero no al tiempo.

La re-presentación en vez de la presentación

La patología de la cultura postmoderna y globalizada. En Psicología, la pura palabra. En Arquitectura, el puro dibujo. En pintura, la pintura moderna que vi en la Tate Gallery: zapatos viejos, encima de Ladrillos, etc. El lugar de baile, la discoteque, en donde las parejas no se tocan, no se oyen y no se ven. En Economía, el sistema financiero; no la vaca sino el precio de la vaca.

Figura y fondo

El deseo da sentido al campo perceptual y permite que se configure el espacio, el tiempo y la tarea. También el odio, la violencia, el miedo, permiten configurar el campo de la percepción, hacer que ese Universo (que, de hecho, es caótico y sin

sentido) adquiriera sentido a través del deseo que me permite elegir una figura y dejar como fondo todo lo demás. Incluso la fisiología del ojo tiene una zona de percepción fina que se llama la mácula que tiene mucha mayor nitidez y deja alrededor una imagen menos clara que actúa de contexto. Podemos decir que la prospectiva permite la percepción.

Eso era todo...

Si yo no deseo o no temo, no puedo ver. Un eslabón imprevisto (terminal) en un proceso de vida (ej.: diagnóstico de cáncer) hace leer el pasado desde ese otro final que el previsto (lo anterior no era la rampa de lanzamiento, era todo el vuelo).

¿Qué es la vida?

La existencia, el sentido final del fenómeno de la vida no se puede lograr nunca, no se puede lograr el sentido de la vida porque no hay un afuera, un contexto que le dé marco de lectura a la vida. Si no se sabe el antes y el después, no se puede contextualizar, entender, el ahora.

Sin nada... (Por un rato)

El juego de vivir es el de poder aprender a sustituir una cosa por la otra. Cuando no se puede abandonar lo que se fue, no se puede aceptar lo que viene. Pero para eso hay que pasar por la angustia de quedarse, por un momento, sin nada.

Un viaje en la niebla

La vida es como un viaje en la niebla donde, para poder caminar, debemos alucinar un camino, para poder así seguir adelante. Lo hacemos, usando para ello parte del camino que hemos recorrido ya: el pasado. Suponemos que se repiten partes de lo recorrido; el futuro es un territorio que avanza en lo inesperado.

Sexo y tiempo

Hay dos palabras para definir dos fluidos misteriosos, invisibles, que se conocen sólo por sus efectos, como la gravitación universal. Uno, es el tema de la libido, el sexo, que une, que contiene energía, y lo trabajó Freud en el psicoanálisis. Otro, es el tiempo que separa, que transforma, y lo trabajó Moffatt en la terapia de crisis.

La cosa y la función

Algo tiene sentido respecto del contexto o del conjunto desde donde se lo utiliza, es decir, que una cosa vale en relación con una función. Por ejemplo: un árbol tiene sentido porque podemos verlo también como un material de construcción, como sombra en el verano, para dar fruta... Entonces, el árbol existe porque sirve para algo, incluso para una metáfora poética.

Los peligros de la lucidez

Et temor a la lucidez extrema es el precio del que sigue buscando lo que está más oculto. Me acuerdo de la película con Ray Milland, donde hay unas gotas que

permiten ver a través de los vestidos. El sigue poniéndose las gotas y sigue viendo a través de la carne, llega a ver todo en rayos X, ve sólo esqueletos, las estructuras de hormigón en los edificios, y termina con los ojos quemados de tanto ver lo oculto.

El entierro de las escenas

Las escenas, las personas o los objetos desaparecidos, cuando quedan solamente como imágenes internas, quedan en crudo, y son como “escenas en pena” no enterradas, escenas fantasmas, almas en pena. Estas escenas se entierran con palabras, diríamos “se apalabran”, y, entonces, descansan en paz.

La percepción fascinada

El tema de concentración en la percepción cuando la imagen del objeto es sumamente impactante, es el tema de la fascinación, como la del pajarito cuando es mirado por la víbora. A veces, la víctima de un asalto sufre, frente al cuchillo, una concentración de la percepción en el cuchillo, que le impide registrar los rasgos del asaltante, cuando debe describirlo ante la policía. Sólo podría describir detalladamente el cuchillo.

¿Estoy seguro o lo supongo?

Si hacemos un análisis gestáltico (que discrimina entre una suposición y una realidad) de lo que le dijo su psicoanalista a Laura cuando le dijo:” Vos sos incurable”, tenemos que aceptar que esto es lo que él imaginaba, pero lo que él sentía era” Yo no te puedo curar”, que era de lo único que estaba seguro. Lo que decía era una suposición, que le era útil, porque le quitaba su responsabilidad en la cura.

Vivir hasta la muerte

Cuando al paciente se le da el alta queda sólo enfermo de la vida, que es una enfermedad incurable y que, como dijo un oncólogo a una paciente:” tenga en cuenta que la vida es una enfermedad terminal”.

Sencillo... Hegel

Hegel escribía con términos comunes, no términos filosóficos, pero lograba darles otro sentido; yo pienso que hago lo mismo que Hegel. Esto, en psicoterapia, es fundamental.

Presente absoluto

El Zen según Allan Wats es salirse de la continuidad del yo, de la cultura, del tiempo, pero sin volverse loco. Es otro afuera del tiempo-cultura, por destrucción, lenta y trabajosa, de la figura-fondo, es decir, eliminando todas las contradicciones e instalándose en ese vacío que ellos llaman “vacío fértil”.

Pre-ver para poder ver

No es que primero se percibe y luego se imagina, sino al revés. Primero debemos imaginar y luego podemos percibir. Sólo se ve, se comprende, lo que primero se imagina. Pichón decía que conocer es re-conocer.

Otra vez texto y contexto

Algo tiene sentido si sirve para otra cosa. El texto tiene sentido en el contexto. Por ejemplo: una piedra en el campo no tiene sentido, a menos que la usemos para algo. Una piedra grande sirve para hacer una pared; si es un poco más chica, para tirarla, o, incluso, si es muy chiquita, para llevarla de recuerdo, pero siempre tiene sentido la piedra si es usada para algo que no es la piedra en sí. Es decir: “Una frase tiene sentido en un texto.” Así, la vida en general, no cada vida en particular, no tiene sentido pues no accedemos a un afuera de la vida, es decir, un antes y un después que deje contextuado qué significa esa aventura de existir.

El final no se entiende sin el principio

Una película termina en una escena donde está alguien remontando un barrilete, y, en un momento, se le corta el hilo, y el barrilete se le va al cielo. No se entiende esto si no se ve antes la película, porque es la historia de alguien que ha matado, como asesinato piadoso, a una amiga con cáncer terminal, con una pastilla. Antes, le había prometido que iba a evitarle los tormentos finales; ese es el hilo que se corta y el barrilete se va al cielo. Esa escena aislada parecería una escena tonta, y, sin embargo, en el contexto, es la síntesis de toda la película (falta decir que el barrilete era un viejo regalo que él le había hecho a ella).

Algo es el revés de su contrario

La configuración es una pelea, una lucha entre dos partes opuestas de esa estructura que encuentra momentos de síntesis, de estabilidad, de equilibrio, dando lugar luego a otro conflicto. Cada parte tiene una anti-parte, la vida / la muerte, el día / la noche, cada término niega a su contrario, es decir, es lo mismo dado vuelta.

Darwin tiene la culpa

A partir de la idea de un inglés, Darwin, estos judíos han hecho un desastre en la cultura occidental. Son: Freud, Marx y Einstein. Resulta que no sólo provenimos de los monos, como demostró Darwin, sino que estamos gobernados por el inconsciente, (según Freud), y el tiempo absoluto no existe (según Einstein). Así que todo se ha trastocado. Darwin... ¿no habrá sido de madre judía?...

La iglesia freudiana

Nosotros, los cristianos, salimos de un judío, Cristo, y caímos en otro, Freud. El psicoanálisis, que, cada vez, va creando más rituales, y misterios de la fe en los que hay que creer para curarse. Como sistema para enfrentar la angustia existencial, está desplazando a la Iglesia. Los psicoanalistas y psicólogos, son los nuevos curas y monjas que proveen nuevos “tapones” con aspecto científico para tapar los eternos agujeros, los misterios del hombre: la muerte, el tiempo y el sexo.

Nada atrás, nada adelante

La vida es esa aventura tan difícil de entender pues no se la puede ver desde afuera. Estamos encerrados en ella, no tenemos ni un antes ni un después para desde ahí verla y saber lo que es. Algo que se entiende sólo si tomamos distancia; los muertos tomaron distancia, pero no quieren contarlo. Tal vez los muy viejos puedan entenderla porque ya casi están afuera.

Acercarse

En esta cultura tonta la muerte está negada, innombrada. Esto la potencia, porque todo lo negado y reprimido produce potencia. Lo oculto produce inquietud, genera el misterio y angustia. Pichón decía: "Hay que poder acercarse a la muerte para poder alejarse".

Inventar un sentido

Hace 50 años que estoy buscando la clave de la vida, la clave de vivir, y ahora me doy cuenta de que no hay ninguna clave, ningún sentido dado. Ni en la Naturaleza ni en la sociedad existe ningún sentido para mi vida; yo tengo que inventarla cada vez, tengo que inventar un sentido.

Reflexiones sobre la muerte

¿Cómo se explica esto?...

La muerte hace desaparecer todos los intereses de la vida, frente a ella todo se transforma en nada, pero lo paradójico es que la concepción misma de la muerte (desaparición total) se crea y se siente desde la vida.

La muerte es fondo

La vida sólo se entiende desde la muerte; la muerte es el fondo, el cero, desde donde se mide la vida. Sólo si pensamos en la muerte estamos vivos por oposición.

Lo que me aterra

No existen la muerte ni la vida, sólo existe esta vida y esta muerte (mía). Cada vez, en cada humano, lo que lo aterra, es "mi" vida y es "mi" muerte.

Los grandes temas

Visto desde los hombres hay dos importantísimos agujeros: en uno, el más pequeño, ponemos un pedazo de nuestro cuerpo y luego la sacamos, y en el otro, el grande, enterramos todo el cuerpo y no lo sacamos nunca más: son la concha y la tumba. En realidad, estamos hablando de coger y morir, los dos grandes temas de la existencia.

La muerte es ridícula...

En lo más íntimo de la subjetividad están las angustias primarias que tienen relación con la continuidad, o no, de ese que está pensando dentro de nosotros (encerrado irremediabilmente en la conciencia); especialmente, cuando pensamos en la muerte, y, por lo tanto, la angustia de desaparecer para siempre, angustia tan íntima que es difícil (imposible) transmitirla al otro cercano, porque si dialogamos dejamos de estar solos. Es el resultado de ese diálogo interno (mono-diálogo) tan, tan interno que casi ni nosotros lo entendemos del todo, porque está en ese lenguaje no-lenguaje de las vivencias no apalabradas. Bioy Casares decía: "La muerte es un final que desconcierta". No se puede entender...

El agujero ancestral

El problema no es si Dios, o los dioses, existen o no. Lo que sí es seguro que existe indudablemente, y es el gran agujero, es la muerte. No importa si el corcho es verdad o no, lo que importa es el agujero que el corcho tapa. El gran agujero final. Yo creo en el agujero, y por lo tanto creo en Dios, porque lo necesito.

El problema *einsteniano*

¿Cómo evaluar mi cambio si yo también cambio? Este es un problema *einsteiniano* respecto de la percepción, porque ¿cómo puedo yo evaluar desde un sistema de coordenadas que también se mueve? Tal vez para eso necesitamos a los otros, que, en conjunto, establecen una mirada objetiva, porque van compensando las deformaciones subjetivas. También en la cultura, donde están los invariantes, que son elementos estabilizadores de la percepción de mi historia, el punto de vista fijo permite evaluar mi transformación, porque ni el lenguaje ni las normas sociales cambian abruptamente.

Sexo y muerte

La vida cotidiana (a la que nosotros llamamos "la jaula") reprime dos temas: el sexo y la muerte. La muerte incluye el misterio, el infinito metafísico y la controla la religión (podemos decir que la religión existe porque existe la muerte). El sexo tiene que ver con lo más íntimo del cuerpo, con lo más regresivo, con el instinto animal, y también es controlado por la religión y la moral y el psicoanálisis.

Religión, sexo y muerte

La codificación familiar de la moral protege de lo ambivalente y desestabilizador de los dos temas: el sexo y la muerte, que son dos temas fuera de la trama cotidiana. Estos dos temas tienen que ver con el proceso de la vida. El sexo tiene que ver con las primeras experiencias de juego libidinal, y de contacto con el propio cuerpo y con el placer. En cambio, la muerte tiene que ver con el final del proceso de vida, con el misterio, con el tema del destino final. La muerte es pura metafísica; y el sexo, es puro cuerpo. La religión controla la intimidad del cuerpo a través del control de la sexualidad, y la ansiedad más profunda de la conciencia, el tema de la finitud y la muerte, a través de lo metafísico. Es decir, la Iglesia se encarga de administrar y cobrar la entrada y la salida del cielo (el sexo) y del infierno (la muerte).

Utilidad de la jaula

La jaula de la realidad tiene dos pisos: se puede salir por el sótano a través de la marginalidad del loco, del delincuente, que incluye la captación de su cuerpo, o por la azotea por donde huye el filósofo, el revolucionario a través de la palabra. La jaula regula las negociaciones entre el cuerpo y la mente, entre el deseo (energía) y la ley (la prohibición). La jaula hace que las acciones se organicen en secuencias y podamos comunicarnos, que es lo mismo que organizar expectativas mutuas. La jaula controla el instante y el infinito, y también el adentro y el afuera.

Esto no tiene nombre...

El desplazamiento temporal entre el objeto y su representación hace que haya dificultad en entender lo nuevo porque el símbolo que yo le voy a aplicar para poder entenderlo, “el cajón” en que lo voy a meter, es originado por otro objeto ya visto. Por eso, lo nuevo, a veces, es difícil de entender. Y en los momentos de mutación social, es casi imposible verlo porque aparecen objetos raros, insólitos, *innombrables* (“esto no tiene nombre, no tiene palabra...”).

Sin su palabra, no existe

Lo que estimula es lo nuevo en lo conocido. Por ejemplo, una vez escuché una canción de los Beatles, por un conjunto flamenco. Era nuevo y no lo era; fue como una comida agridulce. Si, en cambio, es totalmente nuevo no puede ser entendido porque no hay una categoría semántica para ubicarlo y trasmitirlo. Este es el tema de las cajas clasifican tés, que son las categorías, conceptos, palabras: si no se tiene la caja correspondiente a eso que vemos, en realidad no podemos” verlo”, porque no podemos nombrarlo. Por lo tanto, sólo tiene sentido lo visto ya; en cambio, lo que nunca fue visto no tiene sentido, casi podemos decir que no existe. Sólo podemos decir que “hay algo”, con lo cual no decimos nada.

Hay gustos (sensaciones gustativas) que no se entienden la primera vez. Me pasó con las frutas de Manaos en el Amazonas (no sabía si estaba saboreando una banana, o una manzana o una pera). Cuando me dijeron el nombre de la fruta, supe que era “eso”. En cambio, la sirena se entiende fácil porque es creada al mezclar dos objetos conocidos.

El tema de las cajas *clasificantes* que son las categorías, conceptos, palabras: si no se tiene la caja correspondiente a eso que vemos, en realidad no podemos” verlo”, porque no podemos nombrarlo. Por lo tanto, sólo tiene sentido lo visto ya; en cambio, lo que nunca fue visto no tiene sentido, casi podemos decir que no existe. Sólo podemos decir que “hay algo”, con lo cual no decimos nada.

Si sueño desaparece la palabra

En los sueños las sensaciones e imágenes son ambiguas (se transforman inesperadamente, y no tienen secuencias) porque no se le apalabran al soñante,

porque en ese momento de la conciencia, no está el otro real que es el que permite el *apalabramiento* (tener su propia palabra) y además no está contextualizado en el hábitat real que permite configurar su significación.

La mente es un metro elástico

La paradoja es la siguiente: La mente recuerda situaciones sucedidas que tienen significación, es decir que están categorizadas en la conciencia. Para entender la paradoja que vamos a analizar, imaginemos una cinta métrica elástica que cuando mide objetos muy grandes se agranda, y al revés se achica. En la conciencia, los criterios de clasificación varían con las nuevas situaciones vividas, que alteran la manera de clasificar. Es decir, la mente es un código que clasifica mensajes pero que se modifica de acuerdo con los contenidos de los nuevos mensajes, de modo que, teóricamente, la mente humana, no puede ser objetiva. Todo código debe permanecer invariante respecto de los mensajes que codifica.

Para evitar que varíe la manera de evaluar, de categorizar, debemos recurrir a lo que podemos llamar “la realidad objetiva promedio”, que sí es estable, porque está fijada por las categorías de la cultura de ese momento histórico a la que se pertenece.

Por ejemplo, el lenguaje y la escritura son los grandes estabilizadores de la realidad, pues no cambian en su significación; son un conjunto de fonemas y símbolos estables a través de muchos siglos, y se encuentran en el espacio intermedio entre las subjetividades. Si un pensamiento está escrito en los libros, es decir, está adherido al mundo físico, tiene la propiedad de permanecer. Por eso se dice: “A las palabras se las lleva el viento”.

Fuente y autorización: <http://psicogonia.com> grupalistabiblioteca



P.S. Ana Cubilla (Rio Grande- Tierra del Fuego)

Cuarentena en Tierra del Fuego, Más aislamiento en la misma Isla

Un momento extraño y horizontal: Nos igualo a todos.

Una sobredosis constante por todos los medios de cómo cuidarnos, cantidad de muertos.... ¡Y una situación mundial única digna de un relato de ciencia ficción!

Tan cercanos como somos a una de las mecas del turismo internacional como es Ushuaia, no era de extrañarse que Tierra del Fuego fuera uno de las Provincias donde aparecerían los primeros casos y se extremaran las primeras medidas haciendo de esto una “adaptación activa a la realidad”, tal como decía nuestro amado **Pichón Riviere** dijera.

Cerrándose las atracciones, como los parques Nacionales, los restaurantes y locales. Obligando a los turistas a permanecer dentro de los hoteles y solicitar *delivery*.

Patrulleros recorriendo las calles y por medio de altavoces recordando las medidas.....

Mucha incertidumbre en como afectara esto a largo plazo. Al turismo en Ushuaia a la producción en Rio Grande.

Debemos cuidarnos para cuidar, será un gran desafío para cualquiera de nosotros el análisis del día después. ¡Habrà que tener fe y optimismo! ¡Y superaremos esta adversidad todos juntos!

¿QUÉ HIZO EL GOBERNADOR DE LA PROVINCIA DE TIERRA DEL FUEGO?

El gobernador **Gustavo Melella** dio a conocer por cadena provincial el decreto 468 de este año, que crea un “Protocolo de cuarentena” para ser reglamentado por un “Comité Operativo de Emergencia”.

El primer artículo de este protocolo prohíbe salir de sus domicilios a “niños, niñas, adolescente y grupos de riesgo”, y estipula que cada familia deberá designar un adulto responsable “para realizar la compra de productos alimenticios, medicinas y de primera necesidad”.

Además, el artículo 7 de la misma disposición establece que únicamente podrán circular por la vía pública las personas que vayan a adquirir “alimentos, productos farmacéuticos y de primera necesidad”, o que acudan a “centros sanitarios, con las restricciones que informará el Ministerio de Salud de la provincia”.

También podrán desplazarse por las calles quienes vayan a trabajar, “siempre que la tarea no pueda ser realizada en el domicilio”, o acudan a asistir a menores, adultos mayores, personas con discapacidad o vulnerables al virus.

Otra excepción será para quienes concurren a “entidades financieras por causas de fuerza mayor o necesidad”, o se dirijan “a puertos, aeropuertos y otros centros de transporte, y asistencia esenciales”.

El resto de la población que sea sorprendido en la calle sin justificación enfrentará una causa penal, según las disposiciones “de los artículos 205 y 239 del Código Penal de la Nación”, menciona el decreto.



P.S. Ana Garay

Psicodramatista – Directora del Hospital de Día Espejos Cruzados, de Salud Mental

El GRUPO y el OTRO, en tiempo de pandemia en un dispositivo grupal

Haciendo un poquito de historia, recuerdo un Congreso que participe con mi trabajo “**Metáfora de Parto**” en San Luis donde lo conocí al Doctor Luis Pellegrini y Oscar Pellegrini de Santa Fe. Recuerdo que después de haber sido aprobado mi trabajo por el Comité científico de la jornada, fui maltratada por el colegio de psicólogos porque no querían que lo presentara. En fin desde allá y entonces al aquí y ahora pasaron varios años y seguí trabajando desde mi formación como Psicóloga Social, sin entrar en incumbencias que no me corresponden, en la misma línea de los pioneros de nuestro país, Pichón Riviere, Bauleo, Ulloa y de la experiencia de Trieste de la mano de Basaglia.

Desde esa línea de trabajo, alojados en el espiral dialéctico, todes, participantes, equipo y yo desarrollando nuestro sentir, pensar y hacer, en el **Hospital de Día ESPEJOS CRUZADOS**, perteneciente a La Dirección General de Salud Mental del Municipio de Moreno. El mismo, durante 16 años habría sus puertas a más de 40 participantes, que llegaban derivados de distintos profesionales (Psiquiatras, Psicólogos) e instituciones (diferentes monovalentes) a las 9 de la mañana y se retiraban a las 15 hs. Ese lugar de encuentro, de alojamiento de interacción vincular, necesario para toda persona... Ese espacio rico en su grupalidad, hoy, por razones de cuidado, está cerrado.

Para contextualizar mi mirada desde mi retacito de mundo en el conurbano bonaerense habitando ese **dispositivo grupal** donde los encuentros trascienden el espacio para anclar en las vivencias con historias que solo pueden escucharse en el susurro de un compartir entre voces, con imágenes de un delirio que se presenta sin velo, con el manto de la certeza que aflora lineal en el discurso... Donde la intensidad de los *compartires* y los movimientos parecen arrasados con vientos que chocan rompiendo la lógica de la razón en una interacción vincular que nos aloja diariamente en un pacto acordado por todos para trabajar con la Salud de la locura... Ese retacito de mundo hoy esta jaqueado por la pandemia deshabitado el espacio en un silencio cargado de preguntas.

Estamos afectados por este momento, sentimos que todo lo conocido y a lo que apostábamos no sirve. La dicotomía de lo viejo y lo nuevo quiebra nuestros *estares* y no solo nos desconcierta, sino que nos desafía.

En esta complejidad me viene a la mente una frase de mi filósofo preferido Nietzsche, que dice

“Fabrico significados para enfrentar de alguna manera el pavor de ser frágil dentro de un universo sin sentido”

Siento que es así. Leo muchas interpretaciones y sentidos que se van dando a este momento de incertidumbre. Es sabido que elaboramos nuestros *estares* a través de las palabras y en el maremoto de emociones que vivenciamos, necesitamos significar, nominar como decía Foucault, porque *lo* sin nombre es el abismo de todos los miedos, la caverna donde yace el dolor. Así vamos, enfrentándonos al sentido del sinsentido, como podemos... Es así que el cachorro humano en estos desafíos puede mostrarse en su peor versión. El egoísmo propio del “ser” humano saca lo instintivo del animal y lucha por su sobrevivencia. Es el mundo del “*ombliquismo*”. No nos damos cuenta que en esta no se vale, como dicen los niños, “el sálvese quien pueda”. De esta salimos entre todos o no salimos. Blaise Pascal decía

“Toda la desdicha de los hombres se debe a una sola cosa, no saber permanecer en reposo en una habitación.”...

Se suman las desigualdades de las singularidades de este sujeto sujetado a su necesidad en una dinámica social de aislamiento. La pregunta que me surge es ¿Cómo seguir acompañando a los participantes de Espejos Cruzados, privados de su espacio de encuentro? Un sujeto, que fue y es, aislado por diagnóstico, discriminado y “*empastillado*” que viene en un proceso de apropiación de un espacio donde la propuesta es el encuentro consigo mismo, con su historia vincular y con el otro en la trama grupal que se va tejiendo. Un espacio cuyo indicador de alojamiento es que en todos estos años no hicimos ninguna re internación.

Para **Pichon** en su teoría de lo grupal, decía que el método clínico se basa en tres momentos: la observación, la operación y la integración. Primero había que observar el campo, luego entrar y mover cosas y en la tercera etapa lo que él llamaba pegar los fragmentos. Desde esta premisa vengo trabajando. En espejos lo primero es reconocer la heterogeneidad del grupo. Para eso es necesario sacarles el diagnóstico. Por lo cual no es fácil porque a veces se tiende a encontrar la patología... esquizofrenia, paranoia, bipolaridad, histeria... psicosisssssssss... etc. Correrse de esa mirada es poder observar sin etiquetas. En esa observación vamos armando la transferencia. Si bien el dispositivo no es obligatorio, desde el imaginario muchos vienen porque los mandan. Entonces tenemos que sumar también el desarme de esa obligatoriedad para que aparezca la pertenencia. Es muy importante y me atrevo a decir, que es decisivo el momento por el cual el participante pasa por la afiliación. Y acá lo pongo en singular porque los ingresos al hospital son individuales. Ellos pasan por la soledad del canal de parto y nosotros somos el útero social que los recibe. Como ya sabemos, estar en un grupo es *movilizante*. Imaginen ustedes cuanto más lo es cuando el grupo está formado por eslabones de diferentes tiempos con la heterogeneidad de sus historias. Es un momento de suma tensión entre el yo grupal y el individual. Acompañar al participante en ese momento de filiación es un reto para nosotros. Si no estamos atentos allí, cuerpo a cuerpo, difícilmente permanezca en el grupo. Cuando logramos el pase de afiliación a pertenencia ya tenemos cierto conocimiento del otro que nos permite pasar al segundo momento, que es la “operación”. Por lo general llegan con una actitud estereotipada. El desafío es descubrir que es de la enfermedad y qué es de las conductas aprendidas para sobrevivir dentro de la enfermedad. Como dice Pichón, empezar a mover las cosas...

despacito. No tenemos un tiempo lineal de los momentos de esta clínica y con esto nos inscribimos en cuestiones instituyentes de espejos. Por ejemplo, no están separados por patologías, ni por edades, ni por género. Tampoco estipulamos tiempos de permanencia y de alta. Es más el concepto de alta no existe para nosotros. También tenemos especial cuidado con las faltas. No porque pierdan la vacante sino para acompañarlos en lo que les está pasando... Estas cuestiones hacen la ética en el acompañamiento de un sujeto que estructuro su psiquis diferente. En espejos “movemos las cosas” para luego poder pegar los fragmentos. Así vamos al encuentro de un sujeto de deseo al que le brindamos alojamiento desde la clínica grupal.

Hoy todo eso se detuvo...

En esta jungla tratamos de buscar un equilibrio para nuestro colectivo de Salud Mental. Un equilibrio “entre”. Un equilibrio entre paréntesis en un contexto de pandemia.

Para Melanie Klein

“El equilibrio no significa evitar conflictos, implica la fuerza para tolerar emociones dolorosas y poder manejarlas. Si disociamos excesivamente las emociones dolorosas restringimos la personalidad y provocamos inhibiciones variadas...”

En el desafío es seguir acompañando a los participantes de espejos y como psicólogos sociales tenemos la responsabilidad de posicionarnos en una adaptación activa. Co pensar con el otro y pensarnos. Habitar la función y habilitarnos en un fino equilibrio entre lo que la autora llamo la posición esquizo-paranoide donde predominan la ansiedad persecutoria, paranoide y confusional y la posición depresiva período en el cual predomina el temor a la pérdida.

Los miedos básicos **MIEDO AL ATAQUE y MIEDO A LA PERDIDA** como emociones al plato en este contexto que nos interroga porque las *grupalidades* conocidas pareciera que no nos está sirviendo para cuidarnos. No disociar excesivamente las emociones...Pero **¿cómo se hace?**

Transitamos la ambivalencia de estas posiciones con el desafío de no disociarlas excesivamente. Y por supuesto nuestras reacciones suelen enfrentarnos. Aparecen las contradicciones universales. Esas que repetimos en nuestra formación pero que ahora las tenemos que transgredir para poder trascender. Lo aprendido – lo viejo; la incertidumbre – lo nuevo. Miedo a perder nuestro marco de referencia aprendido por algo que nos ataca y produce en nosotros la resistencia al cambio, cuando somos agentes de cambio. Desde nuestra formación tenemos una cosmovisión del mundo. Tenemos nuestra concepción de Salud y Enfermedad, del hombre en situación, del aprendizaje, etc. Esta visión es la base de nuestro ECRO. Transitar el espiral dialéctico *pichoneano* nos permite mirarnos para modificarnos en adaptación activa y así operamos sobre la realidad. Hoy justamente nuestra cosmovisión nos debe servir para hacer lectura de las *grupalidades* conocidas que nos alojan en nuestra historicidad y el desafío de pensarnos en este tiempo de transición, desde lo aprendido pero contextualizándolo en este momento socio histórico.

Estos conceptos básicos, que desde los discursos los repetimos, hoy se hacen imprescindibles pero también sumamente complicados para ser habitados.

Un enemigo invisible rompió nuestra cotidianidad. El discurso amo “es quédate en tu casa” pareciera ser que tenemos que aislarnos para sobrevivir. Hasta podemos confundir aislamiento con individualismo. Me aísla, me quedo sola, no puedo estar con otro. Estoy con migo y tenemos que cuidarnos.

Estar “conmigo” ya no es estar solo, estamos con los otros de nuestras historias y cotidianidades que no es poco. No obstante hay un mensaje que nos cuesta entender. Tengo que cuidarme quedándome en casa para no enfermarme, por ende todo lo que queda por fuera es lo malo, es la enfermedad. El otro está afuera. El encuentro con los otros me hace mal. En consecuencia el otro me hace mal.

A simple vista parece una situación dilemática difícil de problematizar.

El concepto de aislamiento parece protegernos. Entonces lo que verdaderamente nos asecha pierde consistencia. Como dije es un tiempo de desafíos. Si los desafíos no los vivimos catastróficamente, de ésta salimos también en grupo.

Alargar la mirada, romper las definiciones y poder pensarnos en estos tiempos, no desde la obligatoriedad del encierro, sino pensar al encierro como estrategia proyectiva. Transitar este tiempo recuperando nuestras *vincularidades* de una manera diferente para poder transgredirlas. Pensarnos en estos momentos en anudamientos grupales que ya pre-existen y darles otras categorías. Son cuestiones para seguir pensando.

Dijo Pichón “Cuidarnos tanto de la marginación como de la ingenuidad, pero recordar ante todo, que, en salud, la praxis es colectiva”

En el mientras tanto, los espejos son acompañados y sostenidos por las redes virtuales. Llamadas, mensajes correos, Facebook... porque en la densidad de éstos días, bajo el pesado manto de la incertidumbre, la vida sigue.

El equilibrio está súper desequilibrado y rueda por un laberinto sin el hilo de Ariadna. Parece ser que cada uno debe tejer su hilo después de que aprendimos a tejer juntos... No es fácil ante la visibilidad de la muerte.

Hacer el intento, exponencialmente, es estar parado en el filo del abismo con la certeza que debemos volver al nosotros de los abrazos.

El grupo y el otro en un dispositivo grupal en tiempo de pandemia nos abre a un sinfín de preguntas... No las cerremos rápidamente con respuestas... Sigamos el proceso.



Andrés Gómez

Psicólogo y Sanitarista, desde la República de Chile

Ciencias Sociales como el académico y director del Departamento de Antropología.

Las transformaciones en la vida cotidiana que trae consigo la pandemia del Coronavirus en Chile

Calificada como una de las mayores pandemias de los últimos 100 años, el Coronavirus originado en la ciudad china de Wuhan a mediados del mes de diciembre de 2019, ya suma más de 428.400 casos y supera los 19.600 muertos en todo el mundo, cuyo epicentro según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha trasladado a Europa, particularmente Italia.

En Chile, ya van 1.142 casos testeados positivos (según el Ministerio de Salud con fecha 25 de marzo 2020) y tres personas fallecidas, a causa del COVID-19, una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la actualidad. Las medidas implementadas por el gobierno de Sebastián Piñera han sido ampliamente cuestionadas por expertos(as), parlamentarios(as) y ciudadanos(as) por no ser más severas, tendientes a una cuarentena, ya sea regional o total del país.

-A su juicio, por las repercusiones sociales ¿esta pandemia se parece a otro fenómeno social que haya afectado al mundo, cuál?

Las repercusiones sociales son siempre variables a las condiciones culturales y formas de gobierno que existen en el planeta. No obstante, desde prácticamente la Segunda Guerra Mundial que se ha acrecentado la participación de instituciones globales como son la OMS (Organización Mundial de la Salud) o los CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades) que tienen un carácter en red y articulan muchos países. Este aspecto se acrecentó con la pandemia anterior AH1N1, donde quedaron instalados los protocolos para una situación de este tipo.

Los parecidos se deben a los protocolos, las tecnologías de control y las medidas tomadas respecto a la afectación. Y, por supuesto, la característica de ser un vector aerotransportado, lo que lo hace altamente contagiarle de persona a persona, situación que incide en su velocidad y que comparte con otras epidemias.

-En estos días, se ha hablado y comparado entre las pandemias del último siglo, como la Gripe española (1918-1919), Gripe asiática (1957-1958), Gripe de Hong Kong (1968-1970), VIH/SIDA (desde 1981 a nuestros días). Por su parte, Las epidemias más conocidas del siglo XXI: SARS (2002-2003), Gripe aviar (2003-2004),

Ébola en África occidental (2013-2016), la gripe AH1N1 y el actual Coronavirus. ¿Qué similitudes y diferencias detecta entre ellas?

En sí mismas y como eventos epidémicos son muy disímiles, basta hacer una comparativa del vector infeccioso y de las formas de propagación para comprender de qué se trata de afectaciones muy diferentes.

Sin embargo, lo que guardan en común en términos sociológicos a partir de la SARS es la disposición de instituciones globales, protocolos, tecnologías y decisiones articuladas de diferentes países en torno a ellas lo que produce “Panoramas” de comprensión social global de las mismas.

Nota enviada desde Chile y autorizada para difundir: <http://www.facs.uchile.cl/noticias/>



P.S. Antonio Guzmán Linari

Desde Montevideo- Uruguay

El #covid 19 y yo

Introducción

Cuando me dijeron de hacer una nota sobre cómo se estaba viviendo la pandemia del Covid 19 en Uruguay, en mi caso en Montevideo, lo primero que pensé fue: yo no puedo hacerlo por la *sobreimplicancia* con el tema, ya que hoy estoy en el día 14 de mi proceso infeccioso de posible Covid 19 (*).¹

A partir de este dato, posiblemente a quienes lean esta nota, les surjan varias preguntas, pero dos cosas voy a aclarar al comienzo: la primera es que estoy bien, ya sin síntomas, y, no fueron de los graves (algo semejante a una gripe, pero no igual). La segunda, es que no voy a hablar del Covid 19, sino que a partir de mi experiencia, tratar de hacer algunas conceptualizaciones y posibilitar a quienes lean esta sencilla nota, hacer otras propias. Intento además al describir mi propio proceso, ser un portavoz de muchos uruguay@s afectados hasta ahora y posiblemente, de otr@s tant@os en el futuro.

Espero aportar algo: a los colegas, en recordarles a tener siempre presente algunos aspectos que hacen al desempeño del rol. A los estudiantes para que consideren la importancia de aprender y ejercitarse, en el “mirar hacia afuera y hacia adentro” de uno mismo. Al lector en general: que las personas tenemos múltiples recursos en nosotros mismos, que podemos seguir fortaleciéndolos y construyendo otros nuevos.

Portavoz y psicólogo social

Volviendo a mi *sobreimplicancia* con el tema a abordar, luego de haber dicho no puedo escribir sobre este tema, me dije; como psicólogo social debo tener las herramientas y el oficio (conocimiento, aptitudes y actitudes) para poder intervenir de la mejor manera aún en situaciones adversas. Y ¿cómo pensar una situación de pandemia, desde una cuarentena personal y social (separación social en domicilio)? Si bien hay mucha información sobre el tema, con todos los atravesamientos que he tenido y tengo, consideraré que lo mejor sería analizarlo desde los datos de mi propia experiencia porque están relacionados directamente con la “realidad social” a la cual yo pertenezco. Así que decidí “pensarme” y “pensar mi proceso” con la convicción de que centrándome en él, podría hacer una lectura de una parte de la realidad, porque mi experiencia está llena de vivencias y de hechos relacionados y pertenecientes al “campo” u “objeto” de análisis.

Así que siendo yo mi “objeto” de estudio en este momento, soy el “*sujeto*” de estudio como portavoz, de una situación de emergencia social. Y acá hago una asociación, para hablar necesariamente del oficio de psicólogo social y del desempeño del rol.

Cuando nosotros trabajamos en un determinado campo de estudio, sea cual sea, debemos considerar siempre el pensar el sentir y el hacer. Es decir el ser humano de manera completa en sus pensamientos, en sus sentimientos y en sus acciones y todo esto en un determinado ámbito y en ciertas circunstancias históricas. Mi contratransferencia con las personas, la que se me dan en los grupos o en determinadas situaciones, me dan elementos del campo, mis “estados” y mis “acciones” están relacionadas con el campo de estudio o de intervención, de manera consciente e inconsciente. Si yo logro tener conciencia de lo que me sucede, de lo que pienso y puedo llegar a hacer una ajustada “lectura” de mí mismo, voy a tener muchos datos, que tienen que ver con los demás y con el campo. En mi caso hoy día, puedo pensar, que el proceso que he vivido, posiblemente sea como el de otras muchas personas y con muchos elementos similares.

Todos los socio operadores, especialmente los psicólogos sociales, debemos tener presente siempre, siempre, que la herramienta principal de intervención, somos nosotros mismos; en el desempeño del rol se piensa, se siente y se actúa, y esto, se hace de manera integrada. Ninguna de estas cosas, es más importante que la otra; circunstancialmente, alguna de ellas toma relevancia sobre la otra, pero siempre van juntas.

Sí podemos “leer” lo que sentimos, vamos a poder saber del campo, porque nuestro “resonar” está relacionado con el campo. Es “el pensar” nuestro sentir, para luego actuar. Otras veces será pensar sobre algo, actuar sobre ese algo y ahí veremos que sentimos. Y así esta triada (pensamiento, sentimiento y acción), están interactuando permanentemente entre ellas y dándole sentido y contenido, cada una a las otras dos.

De la negación a la integración

Mi proceso de enfermedad de posible Covid 19, comenzó con un estado que hoy puedo llamarlo de negación. Cuando aún no sentía o no era consciente de los síntomas físicos, lo que sí percibí de mí mismo, fue que mi estado de ánimo había cambiado, me sentía “raro”, distinto, sin poder expresar lo que sentía. A nivel de pensamiento, con un estado de conciencia de posible enfermedad de Covid 19 (tal vez por primera vez más de manera relevante) y que me pasaría, cuando me tocara enfermarme; podía suceder que desarrollara un cuadro de salud complicado y grave.

Sentía un malestar que no sabía definirlo, tanto es así, que ese día salí a hacer ejercicios para ver si cambiaba mi estado de ánimo. Esa misma noche ya empecé con los malestares.

A partir de ese momento, entré en la etapa de sentir miedo y reconocer que debía pedir ayuda (Ahí fue cuando realicé mi primer contacto con el sistema nacional de atención a personas infectadas de COVID 19). Después vino la etapa que yo llamo de: desarrollo de la enfermedad y de aceptación de lo que me estaba sucediendo. (En condiciones de vida cotidiana de separación social) Mantuve algunas actividades laborales en modalidad telefónica y tele trabajo. Algunos de los momentos importantes de estos tiempos, fueron las diversas gestiones que tuve que hacer con mi prestador de salud, el cual no me aportó nada más que frustraciones, con el cual me he enojado mucho, así como también con el sistema de salud del Uruguay.

Los miedos básicos

Es importante que hable de mis miedos, pero sin caer en consejos o en reflexiones al respecto, que de eso hay mucho este momento. Y tengo que nombrarlos: miedo al ataque y miedo a la pérdida.

¿Cuál fue mi experiencia? Del miedo al ataque, casi podría decir que surge a partir del pensar que algo desconocido tengo en mi cuerpo. Algo muy conocido en lo general y en el mundo entero, pero bastante desconocido en lo particular y en como “actúa” en cada uno. ¿Qué me va a suceder? O ¿qué hará en mi este virus?, eran dos interrogantes recurrentes de diferentes maneras. Pero convengamos que en esto, hay dos elementos importantes:

– en **primer** lugar, señalo que es un miedo que se ha construido socialmente (y con esto no le quitó importancia a la enfermedad), que se ha construido en casi todo el mundo y parecería que es el tema que une al mundo entero en este momento. Y ese valor que tiene a nivel mundial, a nivel personal, le da a la enfermedad una dimensión (es un tema universal) que cuando le toca a uno, “pesa” en muchos sentidos.

– en **segundo** lugar es el exceso de información que hay sobre el tema, que es beneficioso y negativo a la vez según lo que recibamos y como procesemos esa información, porque genera mucha confusión y le da un dramatismo al momento, que genera aún más miedo.

En mi experiencia, todo lo que venía viendo y escuchando con anterioridad que le pasaba a las personas infectadas y de todas partes del mundo, ahora tenía un

cuerpo concreto y un rostro concreto: el mío. De todo lo que había visto y oído hasta el momento ¿qué me tocaría a mí?

Y ahí aparece el miedo a la pérdida, cuando uno empieza a sentir los primeros síntomas, sabe que ya no puede controlar lo que se viene (o si puede controlar) de una enfermedad que no tiene cura; ¿cuantos síntomas tendré y cuál será el límite de la enfermedad en mí? ¿Cuánto podré llegar a perder? El tema de los miedos es algo muy importante en toda situación nueva, más cuando están relacionados a una situación de catástrofe, como lo está siendo esta pandemia. No hay certezas, solo incertidumbres. La ciencia busca certezas y en este caso no las tiene todas. Y por error, todos siempre buscamos certezas en nuestras vidas, cuando lo único seguro que tenemos, es la incertidumbre. Un gran tema, en el que no me voy a detener en este momento.

En lo que yo podría llamar mi tercera etapa, fue la de “amigarme” con mis miedos, convivir con ellos y poder pensar qué era lo que debía hacer para salir de esta situación y concretarlo. Me di cuenta que transitar la enfermedad era algo inevitable (aceptación), que científicamente no tiene cura y que mejorar dependía de mí mismo. Dicho así suena sencillo y también muy complejo. En la parte física hice determinadas tratamientos naturistas que me hicieron bien y a nivel psicológico y afectivo recurrí a la confianza en mí mismo. Mi salud al mes de marzo, para decirlo de alguna manera, en gran parte era el resultado de mi modo de vida. Y digo gran parte, porque hay situaciones de salud que se producen y uno no las elige.

Pero tomar conciencia de mis buenas condiciones físicas, de mis buenas condiciones emocionales, de mis buenas condiciones de vida en general, de la vida cotidiana que estaba llevando, fue fundamental para mí. Y simultáneamente, la toma de conciencia de saber, que salir de esta situación dependía de mí, reactivó nuevamente mis miedos, cuando uno se da cuenta, que en circunstancias así, una está solo. Tomar conciencia de uno tiene los recursos para poder vivirlo y poder superarlo es muy importante.

Y si se da cuenta que no tiene los recursos suficientes, prestar atención a los recursos que sí tengo, es fundamental, porque es desde ahí que encontraré y construiré el cambio. Nuevamente estas vivencias me demostraron una vez más, que los procesos son personales, con otros y en determinadas circunstancias, pero siempre personales.

Mundo interno, mundo externo

La relación mundo interno, mundo externo, es otro aspecto fundamental que quiero destacar en este momento.

He transitado esta cuarentena viviendo físicamente solo en mi casa y sin embargo nunca tuve la sensación de soledad, el contacto con el mundo externo hoy en día es

tan intenso, qué más bien me cuidé de que el mundo externo no me invadiera en mi proceso personal y en esta intimidad tan especial que estaba viviendo. Fue el primer cuidado que tuve, por lo que mi situación la supieron muy pocas personas. Por eso me parece muy oportuno que se haya modificado el término **aislamiento social**, por el de separación física social.

Pero contradictoriamente a mi modo de vida, mi sensación de libertad la he sentido “encerrado” en mi casa porque las veces que he salido, ha sido condicionado cuidando a los demás; antes me cuidaba de los demás, ahora yo me había convertido en el “peligro” de los demás. Al estar solo en mi casa, me siento seguro y con gran libertad, al saber que no voy a contagiar a nadie.

Con estos ejemplos cotidianos, lo que quiero compartir, es que las vivencias interiores de cada uno, pueden estar directamente relacionadas con las circunstancias exteriores, de manera afín o en total contradicción, todo depende de las circunstancias.

Y en lo que hace al mundo interno, quiero destacar también, en esta oportunidad, el rol que juega el arte en las personas. Independientemente de mis gustos personales, considero, qué en tiempos y momentos como estos, en los que la locura está “efervescente”, el arte es uno de los elementos sanadores y de equilibrio. Para mí fue y sigue siendo fundamental, (cabe señalar que también vengo realizando teletrabajo), lo que más disfruto, todo lo audiovisual que hay de arte; he estado aún más ávido de arte que de costumbre. Hay cosas maravillosas para ver y canalizar la propia locura, grandes acervos de todo el mundo se han liberado al público. Los artistas están compartiendo de modo diferente sus obras, la gente común haciendo sus propias creaciones. Es un tiempo de mucha creación.

Reflexiones finales

Para finalizar, además de lo que ya compartí con ustedes, quiero agregar, que en estos tiempos que estamos viviendo, siento que han tomado relevancia, aspectos de la vida humana reiteradamente relegados por los sistemas capitalistas, como lo es el arte, la educación, la cultura, la salud, la vivienda.

El arte por lo que mencioné anteriormente y como experiencia de belleza, de emociones, de encontrarnos con aquello que no podemos ver por nosotros mismos.

La educación, en un sentido amplio: la que hace a la vida cotidiana, a los vínculos, a la ciencia, al cuidado del medio ambiente, de los valores del ser humano y de la vida.

La cultura, como toda aquella expresión de las personas y de las comunidades y de los pueblos, en donde se manifiesta la vida misma.

La salud como derecho básico de cualquier ser humano, que no debería tener precio; sistemas y subsistemas de salud asesinos de millones de personas.

El derecho a la vivienda: no es fácil requerir de cuarentenas, cuando millones de ellas son pequeñas, y albergan muchas personas y carentes de muchos elementos necesarios en este momento y siempre.

El origen de esta pandemia, no es más que el resultado de la alteración del planeta por el ser humano. Basta de seguir atacando a la naturaleza y a los diferentes ecosistemas que son los que mantienen el equilibrio de nuestro planeta. Nosotros también formamos parte de ellos. Nos creemos de manera omnipotente superiores a los demás seres vivos, cuando en realidad somos dependientes de ellos; la vida se mantiene entre todos y hay lugar para todos.

Un gran abrazo y un hasta pronto.

(1) Me refiero de esta manera porque, aunque tratado como infectado de Covid 19, en Uruguay se hacen test de verificación, solo a personas con síntomas graves o de alto riesgo de contagio.



P.S. Betty Herberth

Desde La Floresta, Canelones, la República Oriental del Uruguay

Año de la pandemia

“En tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos desde donde planificar la esperanza junto a otros”

Enrique Pichon Rivière

- ¿Cuándo salgamos de este aislamiento/cuarentena, con qué nos vamos a encontrar?
- ¿Qué y cómo podemos aportar al otro, desde nuestra profesión, nuestra mirada psicosocial, nuestra actitud?

Lo primero que notamos con gran intensidad fue el cambio en el lenguaje por parte de las autoridades en sus informes y comunicados, un lenguaje belicista y militarista para referirse a una enfermedad: una batalla que nos compete a todos, una lucha desigual contra un enemigo invisible, debemos enfrentar con todas nuestras fuerzas la pandemia; un comportamiento igual de bélico en las decisiones políticas: militares y policías en las calles y rutas, armados hasta los dientes, móviles recorriendo las calles y ordenando a las personas que no caminen, que no se junten, que se vayan a sus casas (recuerden que en Uruguay no hay cuarentena obligatoria sino voluntaria...).

¿Qué objetivo tiene el uso de este lenguaje y la presencia en las calles de fuerzas represivas sin que haya razones políticas ni sociales que lo ameriten?

¿El virus se va a amedrentar por la presencia de fuerzas armadas en la calle y así terminará la pandemia?

Durante todo el día se emiten por radio y televisión mensajes de las autoridades convocando a que la población se quede en sus casas, narran un instructivo sobre cómo comportarse al volver a su casa en caso de ir a un supermercado, el almacén del barrio o a la policlínica médica y lo que dicen parece un protocolo sacado de un libro sobre un holocausto nuclear: cambiar de calzado y desinfectar el usado, quitarse toda la ropa y ponerla a lavar con desinfectantes, cambiar el tapabocas, desinfecten las patas de sus mascotas destruyan los guantes, en fin una cosa de locos pero ¿para qué hay que infundir miedo si lo que las personas necesitan es información veraz, científica, seria y por sobre todo responsable?

Reitero ¿es necesario asustar cuando las cifras de infectados y fallecidos en el país están entre las más bajas del mundo y el comportamiento voluntario de la sociedad

ha sido casi ejemplar? Para el día de hoy, lunes 11 el gobierno resolvió la vuelta al trabajo de los empleados públicos, ¡la primera demanda del gobierno era la escasa cantidad de empleados que se presentaron a sus tareas!!

¿Si los asustaron a morir, como pretenden que ahora crean que todo está bien? ¿O el objetivo de todo ese despliegue tenía otras intenciones?

Ahora nos bombardean todos los días en noticieros, comunicados, reportes, informes con otro concepto, “la nueva normalidad” porque ya no volveremos a ser ni a comportarnos como antes, el mundo cambió y según ellos, nosotros deberemos cambiar con él.

Un político estadounidense declaró que gracias a la pandemia se iba a terminar con esa maldita costumbre latina de estrecharse las manos al saludar y otro político argentino celebró que se iba a terminar ese asqueroso hábito argentino de tomar mate.

¿Todo esto por qué y para qué? si cuando al preguntarle a las personas que sufren la cuarentena, cuál es su sueño para cuando esto termine responden:

—¡Voy a abrazar y besar a todo el mundo!—

¿Quién quiere o necesita esa nueva normalidad, en la que podamos perder totalmente nuestra espontaneidad y sin embargo no nos podamos abrazar, movernos libremente, visitar familiares, amigos, compartir fiestas o velatorios, viajar en nuestras vacaciones... ni tener un trabajo digno rodeado de personas como nosotros?

La actitud de nuestra sociedad ha sido de una respuesta comprometida con el objetivo de lograr la menor incidencia de la enfermedad en la población.

Sin necesidad de obligatoriedad se reclusó y respetó la mayoría de las medidas sugeridas aplicando el sentido común ¿por miedo? No, por la esperanza que le crea el pensar que de ser todos responsables de la salud y la vida del otro, la gran mayoría saldremos de este problema colectivo indemnes o con el menor perjuicio posible.

Y sin embargo seguimos viendo y escuchando informes atemorizantes desde las autoridades y los medios, invocando al miedo y la delación sobre quienes por válidas e inevitables razones no pueden cumplir con la cuarentena.

Siguiendo en esta línea recordé esta reflexión:

“nosotros tenemos conciencia lingüística y por lo tanto podemos señalar a la sociedad cuando el uso, la desaparición o la apropiación indebida de una palabra es parte de una operación del lenguaje para manipularnos. Hace poco hablé de la palabra vida en los debates por la legalización del aborto. Hoy quisiera traer otra palabra que creo que fue usada de una manera que nos hizo mucho daño: grieta. Todos sabemos lo que es una grieta. Pero la palabra se usó para definir la división de nuestra sociedad por pensar diferente. Si hay una grieta hay dos territorios separados por un vacío. No

hay puentes. No hay comunicación posible. Si uno quiere pasar de un lugar al otro para dialogar se cae en una zanja. Los que no se sienten parte de ninguno de los dos sectores están condenados a desplomarse en ese tajo hecho casi de violencia: una grieta no se piensa, no se planea, desgarrar la superficie de forma antojadiza. La democracia es pluralidad de voces viviendo en un mismo conjunto y espacio social. ¿Éramos una grieta o el lenguaje operó sobre nosotros y nuestras diferencias para que no haya diálogo posible? Tal vez, si hubiéramos hecho una advertencia desde la conciencia lingüística la historia sería diferente.”

Hay señales equívocas de las autoridades respecto a esa “nueva normalidad”, mensajes realmente atemorizantes que simbólicamente invocan a la coacción, la obediencia incuestionable, el sometimiento de la sociedad a reglas que son desconocidas, que no han sido informadas seria y científicamente pero que cambiarían de manera radical nuestro comportamiento cotidiano, tanto social, laboral y familiar, como político, entendiendo este último como el necesario debate que se debe la sociedad ante cambios que le afecten en sus derechos, trabajo, calidad de vida y ante todo las públicas libertades .

Mirando la situación desde nuestra perspectiva psicosocial, lo más importante sería bajarla a tierra, despojarla de toda la parafernalia mediática que hoy tiene y que abruma por información o por desinformación.

Visto de esta manera lo más importante en primera instancia es la mayor integración posible para intentar colectivamente superar esta crisis, pero no de cualquier manera, no la debemos hacer disociando, pasando la página, encarando cualquier otro tema como si nada, nos debemos plantear un proceso de transición administrando la crisis, aprendiendo a salir de la crisis.

Quizá nuestra vida cotidiana nos ha enseñado más a entrar en las crisis que a resolverlas, por lo tanto esta debería ser para nosotros otra fase del aprendizaje, cómo salir de manera administrada de una crisis, a sabiendas que crisis no es catástrofe, sino que es desestructuración, reorganización, y oportunidad.

Por lo tanto más allá de los miedos y de los vínculos lastimados que hayan podido quedar, está en nuestras manos y en las de todos, salir cuidadosamente y juntos de esta crisis. En esta situación tan especial encontramos posibilidades de aprender a pedir ayuda, hay oportunidades de recibirla y hay oportunidad de adaptar formas, tiempos y caminos para lo individual y lo colectivo. Y con estos nuevos aprendizajes construir proyectos inclusivos que ayuden a recomponer el tejido social y colaborar desde nuestra perspectiva psicosocial para el desarrollo de esos proyectos y de las comunidades donde se lleven adelante.

Ayudar a la sociedad a reinventarse y reconocerse después del aislamiento, y los miedos y los duelos eventuales, ayudar a que la necesaria reconstrucción colectiva

sirva para cambiar y cambiarnos sin perder nuestra individualidad ni espontaneidad.

Llevar la psicología social a la mayor cantidad de personas posible aprovechando los medios virtuales, para demostrar que la psicología social puede incidir profundamente en la evolución sana y positiva de la sociedad al colaborar con el crecimiento personal y colectivo de sus integrantes.

Finalmente pienso y siento que nos vamos a encontrar con la necesidad de una recuperación de los comportamientos afectivos, que las clases de psicodrama, los grupos operativos, las clases virtuales que nos han permitido seguir presentes y en contacto constante con nuestros colegas, alumnos y sociedad, serán espacios de recuperación de la otredad, del reconocimiento del otro y ante todo de la imprescindible construcción de proyectos colectivos que permitan acumular el aprendizaje que esta crisis nos dejó y nos permita realizar los cambios necesarios para poder prever y actuar en consecuencia, ante otras futuras crisis sean de estas o de otras características.



Lic. Prof. Carlos Iñon

Nosotros y los miedos en tiempos pandémicos

“Iba la peste camino a Bagdad cuando se encontró con Nasrudin. Él le preguntó ¿A dónde vas? La peste le contestó: “A Bagdad, a matar a diez mil personas” Después de un tiempo, la peste volvió a encontrarse con Nasrudin, quien muy enojado, le dijo: “Me mentiste. Dijiste que matarías a diez mil personas y mataste a cien mil”. Y la peste respondió: “Yo no mentí, maté diez mil, el resto... se murió de miedo”.

Cuento Sufi

“La primera semana me la pasé llorando, sabía que me iba a morir, lo decían por la tele todo el tiempo. Por suerte muchas compañeras y los profes me llamaron, me hablaron, me explicaron... y acá estoy. Tengo mucho que agradecerles”.

Este testimonio es de una encargada de edificios, que el sábado pasado nos contaba esto a más de 30 personas en una conferencia por Zoom que llamamos “mateada virtual”.

Escuchábamos con emoción sus compañeras y compañeros Promotoras/es de Salud, del programa La salud en nuestras manos, del Suterh, el sindicato de encargados de edificios, por un lado, y el equipo docente, integrado por dos psicólogos sociales y tres Lic. en Comunicación.

Este programa de formación funciona habitualmente en la Umet (Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo), que a causa de la cuarentena se encuentra cerrada.

Decidimos continuar la tarea por vía de mensajes de WhatsApp e ir avanzando con Zoom para encuentros virtuales. El equipo se reúne por Zoom o Jitsi para acordar temas y motivadores (evito expresamente el término “disparadores”), filmación de videos cortos de presentación, seguimiento personal de integrantes del grupo (actualmente un total de 55), etc.

El tema del encuentro era, justamente, los miedos que esta pandemia y cuarentena nos han despertado. Surgen entonces a borbotones un montón de miedos: a morirse, a contagiarse, a contagiar a sus seres queridos, a la incertidumbre, a no saber esto cuándo se termina, al encierro, a no poder enseñar a su descendencia.

La angustia va encontrando palabras, el miedo de él o ella resuena con el miedo mío, el terror va teniendo nombres y en la medida que se comparte se va aliviando.

Esto podemos hacer desde la psicología social, armar espacios donde podamos nombrar las angustias y los miedos, y de paso también reírnos, compartir unos

mates virtuales, unos *chipacitos*, un budín, un bizcochuelo, fotos, mensajes, recetas. Y podemos tener una escucha empática, transmitiendo que “si me necesitas, contá conmigo”.

Quizás no somos conscientes de lo sanadora que es la escucha comprensiva, muchas veces silenciosa, sin dar consejos, apenas aclaraciones, sin “vos lo que tenés que hacer...”, sin recetas para una situación inédita e imprevisible.

Y la gente agradece mucho el espacio, inesperado, virtual, imposible de imaginar hace dos meses. Y mientras nos veamos, y estemos en comunidad, y nos escuchemos, podemos sentir que le escapamos un poco a la soledad, esa señora tan destructiva como el estrés, pero que no es registrada como tal.

Siento que el coronavirus nos quemó los libros, las teorías preexistentes. Siempre tratamos de evitar las metáforas bélicas. En Promoción de Salud no hablamos de “luchar” contra la enfermedad sino de aceptarla, no batallamos contra virus, bacterias y hongos, fortalecemos nuestro sistema inmunitario por vía de un estilo de vida saludable en buenos vínculos, buena alimentación, buen descanso, ejercicio físico adecuado, etc. Y ahora todo son luchas, batallas y combates.

Creíamos que el miedo no era educativo, que apelar al terror para promover salud no era un recurso eficaz, y ahora se apela al miedo para que las personas se mantengan aisladas en sus casas. Se muestran ataúdes, fosas comunes, imágenes espantosas y terroríficas.

En lo que no transigimos es en tener un optimismo inteligente, que nos permita ser resilientes frente a lo que nos pasa, y ver qué oportunidades encontramos en la cuarentena: dormir un poco más, aprender cosas nuevas, hacer ejercicio en poco espacio, pasar más tiempo con hijas e hijos, dejar de fumar, ser solidarios con vecinos, tercera edad, personal de salud, etc.

¿Con qué nos vamos a encontrar cuando salgamos de la cuarentena?

En principio, con un planeta más limpio de contaminación. Espero que más conscientes de la importancia de un Estado presente, cosa que el neoliberalismo niega y trata de destruir. Sabiendo quienes en el mundo apelan al mesianismo y quienes confían en la ciencia. Habiendo aprendido herramientas tecnológicas que podremos seguir usando.

Con una educación distinta, que priorice los conocimientos necesarios para el siglo 21.

Ojalá con una vacuna para el coronavirus, pero también para el Dengue, del que nadie habla. Y también con todos los proyectos que teníamos cuando comenzó la pandemia, y que son los que nos hacen levantarnos de la cama con ganas todos los días.

Finalizo con las pertinentes y actuales palabras del maestro Eduardo Galeano:

*De nuestros miedos
nacen nuestros corajes
y en nuestras dudas
viven nuestras certezas. Los sueños anuncian
otra realidad posible
y los delirios otra razón. En los extravíos
nos esperan hallazgos,
porque es preciso perderse
para volver a encontrarse.*



P.S. Cesar Covi

Desde la Provincia de Córdoba

Tiempos de cuarentena, tiempos de cambio, tiempos de Psicología Social

La realidad actual nos azota y nos obliga a vivir en la incertidumbre. Castigo o remedio para un cambio obligado, nos vemos en la necesidad de detenernos a pensar, sentir y hacer de una manera diferente a lo que consideramos “normal”. ¿Qué es lo normal?

En el interior del país estamos acostumbrados a que las cosas siempre lleguen con un periodo de demora. A veces, como en esta situación de pandemia mundial, resulta beneficioso. La sociedad no se predispone al cien por ciento a creer en lo que ocurre, se resiste a creer que nuestra realidad hoy en día es cuasi como la de una historia de ciencia ficción. De un momento a otro vemos las calles desoladas, vacías, nos sentimos obligados a detenernos por completo y mirar el mundo desde la ventana, cambiar las costumbres, la cultura, los hábitos, la forma de trabajar, de comunicarse con el otro, hasta de festejar un cumpleaños.

Los abuelos aprendieron a usar *whastapp*, a realizar videos llamadas por zoom, a conectarse a internet para mirar una serie por *Netflix*, se crearon perfiles de Facebook para conectarse con sus familiares, empezaron a realizar pagos online. Algo que hasta el momento se creía que no era necesario para la gente de cierta edad.

Las redes sociales y los medios de comunicación informan, tanto como desinforman. Ya no se sabe en que creer ni en quien creer, la sobre información genera una falta de información estructural y sistémica. Los medios de comunicación, como los periodistas que la manipulan y la usan para generar puntos extras de rating o crear diferencias sociales sectorizadas, o imponer condiciones éticas y morales, quedaron intencionalmente sobre expuestos.

Con el afán de cuidarse, las personas volvieron a implementar quintas en el hogar y comidas artesanales en la casa: volvió el pan casero y las tostadas, los buñuelitos y las tortas fritas, las tortas materas, el flan y los fideos caseros. Volvió el sentarse solo con el mate bajo el sol a esperar la nada, volvimos a reutilizar el patio, el único afuera que palpamos con confianza.

Pero como no todo lo que brilla es oro, también aparecen las dobles caras. Como la epidemia te invita a quedarte quieto, reproducir la cultura zen y no hacer nada para salvar al mundo más que quedarte en tu casa, como contracara, hay un costado bastante vertiginoso.

De golpe pensamos: ¿Cómo vamos cubrir las necesidades básicas si no hacemos nada? Aumento la recaída de las personas en tratamientos de adicciones, la discriminación y la desigualdad, las necesidades se vieron destapadas, donde aquellos que venían de un gobierno de turno que destruyo su economía y los obligo

a vivir con lo justo y lo necesario, pero simulaban ser clase media sostenida, de golpe se vieron necesitados de cuestiones básicas e indispensables para la subsistencia, y hasta el momento no conocían la ayuda social. Y también surgieron nuevas redes de ayuda solidarias, entre personas de una misma ciudad que nunca antes habían tenido contacto para asistir a personas que nunca antes habían necesitado de ello.

De golpe se vieron denunciadas miles de situaciones y estados generales que creíamos teníamos bajo control, como la dirección de dirigentes que no sirven para dirigir, la gula del empresario piola exitoso al que no le interesa la salud de su empleado ni la de su grupo familiar, el sistema de salud y su precariedad:

¿Quién puede entender que entre dos sanatorios privados y un hospital de cabecera departamental, donde atienden a ciudadanos de 5 pueblos aledaños, tengan solo 8 respiradores para toda esa población?

De a poco y a medida que pasa el tiempo vemos que lo que estaba lejos ya comienza a acercarse a pasos agigantados, y que todo aquello que veíamos por los canales de noticias, y creíamos que solo pasaban en las grandes ciudades, nos toman como protagonistas.

Empiezan a despertarse muchas ansiedades, los niveles de tolerancia disminuyen y aparecen los miedos: miedo a lo desconocido y al ataque de un enemigo invisible de quien no sabemos cómo defendernos, y miedo a la pérdida de los seres queridos que nos rodean, de aquello conseguido con tanto esfuerzo y de las estructuras que nos sostienen. Las fantasías frente a las inseguridades toman el mando de nuestras vidas y empiezan a correr cadenas de *WhatsApp* con mensajes de gente que no conocemos diciendo cosas que quizás podrían ser verdad ¿o realmente lo son?

¿Limpiamos a diario con lavandina o la lavandina nos baja las defensas? ¿Los barbijos son seguros o retienen el virus? ¿Usamos la mano derecha o la izquierda? ¿Usamos agua con alcohol o no tiene el mismo efecto?

Empiezan a surgir las dudas de si lo que nos está pasando es a causa de un virus generado por consecuencias naturales, o impuesto por un país que quiere ser una nueva potencia mundial y derrota calladamente a los países más importantes del mundo. Los muertos en el mundo empiezan a ser enterrados en cantidades y los servicios de asistencia sanitaria no alcanzan para todos. ¿A quiénes vamos a sacrificar primero si el virus llega a nuestro pueblo?

Las dudas y las suposiciones generan y motorizan una serie de cambios que van, desde el trato con el prójimo y la forma de vincularnos, hasta la virtualidad y la organización laboral, económica y social, y el encierro de los mismos pueblos para restringir el ingreso de personas ajenas a la ciudad que puedan contagiarnos. Como en la película *Ratatouille*, donde las ratitas se desinfectan para cocinar, si venís de afuera te desinfectamos hasta el auto. Como en la serie *“The Game of Thrones”*, en la

guerra de los muertos contra los vivos, sentimos que el enemigo está cerca, no sabemos ni cuándo, ni dónde, ni cómo va a atacar, pero lo sentimos cerca. El frío empieza a hacerse cargo de la noche, las vacunas antigripales escasean, las vitaminas C se agotaron por completo y hasta las naranjas aumentan su cotización en el mercado. La situación de caos y pánico crece. Acompañan al encierro, una fuerte sensación de soledad, de desorganización, de tristeza, de abandono, cambian los parámetros de “ser” en este mundo. ¿Qué entendemos por solidaridad hoy en día?

¿Hasta qué punto decidimos exponernos para ser solidarios? ¿Vale arriesgar la vida? ¿O solo damos lo que nos sobra y que no vayamos a necesitar para nuestra supervivencia? ¿El otro es el portador del virus y si me tose cerca saco un arma *roseadora* alcoholizada para defenderme? ¿O el otro es alguien que necesita mi ayuda para sobrevivir? El Coronavirus se instaló como un tercero en el vínculo y vino para modificarlo todo.

La construcción colectiva y el imaginario social plantean un nuevo escenario, un cambio rotundo de formas y de entender las relaciones humanas. Algunas personas continúan con pensamientos individualistas, creyendo que solos van a poder salvarse, frente a una construcción colectiva y en red, que no beneficia la construcción de poder en las manos de unos pocos.

Este virus de elite que llego en clase ejecutiva, pone en jaque, que ni las mayores riquezas del mundo están ajenas ni salvas, y también son tendientes a desaparecer. Hasta la corona Inglesa fue atacada por una nueva reina. Hay un chite que dice que va a ser la única corona que el príncipe Carlos va a conocer en su vida.

La realidad actual, aceptada o resistida, denuncia a las personas egoístas y prejuiciosas que señalan con el dedo a quienes no quieren aceptar la idea del cuidado del otro a través del cuidado de uno mismo. Saca del centro de la escena a quienes creían soberbiamente poderlo todo. Entran en juego la solidaridad y la cooperación como elementos indispensables para el desarrollo humano, un desarrollo que obliga a potenciar un sentido de pertenencia con la raza, y un sentido de pertinencia con la tarea de mayor envergadura que pudimos afrontar en la vida: la del cuidado de todos. El sistema colaborativo vino para instalarse, y los Psicólogos Sociales sabemos muy bien de que se trata. ¿Quizás este proceso de crisis sea una gran apertura profesional?

Nada más acertada para estos tiempos, que las palabras de nuestro querido Pichón, quien nos dejó una frase tan usada y nunca tan acertada como hoy:

“En los tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos desde donde planificar la esperanza junto a otros”.

Todos los ámbitos de la vida van a necesitar de nuestro ejercicio profesional, ojala los profesionales de la psicología social puedan unificar criterios de trabajo en conjunto para ser el ejemplo de un gran y poderoso frente unificado.

La concepción de grupo y de *agrupabilidad*, tomó de repente un valor casi sagrado. Entender y ponernos completamente tras las filas de un mismo objetivo en común, se convirtió en una necesidad de subsistencia. Quien no entiende el objetivo y se posiciona en alcanzarlo, boicotea la vida, boicotea la existencia, ataca a su par, al mismo miembro de este gran grupo humano que habita en el mundo. Hoy el mundo es un gran grupo operativo produciéndose, donde podemos ver claramente el desarrollo e intercambio de roles y funciones que al analizarlos en profundidad dejan al desnudo esas necesidades encubiertas con materialidades banales, consumistas e intercambio de poder. Ahora sí, tenés que ser ciego para no verlo.

De golpe dejamos la cultura del envase tan bien descrita por Chomsky, y de ser seres descartables como decía el gran Galeano. Los padres volvieron a ser padres y los hijos, hijos. El adulto responsable, y el niño un ser frágil y en construcción a quien cuidar. Los educadores volvieron al rol de educar y las familias al rol de contener. De golpe lo descartable se convirtió en esencial. De golpe comienza un gran cambio en la concepción del sentido de solidaridad y cooperación. De golpe frente a este gran proceso masivo empezamos a sentir, pensar y hacer de otra manera.

Empezamos a buscar nuevas respuestas a nuevos paradigmas que faciliten nuestro proceso de construcción subjetivo. Potenciamos el intento de resolver lo inconcluso y por sobre todas las cosas, nos damos cuenta frente a este gran salto cualitativo, que estamos constantemente en movimiento, como una gran espiral dialéctica, en donde nada es fijo y eterno, en donde nada es total y absoluto, y por sobre todas las cosas comenzar a entender que no podemos seguir viviendo de la forma “normal” a la que estábamos acostumbrados. Lo natural dejó de ser normal, y ahora nos volvemos a preguntamos ¿Qué es lo normal?

ESTOY SEGURO QUE EN LOS PRÓXIMOS MESES, NADA VA A SER IGUAL QUE ANTES.



P.S. Enrique Fabián Ortoza

Desde la Región de Navarra, España

La Mirada de un Psicólogo Social en España, sobre la Cuarentena

Soy Enrique Fabián Ortoza argentino, de Santa Fe, Psicólogo Social vivo en España Región Navarra.

Nos Cuenta: Es poco lo que puedo aportar estoy encerrado, pero aquí en España se vive así: España puso en cuarentena a sus 47 millones de habitantes ante la amenaza de coronavirus. Hoy este país es el 23 día de cuarentena y con más casos, con 12.191 infectados y 1009 personas fallecidas. Desde Navarra, Enrique Fabián Ortoza relató para APUNTESGRUPALES.COM cómo vive en su casa el aislamiento obligatorio.

“Vamos entendiendo poco a poco”, dijo al recordar que veían lejano lo que pasaba en China, donde inició el Covid-19, y luego en Italia, donde ayer se registraron 368 muertos en un sólo día.

Contó que permanecen encerrados en sus casas.

“Sólo podemos salir a hacer las compras. Hay poca circulación en calle, la gente debe respetar las órdenes que dio el gobierno”.

Agregó que, si la policía los intercepta en la calle “en circunstancias que excedan el sentido común, hay sanciones y sanciones severas”.

Están en España solo abiertos los supermercados y las farmacias y en los últimos días hubo amontonamiento y compras desmedidas. A pesar de esto, dijo que “el abastecimiento está garantizado por el gobierno”.

Noticias de España

Día 21 de cuarentena generalizada por el “estado de alarma”, España sumó 1.438 nuevos contagios por coronavirus, un incremento algo menor respecto del día anterior que sitúa el número total de infectados en 9.191, mientras se produjeron nueve víctimas mortales más, elevando el global a 309 personas, según el relevo que dio hoy el Ministerio de Sanidad español.

El director del Centro de Coordinación de Emergencias Sanitarias de España, Fernando Simón, aseguró que “el escenario más pesimista indica que seguiremos diez días más subiendo los casos”.

“Cada día el número de contagios aumenta un 25%” dijo Simón en conferencia de prensa por videoconferencia tras la reunión del comité de seguimiento técnico de la evolución de la pandemia, que presidió el presidente del gobierno español, Pedro Sánchez.

La situación “no ha cambiado radicalmente”, no obstante, “si seguimos con las medidas es muy probable que el impacto sea rápido y drástico. Pero no lo observaremos hasta dentro de tres o cuatro días como mínimo”, advirtió el experto.



Francisco Mora Larch

Desde Nuevo Laredo, México

Psicólog@s ante la contingencia sanitaria provocada por el Covid 19:

El caso del Estado de Nuevo León, México

¿Cómo afecta la catástrofe social que estamos viviendo a núcleos de la identidad profesional del personal de salud, cuando saben que lidiaran con un enemigo volátil, presente en el aire que respiran?

Nuestra clínica psi, ante personas con cuadros de estrés, o en crisis de angustia, agotamiento físico, y actividad laboral que de pronto se vuelve de alto riesgo, no remite a patologías graves o crónicas, sino a personas que están pasando por situaciones que las exponen a miedos y temores reales, esto no hace tambalear los vínculos, antes bien, se buscan vínculos reaseguradores, que alivien de la abrumadora tarea que se enfrenta, sin afectar identidades y proyectos, no se manifiesta como angustia difusa, vacío psíquico o desesperanza. ¿Quién puede sentirse protegido en su trabajo, cuando este implica el acercamiento consciente de un peligro que pone en riesgo su integridad física?

Me parece que todo psicólogo es capaz de aunar sus esfuerzos, incluso a nivel de la labor que puede brindar un psicólogo clínico, porque aun y cuando este último se haya formado en Psicoterapia, su labor no consiste en brindar psicoterapia; aun el clínico, se esfuerza por comprender “la naturaleza” de su accionar ante la tarea de personas en crisis, con miedos y angustias que pueden sobrepasar la barrera protectora del yo y hacer colapsar los mecanismos de defensa psíquicos, porque al clínico se lo formó para brindar psicoterapia, y en el camino aprende la necesidad de la contención emocional, aunque pocas veces intentó comprenderla.

La labor actual que brindamos ante cuadros de estrés severo, agotamiento físico y mental, miedos y temores al contagio, etc., es una labor de apoyo “psicológico y emocional”, de contención de los temores y las fantasías ligadas a ese temor; no buscamos tanto el entendimiento del cuadro, como ofrecer una empatía sensible ante la ardua tarea que enfrenta el personal de salud. El “apoyo psicológico” o la “contención emocional”, que implican cierta dosis de catarsis, no son una psicoterapia, sin embargo, parece paradójico, habitan el campo de las psicoterapias. Un pichoniano como Hernán Kesselman, les llamó, siguiendo a Pichon Riviére: “procesos correctores de duración y objetivos limitados” y los clasificó en intervenciones grupales e individuales. Que nuestra ayuda se establezca de forma puntual como “un proceso corrector”.

La situación que enfrentamos se enmarca en nuestro contexto socioeconómico, en el Estado de Nuevo León, polo industrial y de servicios del país. El estado tiene una enorme infraestructura industrial, se encuentra a dos horas de la frontera con EEUU y su dinamismo económico convirtió a la capital, Monterrey, en una de las ciudades más modernas del país. Cuenta con una Universidad pública que brinda formación profesional a más de 100 mil estudiantes, un polo académico que atrae a miles de estudiantes del interior de todo México. Para dar idea de la situación que estamos enfrentando con respecto a la Pandemia generada por el Covid 19 doy los siguientes datos:

- En México a la fecha (17 de Abril de 2020) hay: 6,875 casos confirmados
- En Nuevo León se han detectado 230 casos confirmados.

- En México han fallecido por la Pandemia: 546 personas
- En Nuevo León han fallecido por la Pandemia: 7 personas
- En México se han recuperado del contagio: 2,125 personas
- En Nuevo León se han recuperado del contagio: 113 personas
- Con respecto a la población mundial, hay: 2, 240, 191 personas infectadas (100%)
- México participa de esta cantidad con: 6, 785 infectados, es decir un 0.72 %
- El Estado cuenta con un Laboratorio estatal, que realiza los análisis de los enfermos en el Estado, con la contingencia sanitaria generada por el Covid19, –cerca de 250 Laboratoristas trabajan en jornadas hasta de 12 horas, habiendo realizado 5,716 diagnósticos a la fecha (17 Abril/2020).

Puedo decir que el Gobierno actual, de matiz Nacional-Popular ha respondido de manera oportuna y puntual a la situación, habiendo sido reconocido por la OMS, como un gobierno responsable que ha actuado bajo un protocolo de seguridad, actuando de forma oportuna, tomando medidas acertadas y puntuales a la situación, y asesorando desde Enero a los países del área de Centroamérica para enfrentar la Pandemia que se avecinaba; se le reconoció también por tomar medidas de seguridad de fase 2, en la primera fase de la propagación del virus, suspendiendo las actividades educativas y resguardando a los estudiantes de niveles básicos y superiores.

Por mi parte, formado en la Técnica de Grupos Operativos desde mi egreso de la Facultad de Psicología y titulado en 1983, me permití abrazar la propuesta del Dr. Pichon Riviere, para integrar a mi “caja de herramientas” no solo la técnica, sino dar cuenta del marco teórico del Maestro, una Psicología Social, que hunde sus raíces en el Psicoanálisis *freudiano* y *kleiniano*, aunado al método dialéctico. Ello me llevó a transitar, siguiendo a Pichon, del Psicoanálisis a la Psicología social,

abriendo el horizonte profesional para liberarnos de lo que el Dr. Alfredo Grande llama una Cultura Represora, que permea el ámbito de la psicología clínica, desactivando los mecanismos alienantes de lo que Grande llama, “un Superyó psicoanalítico”, y liberar a la metodología y a la teoría del restringido y alienante campo del consultorio privado.

Si nos hemos formado en el campo de la psicología social de Pichon Riviere, esta no es ajena al campo clínico, porque la “lectura” que hacemos de los fenómenos grupales se basa en asumir y trabajar con los miedos y angustias más arcaicos y saber manejarlos en numerosidad social, pero esto significa además, implica además, que en nuestra labor grupal, no nos ceñimos al objeto grupo como campo de nuestra acción, porque desde Pichón entendemos el cruce entre horizontalidad y verticalidad, y esto significa trabajar con los sujetos singulares y no solo intervenir en el nivel del grupo como totalidad.

Reconozco mi deuda con Pichon, siendo fiel a aplicar desde la caja de herramientas que nos ofrece, su análisis del problema a enfrentar, por lo que *operativizando* su propuesta de los 4 momentos de la intervención psicosocial, Estrategia, Logística, táctica y técnica me planteo cual podría ser una problemática posible para el clínico-social ante el Covid 19. Lo primero que vislumbre fue un punto de urgencia.

Como la situación aparece como *Macrosocial*, lo que pude procesar fue: tomemos a un grupo clave, que es el personal de salud, y que es el agente de contención y resolución de la Pandemia y veamos la posibilidad de armar un equipo de psicólogos que pueda apoyar a esta primera línea de defensa contra la Pandemia. Utilizando mi Muro de Facebook, convoque hace cinco semanas a mis contactos del Muro (alrededor de 2,700), la mayoría psicólogos egresados de la Universidad, y armemos una Red de Apoyo al Personal de la Salud, enfocada a brindar “Apoyo psicológico” y “contención emocional” de forma gratuita y en línea, a través de llamada telefónica, Video-llamada o chat.

A esta convocatoria respondieron unos 40 psicólogos, la mayoría del Estado, algunos amigos argentinos y dos contactos de España. En el transcurso del armado de la Red, un compañero psicólogo nos diseñó una página usando el Muro de Facebook, organizamos la información de los agentes psi registrados, con horarios de atención y forma de contacto. Funjo como administrador de la página, recibo pedidos de ayuda, atención o apoyo de diversas fuentes.

Este lugar de intermediación, me permitió escuchar los efectos que la Pandemia, y evaluar el impacto de la información más o menos objetiva o falsa, que estaba impactando en muchas personas, más allá de la situación de emergencia en que empezaron a funcionar las clínicas y hospitales de la localidad. Planteo a la Red de Psicólogos ampliar la cobertura de servicios a las personas directamente afectadas

por el Covid 19, extendiendo la cobertura a personas contagiadas y a los familiares, lo que fue bien recibido por todos.

Avanzando un poco más, nos estamos planteando ampliar la estrategia implementada, para empezar a abrir espacios grupales en línea, utilizando Skype o Zoom, para aquellas personas que empiezan a vivir el aislamiento social, más que como un recurso que nos protege y “cobija”, como una limitación al libre tránsito y ejercicio de nuestros derechos; ya que acá también se instaló, aunque de forma un tanto elástica, el “quédete en casa”, y el uso obligado de cubre-bocas en caso de salir a conseguir los productos de consumo básico, ya que estamos por entrar a la fase 3, que quizás dure un mes o mes y medio.

El problema es: ¿Qué se está generando en la situación de restricción de salidas y aislamiento social a que nos condiciona la contingencia sanitaria?, ¿Qué tan “armados” estamos para enfrentar una situación de suspensión de toda actividad económica que no sea esencial? Lo pienso, para transmitir a los lectores, la dimensión de las dificultades específicas de mi contexto. Ya que lo que se vive como mandato social, familiar y singular, en una sociedad como la nuestra, cuyo valor principal es el trabajo, la actividad productiva, recreada en el dinamismo industrial y comercial de una urbe que alcanza los casi 4 millones de habitantes, haga que se agudicen una serie de problemas en el ámbito de los hogares, y que la situación empiece a generar ya efectos nocivos en los vínculos familiares.

Como sigo atendiendo pacientes en línea, trabajando dos grupos de formación de psicólogos con la técnica de grupos operativos, que trasladamos a la web, más la atención de la página web de la Red de Psicólogos, esto me permite detectar lo que emerge en los pequeños grupos, y lo que están experimentando mis pacientes y la población en general:

- Insomnio,
- Cuadros de angustia
- ataques de pánico;
- dolores físicos (ciática, gota, dolores musculares)
- violencia familiar
- mayor ingesta de alcohol, cigarro y marihuana en muchos,
- Malestar físico difuso, apatía y hastío
- depresión,
- Impotencia... etc.

La labor de apoyo psicológico (emocional), y el trabajo de contención, tiene que ver con asumir que somos capaces como psicólogos, de ser depositarios de las angustias que genera la situación, ya que tenemos el mínimo de herramientas teóricas, metodológicas y experienciales, como para poder aceptar que la formación en grupos, nos enseña a lidiar con su manejo y elaboración en nosotros y en los otros.

El subsecretario de salud del país, Lic. López Gatel, se expresó hace unos días sobre el campo que nos concierne: *“La Salud Mental, es también una prioridad para el*

Gobierno de la República". Esto nos alienta para pensar estrategias y propuestas que sean oídas por los organismos del Estado Nacional, que nos permitan hacer significativa la labor del Psicólogo Clínico y Social en la sociedad mexicana.

Si no somos capaces de brindar apoyo psicológico a quien requiera de nosotros ayuda o soporte emocional, sería difícil asumir que podemos instrumentarnos en la práctica de grupos y dispositivos grupales. No necesitamos decirlo, pero a veces se requiere explicitarlo: el sujeto humano, encuentra en los grupos, la contención necesaria a sus angustias y temores más terribles que un humano puede experimentar. En estas condiciones, cuando hay pocos grupos que mantengan una función contenedora, el psicólogo requeriría crearlos o impulsar su construcción a través de todos los medios de que disponga.

Igual que en la mayoría de los países, México enfrenta un problema mayúsculo con respecto a la economía, sin embargo, el rescate de la producción petrolera por parte de PEMEX, empresa estatal, empieza a rendir sus frutos, al aumentar la producción de crudo desde hace un año. Hace unos días, México enfrente a la OPEP, y sus políticas restrictivas de producción de crudo, que quería imponer a la nación mexicana, reducir un 23% su cuota de barriles al mercado, la oportuna y firme posición de la Secretaria de Energía Ing. Roció Nahle, se anotó un triunfo, al sostener la imposibilidad económica y financiera de tal propuesta por las condiciones financieras del País, acordando que México disminuyera solo un 5% en su producción de barriles, garantizando así, ingresos de 12 millones de dólares diarios, muy necesarios para sanar y consolidar las finanzas, si se hubiera aceptado la propuesta original de la OPEP.

Hay una lucha encarnizada por parte de los empresarios, junto a la vieja élite política, que de pronto quedó sin el control de los poderes de la unión, quedando solo dos núcleos duros que resisten el cambio que se va gestando de a poco en México (La Suprema Corte de Justicia; y el Instituto Nacional Electoral), el Gobierno actual es aceptado y apoyado por el 70 % de la población y parece confiar en el liderazgo del Lic. López Obrador.

La situación se ilustra bien en las redes sociales, donde los conservadores no dejan de aplicar un programa propagandístico, de *fake news* contra el gobierno; y los usuarios de las redes, curtidos ya en la lucha por la información, después de derrotar a los "informadores y comunicadores" al servicio del viejo régimen, en las elecciones de 2018, dan la batalla en la web y ya no se dejan engañar fácilmente ante la manipulación descarada de la información, fomentada por las televisoras de viejo cuño priista y panista (la derecha más reaccionaria en México).

La gente empieza a darse cuenta de la necesidad de búsqueda de alternativas ante la situación de emergencia económica, y el gobierno tiene listo ya un programa de reactivación de la economía, el plan está basado en tres ejes:

1. Inversión pública y social, además de brindar un millón de créditos a las PYMES, con créditos blandos;
2. Generación de empleos (al menos dos millones) y
3. Profundización de la austeridad de la administración pública federal

Todo ello, sin tomar el más mínimo crédito que ofrece el Banco Mundial y el FMI, ante la contingencia sanitaria. ¿De dónde saldrían los recursos?: El Presidente López Obrador acaba de extinguir 281 fideicomisos para echar mano de 250,000 millones de pesos, una reserva que sostendría las finanzas del país ante la situación crítica que vivimos. Este tipo de acciones mantiene la confianza y el apoyo de las mayorías a la transformación profunda que se experimenta en el país, la población siente que este es un gobierno a su servicio y a sus necesidades más apremiantes.

La experiencia de un año y 4 meses, con la bandera de la lucha contra la corrupción y acabar con un régimen de privilegios, donde los más ricos del país no pagaban impuestos y la clase política vivía como millonarios de *Wall Street* parece terminar, y con ello, aumenta la confianza, y las esperanzas de un futuro mejor para todos se van consolidando.

De ahí nuestro apoyo y colaboración ante la Pandemia, aunando esfuerzos con el nuevo gobierno. Llamo la atención sobre un núcleo de gente que requiere urgente apoyo en la comunidad, ante los miedos que se exacerbaban en los hogares y en algunas instituciones. Pero de igual forma, para aquellos que tengan contacto con la administración de los hospitales, que brinden el apoyo para que logremos llegar con nuestras herramientas a la primera línea de defensa y brindemos contención a los equipos de salud.

La lucha por la Salud y la Salud Mental, solo se puede solucionar con la participación de todos.

Dejo la página de la red de psicólogos al servicio del personal de la salud.
<https://www.facebook.com/redpsicli/>



P.S. Javier Sosa

Las emociones en tiempo del Coronavirus

“Creo que hay que pelear contra el miedo; se debe asumir que la vida es peligrosa y que eso es lo bueno que la vida tiene para que no se convierta en un mortal aburrimiento”.

Eduardo Galeano

En estos nuevos tiempos, donde la Pandemia ocasionada por el Coronavirus Covid-19 nos impone un cambio total en nuestras vidas, es importante conocer qué pasa con las emociones. Porque la mayoría de las personas, generalmente ante los cambios, y en especial con estos cambios, tienden a sentirse altamente estresadas, con mucha ansiedad, abrumadas o sumidas en pensamientos perturbadores.

Atravesar este nuevo tiempo de la mejor manera posible, respetando las consignas y reglas obligatorias de aislamiento y distanciamiento social, implican un desafío no solo a nivel social, sino fundamentalmente a nivel emocional. Recordemos que los seres humanos somos *bio psico sociales*, es decir que estamos compuestos por tres planos, y el virus no solo llega a afectar el plano físico, sino también a lo social y a lo psíquico.

Lo normal es que no nos demos cuenta, pero si prestamos atención, vamos a observar que en este momento se utilizan con muchísima frecuencia palabras que antes raramente usábamos, y que en nuestro cerebro generan cierta confusión, veamos algunos ejemplos: “Cuarentena”, cuando menciono esta palabra mi psiquis procesa “cuarenta días”, pero alguien me dice que son solo catorce días. “Aislamiento”, cuando pienso en ello mi psiquis ya me sitúa en soledad, confinado y fuera del contexto cotidiano, pero me dicen que puedo estar con mi familia y puedo salir a hacer las compras u otros quehaceres con un permiso especial. Ya desde las palabras utilizadas aparece la confusión. Esto genera más stress, más cansancio psíquico porque toda la situación de crisis ya de por sí hace que consuma mucho más energía psíquica que en una situación de “normalidad” (en otro momento quizá podamos revisar este último concepto).

Entonces aparece esto de “sentirse mal”, de “no sé lo que me pasa”, las emociones se disparan, y comienzo a manifestar reacciones de todo tipo. En este punto, es importante comprender que estamos ante una situación “anormal”, entonces habrá

reacciones que son esperables dentro de este cuadro. Vamos a decir de este modo, que serán “reacciones normales ante una situación anormal”.

Por ello, será absolutamente normal que ante la posibilidad de contagiarnos un virus que nos puede llevar a la muerte, reaccionemos con miedo. El miedo en este caso va a ser una especie de mecanismo que nos ayudará en principio a resguardarnos, a tener cuidado, a prestar mayor atención, a obedecer las nuevas reglas sociales que se nos imponen. Entonces no solo es normal tener miedo, sino además funcional porque nos ayuda al objetivo de protección frente al virus.

Entonces, ante una situación anormal e inesperada son reacciones normales y esperables una serie de emociones que en mayor o menor medida se manifestarán de diferentes maneras. Entre otras tantas, pueden mencionarse las siguientes:

- Ciclotimia o cambios del
- Nerviosismo o
- Ansiedad o
- Problemas del sueño, insomnio o
- Cansancio, desgano o hiperactividad (físico y psíquico).
- Apetito excesivo o
- Miedo o
- Inseguridad, incertidumbre, dificultad para proyectar.
- Pensamientos negativos

Estos pensamientos, estas emociones, son la consecuencia y respuesta normal que se generó ante el cambio que repentinamente alteró nuestro quehacer cotidiano, nuestra rutina. Mientras vayan sucediendo, mientras se vayan alternando en mayor o menor cuantía, mientras no generen una parálisis de la cotidianeidad, nos serán útiles para aguantar el tiempo que dure la situación y/o ir haciendo lentamente el necesario tránsito o pase hacia una nueva rutina, hacia una nueva cotidianeidad.

De todos modos, y a los fines de que no interfieran con el proceso que mencionábamos, es necesario afrontar estas reacciones emocionales. Porque si estas se prolongan en el tiempo pueden empezar a causar problemas mayores. Porque si el miedo se agudiza y prolonga en el tiempo puede transformarse en pánico, los cambios de humor pueden derivar en ira y violencia, la ansiedad puede convertirse en angustia, los problemas de sueño pueden ocasionar accidentes, los problemas de apetito podrían transformarse en trastornos alimentarios, los pensamientos recurrentes derivar en obsesiones y la incertidumbre en abulia.

Recordemos que veníamos transitando de manera vertiginosa y neurótica, una vida en donde el problema principal de la mayoría de las personas era la falta de tiempo,

veníamos de un tiempo sin tiempo, una vida cuyo valor máspreciado se contaba en horas, días, minutos, segundos, donde todo era consumo e inmediatez. Nos faltaba tiempo para estar con la familia, tiempo para descansar, tiempo para hacer tareas en el hogar, tiempo, para disfrutar una película o un buen libro, tiempo para jugar con los niños, dialogar con la pareja o tener esa charla que le debía a un amigo.

Y de forma casi abrupta, repentinamente, pasamos a un nuevo tiempo donde lo que abunda y sobra es el tiempo, estamos en casa y con tiempo. Un tiempo en el que paradójicamente, no sabemos qué hacer con el tiempo, no sabemos cómo usarlo. Porque estábamos acostumbrados a correr de acá para allá, a consumir permanentemente, a no parar, a no mirar, a no reflexionar.

Vale citar alguna de las conductas que manifestamos en este nuevo tiempo, para observar la manera irracional que en ocasiones tenemos para resolver cuestiones tan simples como la provisión de víveres. Como ahora los supermercados están abiertos en un horario acotado y se ha restringido la circulación de personas en su interior, hay que hacer largas filas para el ingreso y se demora bastante tiempo ello. Por eso, cuando finalmente estamos en el interior compramos en cantidades inusuales, no porque nos sea necesario, sino solo porque hay que aprovechar el tiempo utilizado para poder entrar. Esto se denomina inercia, que es la imposibilidad de detener rápidamente el ritmo que veníamos llevando en la vida, porque estábamos acostumbrados al consumo, a la velocidad y a la falta de tiempo.

Si pudiéramos reflexionar, nos llevaría a importantes debates internos. Solo pensemos cuanto hablamos de la libertad y de lo bueno de gozarla, hasta que hoy la tenemos y nos genera miedo. Y además estamos atravesados por grandes dificultades económicas, porque se suspenden actividades, se cierran comercios, se paralizan industrias. Aparece otro debate: la salud o la economía, y nos da mucho miedo pensar en que nos falte el dinero y queremos ya volver a las actividades normales, pero por otro lado también nos atemoriza retomarlas por el miedo al contagio del virus. Aparece la dicotomía universal: la vida y la muerte, y entre esas opciones tendremos que elegir, porque si quiero vivir debo trabajar, y si salgo a trabajar me puedo enfermar, y si me enfermo me puedo morir. Debates internos que hacemos en estos tiempos y que nos invitan a cambiar prioridades.

Necesitamos entonces, aprovechar este tiempo, aprovecharlo no como una oportunidad porque hay mucha pérdida de vidas humanas, sino como un desafío. En lo inmediato, volver a estructurar nuestro tiempo, volver a establecer una rutina mínima y básica que nos permita ir procesando los cambios, que contenga nuestras emociones y posibilite ir reorganizando la cotidianeidad de nuestra vida.

El ser humano es rutinario por naturaleza, esto significa que todo el tiempo está armando rutinas, organizando y estructurando su cotidianidad en base a una rutina. Las rutinas dan sustento, seguridad y nos indican el camino a seguir. Es en este sentido, que propongo como alternativa la construcción de una nueva rutina en la cual cada día se deban cumplimentar en todo o en parte estos seis puntos básicos:

- 1.- Respiración.-
- 2.- Alimentación.-
- 3.- Actividad.-
- 4.- Información.-
- 5.- Comunicación.-
- 6.- Descanso.-

1.- Respiración:

Una de las mejores maneras de relajar la mente y el cuerpo estresados, es a través de la respiración consciente. La idea es hacer consciente, es decir percibir y dar cuenta real, de cómo fluye la respiración en nuestro cuerpo. Sin perder esa conciencia, a veces, puede alcanzarse para relajarse solo respirar un par de veces en forma profunda, exhalando e inhalando bien fuerte, pudiendo esto funcionar en forma instantánea.

Lo ideal es practicar una técnica de respiración básica, sencilla y muy efectiva, que logrará traernos calma en situaciones que nos encontremos desbordados, muy ansiosos o dominados por el miedo. Si bien el ejercicio es simple, a nivel interno actúa de manera compleja activando innumerables puntos de relajación corporal y mental.

Vamos a partir de la premisa que nuestra respiración es un eje, por lo tanto si logramos controlar la respiración, tomando consciencia de ella y regulándola, ya estaremos tomando control de nuestro eje, lo que nos traerá de por sí la sensación de calma y bienestar. Tomando consciencia y control de nuestra respiración, luego podremos avanzar hacia el control de nuestros pensamientos.

Entonces así se inicia la técnica, buscando un lugar, un espacio donde nos sintamos lo más cómodos posible, allí nos sentaremos con los pies apoyados en el piso pudiendo hacerlo en una silla, un banco, un sillón, en el borde de la cama, el lugar que nos resulte más cómodo siempre que los pies nos toquen el piso. Nos colocaremos en una postura erguida, lo más derechos posible, con la cabeza levantada y el mentón hacia el frente.

En esta postura, comenzaremos a tomar consciencia de nuestra respiración, de cómo entra y sale el aire de nuestro cuerpo. Trataremos de percibir como el aire ingresa, como llena nuestros pulmones y cómo se distribuye por nuestro cuerpo para luego salir. Así vamos controlando nuestra respiración.

Habiendo hecho consciente y controlado nuestra respiración, ahora trataremos de inhalar y exhalar por la boca, primero lento hasta finalmente hacerlo de manera fuerte, incluso provocando que el aire haga un sonido cuando entra y sale por nuestra boca.

Sin perder el control de la respiración, colocaremos ahora nuestra mano hábil sobre el abdomen, sobre la panza. La idea es que vamos a buscar la respiración abdominal, no vamos a sentir la respiración en el pecho sino en la panza. Así, vamos a procurar que la respiración baje a nuestro abdomen, llenándolo de aire, llevando todo el aire a la panza, siempre inhalando y exhalando por la boca.

Repetimos el proceso de inhalación y exhalación unas tres veces, hasta percibir que los hombros se nos aflojaron un poco. Si se siente que todavía están tensos podremos repetir el ejercicio hasta que los sintamos un poco menos rígidos.

Luego se continúa con la respiración abdominal, pero ya no tan fuerte, vamos regulando la fuerza de la respiración, ahora tratando de que el aire permanezca un instante en el abdomen antes de exhalarlo. Dos o tres series de respiraciones de este modo.

Sin dejar de respirar, comenzamos a buscar en nuestra mente imágenes o escenas que nos remitan a alguna experiencia placentera, a algo que nos haya hecho felices, que nos haya alegrado, a algún momento de nuestra historia que hayamos disfrutado: vacaciones, una fiesta, un encuentro con alguien, un lugar soñado, ese lugar al que deseo ir, el lugar donde me gustaría estar, ese momento inolvidable. Nos conectamos con esa imagen o escena y la retenemos en la mente.

Durante el lapso de dos minutos y sin perder la respiración abdominal, retenemos la imagen o escena con la que nos conectamos. Al cabo de ese tiempo, nos despedimos de la imagen o la escena elegida y la dejamos ir, paulatinamente dejando también de respirar por la boca y quitando la mano de nuestro abdomen. Así, lentamente vamos recuperando la respiración normal.

Si la técnica se realizó de manera adecuada, con una duración mínima de cinco minutos y un máximo de diez, veremos cómo inmediatamente al finalizarla, ya comenzamos a sentir mayor bienestar físico y emocional. Vamos a percibir que logramos pensar con mayor claridad que antes, y que nuestra mente se abre a nuevas opciones.

Esta técnica se puede realizar la cantidad de veces que lo deseemos durante el día, de hecho cuantas más veces la realicemos mejor, pero es indicada en forma regular al amanecer, antes de iniciar el día y antes de acostarnos a dormir.

Es importante aclarar que en casos de emergencia o cuando no se cuente con el tiempo, el espacio o las posibilidades necesarias para realizarla, puede ser reemplazada por un ejercicio rápido de respiración consciente, donde de entrada y mientras hacemos consciente la respiración ya tratamos de conectar con una imagen positiva, para realizar al menos dos series de tres respiraciones abdominales fuertes, en un tiempo no mayor a dos o tres minutos.

Podemos realizar el ejercicio nosotros mismos o guiar a otros en su realización. Es muy aconsejable su utilización por parte de profesionales y/o personal abocado a tareas que implican situaciones de stress permanente, pudiendo utilizar el ejercicio cada vez que sientan que las situaciones los desbordan, o que el agotamiento mental es mucho.

Algunas personas, formadas en otras disciplinas y con la preparación correspondiente, junto a la respiración como mecanismo utilizan técnicas de meditación y yoga, que en este caso aconsejamos solo utilizar si se está preparado al respecto.

2.- Alimentación:

Cuidarse no es solo lavarse las manos, usar alcohol en gel, usar tapabocas y mantener la distancia social. En momentos como este, mantener una dieta adecuada, saludable y que no modifique abruptamente los hábitos alimenticios que se tenían anteriormente, es clave como premisa de cuidado.

Respecto a las comidas, organizar una rutina y planificación es importantísimo. Al principio intentaremos mantener solo las cuatro comidas en forma regular y en horarios acordados: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Seguramente, por el hecho de estar mucho más tiempo en el hogar, vamos a empezar a comer un poco de más, cuestión que trataremos paulatinamente de ir dejando de lado. Ahora que tenemos más tiempo, armar una planificación semanal de las comidas no solo nos permitirá organizar mejor una dieta saludable, de mayor variedad y calidad a la habitual, sino nos dará la posibilidad también de organizar la compra de los víveres necesarios de acuerdo a las finanzas disponibles. Además el hecho del tiempo y no poder salir a comer afuera, nos juega a favor respecto a la posibilidad de cocinar en casa experimentando nuevos sabores y recetas. No caer en la tentación del delivery colaborará no solo en nuestra salud alimentaria, sino en la economía de nuestro hogar tan resentida en este momento.

Será importante en este sentido que las comidas no solo sean sanas, nutritivas y de calidad, sino que sean agradables. Con esto quiero decir que además del factor alimenticio, tenemos en este contexto de aislamiento la posibilidad de generar alternativas no habituales y creativas al ritual de comer. Por ejemplo, podemos empezar por explorar espacios nuevos de la casa y organizar algunas de las comidas en esos lugares, probar comer un día fuera del lugar donde habitualmente lo hacíamos, tal vez sea de nuestro agrado comer en el patio, en el living, en el jardín. También podemos variar la vajilla, animándonos a usar esos platos que se reservaban solo para ocasiones especiales o esas copas que solo se sacaban cuando venían visitas. La creatividad es un punto importante, permitirnos jugar convirtiendo la rutina de la alimentación en algo agradable y algo distinto cada día, nos permitirá abrir nuestra mente y relajar el stress.

Esto redundará beneficiosamente no solo a nosotros mismos sino a todo el grupo familiar, que podrá colaborar en la tarea, ayudando a crear tal vez nuevos escenarios para cada día o cada comida.

Cumpliendo estas premisas, nos podremos permitir entonces, como en cualquier dieta, tener una vez a la semana la posibilidad de consumir algún elemento no planificado, un “permitido” que nos anime a seguir creando y recreando. En este sentido, recordemos que en nuestro país es habitual que los fines de semana se reúnan familia y amigos a compartir la comida, por ello es importante que este aspecto se tenga en cuenta a la hora de planificar, pudiendo acordar telefónicamente con otros un menú común, que luego y en el momento puede ser compartido a través de video llamadas, por ejemplo.

Entonces: Planificar semanalmente las comidas y organizar la compra de víveres necesarios. Mantener las cuatro comidas, desayuno, almuerzo, merienda y cena en forma regular y horarios acordes. Intentar no comer en exceso. Comer comidas sanas, nutritivas y de calidad. No *delivery*, cocinar en casa menús nuevos y variados. Explorar nuevos lugares de la casa para comer, permitirse jugar y ser creativos.

3.- Actividad:

La actividad también forma parte del cuidado en tiempos donde en forma abrupta hemos tenido que interrumpir el ritmo normal de actividades que veníamos desarrollando y que estructuraban y organizaban nuestra cotidianeidad. Estamos acostumbrados a salir, a entrar, a caminar, a ir a trabajar, a ir al cine, al restaurant, a ir al gimnasio, a movernos sin restricciones, a realizar múltiples actividades más o menos rutinarias, que hoy se han modificado completamente.

Volver a estructurar y organizarnos respecto a actividades cotidianas, no solo nos dará la posibilidad de ir recuperando una mínima organización mental, sino nos

ayudará sobremanera reducir el stress, encontrando utilidad al tiempo del que ahora disponemos.

Entonces, en este punto también organizar una rutina y planificación es importantísimo.

Cada mañana, o a la noche, cuando creamos que es el momento, debemos construir un plan de actividades, que incluya todo lo que planificaré hacer ese día. Recomiendo que sea diario y no semanal, porque muchas de las cosas que tal vez planifique, nos lleven más tiempo del que esperábamos, ya que serán seguramente tareas a las que no estamos habituados. Además, puede ser que nos falten materiales o elementos y tengamos que programar una salida a la ferretería u otro comercio.

Este programa o plan, es importante que sea escrito a mano y no en la computadora. Escribir a mano no solo ya es una tarea a la que quizás no estamos habituados tampoco, sino que además activa áreas de nuestro cerebro que permiten la concentración y el encuentro de cierta calma.

Una de las actividades, quizás una de las importantes a planificar, es la actividad física.

La actividad física, el ejercicio corporal es de por sí relajante y ayuda a reducir el stress, provocando además cansancio, lo que colaborará en que durmamos mejor. Es ideal que la actividad física sea regular. Todos los días debemos hacer alguna actividad física. Si lo veníamos haciendo habitualmente mucho mejor, no interrumpir la rutina, tal vez morigerarla un tanto; pero si no estamos habituados al ejercicio físico, de todos modos realizar al menos diez minutos al día de ejercicios de elongación y estiramiento. En estos casos hay que empezar lentamente, sin exigencias más que la de comenzar, sentarse en el piso, mover partes del cuerpo de manera no habitual. En Internet hay innumerables rutinas de ejercicios con videos y explicaciones paso a paso para cada estado físico, que pueden ayudarnos a armar una rutina de actividad física acorde a nuestras posibilidades. Tomemos el desafío y veremos que los resultados serán sorprendentes.

Otra de las actividades que podemos planificar tiene que ver con las tareas manuales.

Podrán ser tareas del hogar. En casa, generalmente hay una enorme cantidad de tareas manuales para realizar, que por falta de tiempo dejamos o contratamos a alguien para que las haga. Entonces podemos proponernos pintar ese mueble o esa habitación que queríamos renovar, o redecorar ese ambiente que ya estamos cansados de ver igual, o reparar esa mueble al que se le salió un tornillo. Si tenemos patio o jardín, deberemos indefectiblemente tener que realizar su mantenimiento, cortar el césped, podar el cerco, quitar las malezas, renovar la tierra de las macetas. No importa si nos salen bien o mal, lo importante será intentarlo. O tal vez tengamos algún hobby que deseábamos practicar y nunca teníamos tiempo. Podemos dibujar, pintar, realizar esculturas, modelar en madera, con papeles. Lo importante es que la actividad sea placentera. Tal vez tengamos ganas de aprender a tejer, entonces

nos descargamos un tutorial de Internet y lo intentamos. No importará la tarea que hagamos, lo importante será que nos conecte con nuestra concentración y de ese modo nos ayude a reducir el stress, a bajar ansiedades, y a organizar nuestro día. Pero cuidado, no es todo el día actividad manual, tal vez una o dos horas diarias sean suficientes, siempre dependiendo de la tarea a realizar.

Cumpliendo con estas premisas de actividad, seguramente vamos a descubrir potencialidades que no sabíamos que teníamos, ello nos dará la posibilidad de proyectar nuevos objetivos para la cotidianeidad.

4.- Información:

Naturalmente, los seres humanos para bajar ansiedades, para calmarnos, necesitamos información. La información tiene que ser clara, concreta, sencilla, y capaz de respondernos a cinco cuestiones básicas: Qué, cómo, quién, cuándo y dónde. Si la información recibida es concisa, creíble, fidedigna, si está expresada con claridad y sencillez, y además responde esas cinco preguntas, diremos que pudimos comprenderla y que estamos informados.

A partir de la información, nosotros accedemos a la posibilidad de hacer análisis, de seleccionar prioridades, y tomar decisiones. Por ello, la información nos da la sensación de tener las situaciones bajo control y cierta certidumbre sobre el porvenir, sobre el futuro.

Hoy más que nunca, la tecnología nos brinda la posibilidad de acceder a una enorme masa de información. Pero también hoy más que nunca, tendremos que poner mucho cuidado en esa abundancia. La sobreinformación no es positiva. La sobreinformación nos intoxica. Basta solo con ver los titulares de algunos medios para darnos cuenta de lo que buscan generar. En estos tiempos de pandemia y aislamiento, hay una sobreabundancia de medios informativos, que en pos de la búsqueda de “vistas” o lectores, titulan con frases apocalípticas que nos generan más pánico que verdadera información.

Por eso, es importante que seleccionemos la información a recibir, que escapemos de esa sobreinformación. Será necesario entonces que comencemos a filtrar, y decidamos qué cosas vamos a leer, ver o escuchar, y que cosas no, fundamentalmente que cosas no. En esta selección tendremos que descartar aquello que no nos aporta respuestas a alguna de las preguntas que mencionábamos anteriormente, pero sobretodo aquella información que nos perturba y que lejos de bajar el nivel de incertidumbre nos trae más nerviosismo y ansiedad. Seguramente no será tarea sencilla, porque las noticias escandalosas o “amarillas” apuntan a una parte nuestra que se relaciona con lo morboso y que aunque no lo queramos ver,

nos resulta atractivo, seductor. Pero hay que descartarlo, tenemos que tomar el desafío.

Programemos entonces los horarios, los canales, los medios con los cuales nos vamos a informar, establezcamos también una rutina de información. Es aconsejable poder tener al menos dos horas diarias, pero repartidas: media hora por la mañana, media hora por la tarde y una hora a la noche como máximo. Elijamos solo lo que sea importante y de fuentes fidedignas. Mantengamos pocos canales de información, oficiales, conocidos, confiables.

Tratemos de tomarnos el tiempo para la información. No lo hagamos mientras estamos realizando alguna otra actividad. No lo hagamos durante las comidas, antes del descanso o de acostarnos a dormir. Es importante que haya un momento especial también para informarnos.

Un ejercicio interesante y que podemos probar es construir nuestra propia noticia, jugar, ahora que tenemos la posibilidad, a que somos periodistas por un rato, y con toda la información recibida construir nuestros propios titulares, nuestra versión de la información del día, recordando en especial que debe contestarnos cinco preguntas: Qué, cómo, quién, cuándo y dónde.

Con ello, sin dudas estaremos muy bien informados, sin perder la calma, y con capacidad para construir proyectos a futuro.

5.- Contacto social:

Dos de los grandes problemas que trae esta situación del coronavirus, son el tema del “aislamiento” y del “distanciamiento” social, que además son reglas “obligatorias” a cumplir y por las cuales nos vemos impedidos no solo de compartir encuentros o reuniones con amigos o familia, sino además concurrir a espacios que nos brindaban recreación o nos permitían estar en contacto estrecho con otros. Es decir nuestra posibilidad de contacto social quedó restringida completamente, cercenada a “quedarnos en casa” y a distancia de los otros al menos dos metros. Nada de darnos la mano, abrazarnos y menos todavía besarnos.

Recordemos que los seres humanos somos biopsicosociales, pero fundamentalmente sociales, “sujetos” a necesidades que se complementan en función de otros, en el vínculo con otros, en sociedad, en grupo. Nacemos en grupo, en el seno de una familia. Crecemos en grupo, en la escuela, con los amigos, en el trabajo, en el club. Vivimos en grupo, es decir con otros. Dice Jean Paul Sartre que “la mirada del otro me define”, es decir que solo soy si el otro me mira, si me muestra que existo. Entonces dependo del “otro” o de “otros” para ser.

Recordemos también, que en Latinoamérica y especialmente en los países del denominado cono sur, se da toda una cultura del contacto social estrecho. Se dice

que los sudamericanos somos más cariñosos, que nos animamos a mayor contacto físico, que somos “*toquetones*”, que nos gusta abrazar y que nos animamos mucho más que en otros países a besarnos.

Entonces y ahora, nuestra psiquis suficientemente atiborrada de nuevas reglas, entiende que para guardar el aislamiento debo “dejar de ser”, y si queremos guardar el distanciamiento social no debemos ser “cariñosos”. Nada más lejos de ello. Tanto el aislamiento como el distanciamiento social son medidas “físicas”, para mantenernos sin posibilidad de contagio por contacto con el virus. La cuestión es que como seres biopsicosociales, con las medidas queda resguardado lo “bio”, pero al estar acostumbrados al “contacto” sentimos desde lo “pisco” que lo social no está completo.

Por ello, y de modo de poder ir volviendo a reestructurar nuestro contacto social que sentimos como perdido o al menos restringido a partir de las nuevas reglas, es conveniente, en esta coyuntura, también organizar y planificar nuestros “encuentros y reuniones”.

Programar, porque es necesario prepararse a esas nuevas estructuras que se imponen, que implican a su vez aprender nuevas reglas, conocer nuevas tecnologías y en la mayoría de los casos, experimentar nuevas sensaciones. Un universo de redes sociales virtuales que en muchos casos solo se utilizaba esporádicamente o con fines simplemente recreativos, ahora se convierte en la herramienta fundamental del contacto social.

Ese aparato que a veces detestábamos y al que en ocasiones dejábamos en cualquier sitio sin prestarle atención, se convierte ahora en nuestro tesoro más valioso. Un mensaje, un audio, una foto, un documento o un video vía “*Whatsapp*” pasa a tener la mayor de las importancias. El juntarse a tomar mate con papá o mamá ahora se convierte en una video-llamada, el encuentro con amigos en una reunión de “*Zoom*”, la clase de idioma en un “*Facebook live*”, la charla de presentación de un libro en un “*Youtube en directo*”, y el recital de nuestra banda favorita en una transmisión de “*Instagram TV*”. Todo, al alcance de la mano en ese pequeño celular que además nos sirve para hacer llamadas telefónicas.

Y es que de eso se trata, de que aprovechemos las posibilidades tecnológicas y aceptemos el desafío de la “*virtualidad*”. Al principio nos costará un poco, pero a medida que nos vayamos adecuando, y que vayamos percibiendo que ese contacto virtual nos brinda calma, tranquilidad y nos hace sentirnos más cerca de los otros, de esos seres queridos que tanto añoramos o de esos amigos con que habitualmente nos juntábamos, nos sentiremos más cómodos y confiados. Recuerden que no solo habrá que superar la barrera tecnológica, sino además las propias dificultades de las redes de comunicación, que en ocasiones convertirán las comunicaciones en

una suerte de imagen y sonido inteligible, que habrá que empezar a decodificar con paciencia.

Programemos, al menos una o dos veces al día, una video-llamada con algunos de nuestros seres queridos que están lejos o “aislados”. El “verse” en nuestra cultura es algo importante, a nosotros no nos alcanza con el mensaje de texto o voz, necesitamos vernos, mirarnos, que el “otro nos diga que somos” volviendo a Sartre o como diría Alfredo Moffatt en su *Teoría de la Temporalidad*, necesitamos “baños de identidad”, en tiempos donde además la despersonalización es otra pandemia que azota el mundo.

Veámonos, tengamos contactos sociales virtuales donde podamos vernos y hablarnos.

Aprovechemos y compartamos con los otros las actividades que programamos. Cocinemos juntos, hagamos una rutina de ejercicio físico juntos, riámonos de algo juntos, compartamos como estamos, que sentimos, mostremos nuestro entorno; hoy la tecnología nos brinda la posibilidad estar juntos y sentirnos muy cerca, de poder estar en la vida del otro aún sin necesidad de salir de casa.

Si nos planteamos el desafío de, aunque virtualmente, compartir nuestra vida con los otros, daremos cuenta enseguida como nos invade una sensación de bienestar, que además no será solo mío, sino sin dudas también de esos otros.

6.- Descanso:

“No hay nada que no se cure con unas buenas ocho horas de sueño” dice una frase popular. Y es verdad, el sueño es reparador, tanto que está comprobado científicamente que nuestro sistema neuronal elimina los desechos tóxicos producidos por el funcionamiento del sistema nervioso durante el sueño. Dormir es fundamental, tal vez diríamos esencial entonces, para mantenernos sanos física y psíquicamente.

Y en estos tiempos de preocupaciones, miedos, angustia e incertidumbre, uno de los problemas que nos suele aparecer es la falta de sueño. Esta falta de sueño o insomnio, se genera además por factores que tienen que ver con la sobreinformación, la modificación de hábitos de actividad o alimentarios. En esta situación de aislamiento, solemos saturarnos de información tóxica que nos deja la mente atiborrada de preguntas y preocupaciones. Al estar “encerrados” reducimos la actividad física a la mínima expresión lo que nos hace carecer del cansancio físico normal del que gozábamos cotidianamente. Como estamos en casa, cocinamos “cosas ricas”, alimentos que generalmente nos provocan malestares gástricos. Y como necesitamos información y comunicación con el “afuera”, pasamos una gran cantidad del día mirando una pequeña pantalla que se convierte en un desafío a la

vista. Así, en estas circunstancias, es más que obvio que no vamos a poder dormir, que no vamos a obtener un descanso adecuado. Y ello, no solo nos traerá como consecuencia falta de concentración, sino una alta probabilidad de sufrir algún accidente de gravedad que nos complejizara aún más la situación que ya vivimos.

A esta altura ya dimos cuenta de que este último punto está intrínsecamente relacionado con los anteriores y que realizando en todo o en parte las pautas indicadas en ellos, lograremos un buen descanso cumpliendo además con la cantidad necesaria de horas de sueño.

Algo muy importante, si observamos que las reacciones se agudizan y se prolongan en el tiempo, y que no logramos reducir la angustia y el stress, consultemos lo más rápidamente posible a un profesional de la salud. Cuidarnos es lo primordial.

Parar, pensar, reflexionar y poder mirar adentro nuestro requiere tiempo. Un tiempo que no disponíamos (o creíamos no disponer) y que ahora tenemos y de sobra.

Tiempo para pensar en nuestra cotidianeidad, tiempo para proyectar y proyectarnos, para diseñar el futuro y vivir el presente.

Tiempo para comprender que esta nueva situación que la vida nos impone es tan solo un capítulo más de la novela de vivir. Tiempo para comprender y aceptar que en el próximo capítulo ya estaremos en otra situación. Tiempo para animarnos al desafío de cuidarnos y cuidar a otros, de poner a prueba nuestras potencialidades y alcanzar objetivos que nunca habíamos ni siquiera pensado. Un desafío que implica parar de correr, pensar, reflexionar y hacer elecciones.

Un tiempo que nos pone frente a un nuevo camino, pero en el que estar aislados no significa que estamos solos. Por eso también es un tiempo que nos invita a la solidaridad, a poner en juego nuestra empatía y resonancia con los otros, a multiplicar la paciencia y a trabajar en comunidad, en común unión, con otros y por otros. También eso es un desafío.

Pequeñas acciones que pueden tener un gran impacto.

Bibliografía y material de consulta:

SICA, Carlos. Socorristas del alma. EPS Emergencias Psicosociales. Primera Edición. Buenos Aires: Dunken. Año

MOFFATT, Alfredo. Terapia de Crisis: la emergencia psicoemocional. Primera Edición. Buenos Aires: el autor. Año

CAEPS (Centro de Altos Estudios en Psicología Social). Material Teórico “Emergencias Psicosociales” por Carlos

<https://tulineadirecta.com/que-significan-los-primeros-auxilios-emocionales-pae/>

<https://www.youtube.com/watch?v=b4v3QrMJgi0>

<https://www.youtube.com/watch?v=1M34jMmat7Y>



Lic. Juan Carlos Basconcelo

Cuarentena virtual, Sociotraumatología y “Cuarta dimensión”

Sin dudas que desde la “Psicología Social de Emergencias” como propuesta de estudio de los “Emergentes traumáticos”, sorprendentes, inesperados, etc., podemos explicar esta cuarentena desde categorías científicas. Es un emergente traumático, un “sociotrauma”, si lo caracterizamos desde el “Socioanálisis Pichoniano” como estudio de lo social desde el concepto de “Inconsciente social” y la “Sociotraumatología”, como área de estudio de los traumas sociales. Desde el fondo velado de los procesos sociales, políticos, e internacionales, lo “siniestro” (Freud) emergió para el pánico de todos. Una amenaza localizado, una angustia con objeto, al contrario de la angustia indeterminada del que nos hablaba Freud, como en la fobia social. Sin dudas, una “fobia social” en curso, con mecanismos de evitación, de angustias, de miedo real. Y el miedo es de morir, de perecer víctima del virus mortal, que avanza, que aumenta su peligrosidad merced al sensacionalismo mediático, que maximiza los aspectos negativos, provocando un “Efecto de halo”, de “Efecto bola de nieve” que mientras rueda se va incrementando. Un verdadero trauma social desde la *Sociotraumatología*. ¿Cómo responde el sujeto materialista y hedonista de nuestro tiempo? En los primeros momentos fue de incredulidad, la *defusión* maniaca, como negación de algo amenazante. Luego, huida fóbica, proyección del terror en una fantasía imaginada del virus. Pero, finalmente, intentos de “auto reparación”, de elaboración familiar, en las redes, de deseos de vidas, de luchas, de instrumentación de las técnicas defensivas básicas pero para enfrentar de manera *contrafóbico* al susodicho “asesino de masas”. Pasamos así de la negación de la pre-tarea de recuperarse, de seguir viviendo, de sobrevivir mientras el noticiero informa de muertes y más muertes. Es el horror de algo que queda inscripto como trauma colectivo, grupal, familiar, de cada uno.

¿Asistimos a procesos de reparación o de elaboración de tal trauma social? Sin dudas, su elaboración a través de las redes fue y resulta crucial. De repente, los pragmáticos, los acostumbrados al “cara a cara” de Cooley o Perl debieron centrarse en las redes, en el *Whatasapp*, en el *Facebook*, entre otros. Es decir, la *centración* en lo que dimos en llamar la “cuarta dimensión virtual”. Es allí donde las noticias, notas, opiniones, cifras, números de contagios pulularon pero sin visos de solución más que algunas noticias de posibles vacunas, del cifrado del genoma del virus, entre otros. En éste sentido, los “Grupos virtuales”, caracterizados por constantes de “espacio” y tiempo variable, lograron su personería, gracias al avance de la tecnología. Se multiplicaron intervenciones de todo tipo: ideológicos, políticos, profesionales, cursos, seminarios, participaciones, etc., trasmutado la vida

cotidiana con la *centración* en el celular, la computadora. Es el “homo videns” (Sartori) que en forma decisiva se hace cargo de la revolución de la internet para enfrentar al covid. Es un refugio, es un lugar donde se espera ansioso, preocupado, temeroso, etc., la gran noticia, lo esperado, la cura para el terrible mal.

Como propuesta novedosa, el Centro Psicosocial propone seminarios, cursos, etc., que, por lo crucial de las propuestas, llevó a un “Efecto de distracción”, en una postura “sublimatoria” del miedo real y angustiante. Y así, muchísimas personas se dedicaron al salto dialéctico hacia lo virtual, la dimensión virtual, las redes como “Grupos virtuales”, a “coordinaciones” de grupos *Whatsapp*, *zoom*, etc., haciendo honor a la nueva dimensión virtual que nos extrapola desde el campo de lo presencial hacia el campo virtual que vino para quedarse. Es decir, la “*Sociocibernética*” o “*Psicología Social Virtual*” tenía razón. La dimensión “*Online*” de las intervenciones, asesoramientos, proyectos de prevención, cursos, etc., está demostrando que muchos necesitamos una “*Psicología Social Postmoderna*” y sociotecnológicamente actualizado, con “*Grupos Operativos Virtuales*”, diferente a las clásicas, pero novedosas, porque hoy día, el “homo videns”, tiene como aspecto de su subjetividad, la tecnología que lo acompaña cada día.

¿Es lo mismo un “Grupo virtual” o un “Coordinador virtual” que uno presencial? Sin dudas que no pero comparten similitudes y diferencias. Moreno decía que el “telé” como sentimiento a distancia es mejor que la transferencia pero ambas se manifiestan igualmente en el plano virtual. Porque, en definitiva, lo que importa es un aspecto de la definición de grupo desde Pichón: la mutua representación interna y constante de espacio (virtual) y una tarea que constituye la finalidad.



P.S. Lucas Méndez

Desde Mar del Plata

Como se vive el aislamiento por Covid 19 en Mar del Plata

Especial para Apuntes Grupales

La ciudad de Mar del Plata se encuentra en cuarentena desde el 19 de marzo próximo pasado. Unos días antes de que se emitiera el decreto que informaba sobre la ASPO el ritmo de la ciudad ya había decrecido y eso se notaba a simple vista. Nuestra ciudad está llegando al millón de habitantes permanentes, pero con una particularidad: aproximadamente el 40% de la sociedad marplatense son adultos mayores. Y esto podría tener severas consecuencias a la hora de enfrentar una enfermedad infecto-contagiosa de tanta potencia como el COVID 19, con la particularidad que – los que son denominados población de riesgo, entre ellos los adultos mayores – tienen una muy baja perspectiva de vida, en caso de contagio. Para poder empezar a pensar en esto, debemos poder ser realistas: el coronavirus mata y lo hace rápidamente.

En el país, al día de hoy, hay más de dos mil contagiados. Mar del Plata, hace seis días que no registra contagios y tiene un total de seis. Dos de los más de cien muertos que se registraron en Argentina, perecieron aquí.

La ciudad reaccionó a la prevención y tomó medidas. El aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) fue acatado en un 90%, reservando el diez por ciento restante a las industrias esenciales, y algunos desacatados y desacatadas que también se vieron, aunque, sin mucho despliegue. Digamos que en líneas generales, la ciudad de Mar del Plata, es consciente de que esta enfermedad llegó y la respuesta social que debemos darle es seria y responsable. Sobre todo si casi la mitad de la población son adultos mayores. Si bien hay una perspectiva alentadora en cuanto a cómo se vienen presentando los casos en la ciudad, la Universidad Nacional de Mar del Plata, en un estudio presentado por la facultad de medicina, prevé que para mitad de mayo, podrían ser alrededor de 1600 los casos de COVID 19 en nuestra ciudad, lo cual, es una cifra más que preocupante.

Para dar respuesta a esta posibilidad, el municipio – teniendo en cuenta que casi la totalidad de los negocios de la ciudad se encuentran cerrados – está trabajando con hoteles que utiliza para la internación de los casos en revisión y tiene preparadas camas para contagios leves que pudieran surgir.

En cuanto a los marplatenses, al igual que en diversos lugares del país, se están adoptando nuevas formas de agrupamiento, que tienen que ver con el uso de las herramientas tecnológicas. Los chicos en los colegios reciben material de estudio o trabajos prácticos a través de plataformas virtuales. Se realizan clases desde aplicaciones que permiten las reuniones multitudinarias y hasta las facultades de aquí están adoptando esta modalidad para poder dar continuidad a las actividades de enseñanza. Digamos que la cotidianidad se ve alterada por el aislamiento preventivo, pero se trata – en este tipo de actividades – de acondicionar herramientas al alcance y poder asistir. Del mismo modo, los psicoanalistas trabajamos en la atención de nuestros pacientes desde estas plataformas, una práctica que sosteníamos algunos, pero a la vista de esta situación, se ha vuelto el consultorio virtual. Desde el punto de vista psicosocial, podemos analizar esta situación como la adaptación activa a una instancia masiva que no encuentra precedentes. Entonces ¿cómo damos respuestas a una situación que nunca antes en la historia de nuestra cultura, nos ha tocado transitar? Digamos que si eventualmente nos encontráramos frente una situación de que reviste cierto trauma – por ejemplo la pérdida de un trabajo – sea posible desde la experiencia propia o desde la experiencia de algún ser muy cercano, comenzar a analizar respuestas, que tienen que ver con las necesidades. Digamos, que nos sería más sencillo analizar, pensar y en transitar este proceso. La dificultad hoy la encontramos cuando no podemos dar cuenta en nuestros registros de este tipo de situación, y allí la cosa toma otro color.

En general, son momentos de mucha angustia, incertidumbre. La sensación es de desamparo. Y todo esto activa resistencias, miedos.

Reorganizar desde la desorganización que nos produjo toda la situación, podría ser una alternativa para paliar este nivel de incertidumbre. Y reorganizar algo parcialmente, aspo mediante, es encontrar en las herramientas tecnológicas la manera de animarnos a pensar en grupo. Entendiendo que de ninguna manera esto será lo mismo que lo cotidiano antes de la explosión de la pandemia, pero asumiendo que puede ser un lugar que nos permita transitar la angustia copensando. Puede ser una clase virtual, puede ser una supervisión de trabajo, podemos tomar una sesión de análisis, o podemos hablar con un amigo o amiga. Hacer con lo que hay, quizá puede ser la consigna que nos permita pensar.

Me gustaría finalizar este relato, recordando a nuestro maestro, Enrique Pichon Riviére y trayendo una frase que viene muy bien para estos días de pandemia:

“En tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos desde donde planificar la esperanza junto a otros”



Mabel Roldan

Operador en Psicología Social

Master en Psicología Social

Rectora Unidad Educativa de Gestión Privada N° 157 “Foro Social del NEA”

Desde la provincia de Chaco

Pandemia, aislamiento y vida cotidiana

El miércoles 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya considera el brote del nuevo coronavirus, covid 19 como una pandemia.

Consideración que nos puso frente a una realidad que azotó el mundo y que por la gravedad que esto implica, ningún gobierno podía estar desprevenido y menos aún sin un programa de acción inmediata para disminuir el nivel de contagio, ya que no existe vacuna ni medicación específica para tratar el coronavirus –covid 19.

Los casos positivos en nuestra Argentina han dejado de ser una amenaza para convertirse en un escenario real en el que el pánico comenzó a reinar. Si no se ponía en práctica el aislamiento social preventivo obligatorio se corría el riesgo de llevar a la población a un caos sanitario y social.

La estrategia comunicacional implementada por el Gobierno Nacional y Provincial, que informa a la comunidad sobre el significado de pandemia, sobre este virus en particular, sobre lo que pasa en el mundo y en nuestra Patria, sobre los recursos con los que contamos, sobre porqué es necesario cumplir con la cuarentena, sobre cómo actuar y cuáles son los medios de comunicación ante cualquier síntoma, lograron que gran parte de la población sienta que más allá de las dificultades económicas que cause quedarse en casa, la salud y la vida están siendo cuidadas .

El actual brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019, una fecha tan cercana, pero que por todo lo vivido, por todo lo ocurrido en el mundo, por tantos infectados con este virus, por tantos muertos informados, nos hace percibir como muy lejana. En Argentina particularmente pasamos de una fecha de festejos por el inicio de un nuevo año, del receso de verano al inicio del ciclo lectivo, laboral del año 2020 y en la mitad del mes de marzo cuando todas estas actividades se iniciaban, nos invadían con noticias de tantos casos positivos que sumaban de a cientos o de a miles, luego el número de personas fallecidas, conocidos o familiares que se encontraban en algún país del continente europeo, EEUU u otros países con dificultades para regresar a nuestro país porque las aerolíneas contratadas habían suspendido sus vuelos, el aviso que las fronteras comenzaban a cerrarse, los primeros casos

positivos en el país, los primeros muertos, los miedos, cada vez se hacían más profundos, esto llevaba a que gran parte de la comunidad comience a sentirse tan expuesta como quien estuvo en contacto directo con personas infectadas con el COVID-19.

En la Provincia del Chaco, los padres y docentes exigían al Gobernador de la provincia la suspensión de las clases ya que el miedo se acrecentaba día a día. Primero la población de riesgo debía quedar en su domicilio, luego se suspendieron las actividades áulicas, hasta que el 17 de marzo de 2020, todos debíamos responder al aislamiento social preventivo obligatorio para prevenir el contagio, sólo seguían trabajando las escuelas con comedores o merenderos, el personal de salud, seguridad, supermercados y kioscos. Día a día se fue profundizando tanto la cuarentena como las condiciones para circular, solo podían hacerlo quienes contaban con la habilitación correspondiente.

Las noticias seguían invadiéndonos, se seguían sumando más infectados, más muertos, confirmaron que ya teníamos circulación viral en la provincia del Chaco, encabezábamos junto a Capital Federal y provincia de Buenos Aires el mayor número de infectados y de fallecidos del país, estos datos hacían que aumentaran aún más los cuidados y el miedo.

El Concejo de trabajadores de la Psicología Social de la Provincia organizó una Red de Profesionales de Psicología Social del Chaco, orientada a llevar adelante la importante tarea que consiste en brindar contención psicosocial en diferentes ámbitos de la comunidad.

Dicha contención gratuita, se ofrece las 24 horas de forma remota a través de las redes sociales como *Facebook* e *Instagram* y también por vía telefónica mediante *WhatsApp* o video llamadas a través de la aplicación *Zoom*.

También nuestro gobierno provincial implementó desde el inicio de la cuarentena un programa de asistencia psicosocial orientado a asistir a las personas en situación de calle y a los adultos mayores entre otros, pero sabemos que nada es suficiente cuando las limitaciones de contacto están presentes, cuando debemos y queremos asistir pero manteniendo la distancia con ese otro sujeto. Además debemos tener presente que debido a la gran demanda que surgen en situaciones de crisis, emergencia y catástrofes, no siempre es posible contar con los recursos humanos de profesionales debidamente formados para la intervención psicosocial.

En la provincia del Chaco, los trabajadores de la Psicología Social contamos con la Ley Provincial N° 6353, que establece el ejercicio de la profesión de Operador en Psicología Social o título equivalente en la Provincia.

Del artículo 2° vale tomar el párrafo a) que considera ejercicio del Operador en Psicología Social o título equivalente, “La intervención con el objetivo específico de preservar y promover la calidad de vida y el bienestar, fortaleciendo las posibilidades de acción conjunta de los recursos humanos comprometidos (grupo, organización y comunidad) en diferentes ámbitos, acompañando y sosteniendo los procesos de cambio”.

Sin dudas, estamos frente a un proceso de cambio, social e individual, que debe ser acompañado por profesionales de la Psicología Social para preservar y promover la calidad de vida y el bienestar de la sociedad.

El domingo de Pascua el Gobernador de la provincia del Chaco, Gdor. Jorge Milton Capitanich brinda el comunicado de la continuidad del aislamiento preventivo obligatorio, con similares características que la implementada por el Presidente de la Nación, Dr. Alberto Fernández. Esto significa que seguiremos con la misma modalidad de cuidados y limitaciones de circulación hasta el 26 de abril del 2020.

Todo esto que se describe sin dudas, tiene como objetivo el cuidado de la salud y la vida de todos los chaqueños, pero no podemos dejar de ver que los mismos alteran la vida cotidiana de las personas y que toda alteración de la vida cotidiana expone al sujeto a la crisis con riesgo de desarrollar alguna patología que requiera de la atención de un profesional de la salud mental, por lo que la atención o acompañamiento psicosocial pasa a ocupar un importante lugar en las estrategias a implementar para el cuidado de la población en esta etapa de cuarentena.

Generalmente las estructuras que se disponen frente a una epidemia o pandemia están acentuadas en la aplicación de planes nacionales, en la vigilancia epidemiológica, en la demanda de vacunas o medicamentos, en la especial asistencia de los grupos de alto riesgo, así como en el impacto y la carga económica que esta campaña provoca, pero habitualmente los grandes ausentes en la planificación son los aspectos psicosocial y de salud mental.

Es por esto que se considera tan necesario y oportuno poner énfasis en la perspectiva conductual y en la importancia que tiene el obtener un máximo conocimiento de las respuestas de los grupos poblacionales afectados y de riesgo, así como las consecuencias que ocasiona en el sujeto el cambio agudo de las pautas de comportamiento social.

Para disminuir o controlar estas consecuencias es necesario poner en práctica las herramientas que brinda la Psicología social para las situaciones de emergencia y catástrofes considerando los siguientes puntos básicos: a) la necesidad de involucrar a comunidades antes, durante y después de la pandemia; b) invertir en la formación y supervisión de trabajadores para el apoyo psicosocial y de salud mental; c) integrar las intervenciones psicosociales y de salud mental en el marco de referencia de salud pública.

Las personas en situación de esta pandemia, se encuentren o no afectados por el virus, sean o no población de riesgo, se afligen, se enojan, se enfurecen, se preocupan, pueden incluso presentarse trastornos mentales y manifestaciones emocionales, que potencia la desconfianza a toda información oficial que se difunda, ya que se encuentra atrapada en la histeria colectiva, es víctima de ansiedad y se siente amenazada de la seguridad sanitaria que en otro momento está presente. La sensación de vulnerabilidad va en aumento por temor al contacto ya que se encuentra amenazado por algo que es invisible y que le resulta desconocido.

El miedo está presente en sus múltiples expresiones y según el estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) el 80% de las personas, en cercanía evidente al peligro, expresan manifestaciones sintomáticas de angustia e incluso pánico.

La atención psicosocial y de salud mental en situaciones de epidemias está basada en los mismos principios comunes que sustentan las actuaciones en desastres y otras emergencias humanitarias 1, por lo que no es necesario extenderse demasiado en este documento en aspectos que pueden ser encontrados y ampliados en otras publicaciones disponibles.

Impacto e intervención psicosocial

El impacto psicosocial que producen las emergencias y los desastres es una dimensión que no siempre ha sido tomada en cuenta, a pesar de que se ha demostrado que estos eventos generan toda una serie de padecimientos psicológicos y problemas sociales a nivel individual, familiar, comunal y social. Se estima que luego de un desastre, entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta (según la magnitud del evento y otros factores) sufrirá algún tipo de manifestación psicológica; aunque debe destacarse que no todas pueden calificarse como patológicas, la mayoría debe entenderse como reacciones normales ante situaciones de gran significación (Rodríguez, J. ed, 2006).

La propuesta de la atención psicosocial en situaciones de pandemias, propone trabajar con familiares, amigos, allegados para brindar herramientas de contención al grupo, pero principalmente a los trabajadores sanitarios, de los centros de internación de niños, niñas, adolescentes y adultos mayores, de seguridad,

educación, de comercios que deben permanecer abiertos para suministrar alimentos, farmacias, expendedoras de combustibles, entre otros, que a diario se exponen tanto a los pacientes como a la población en general, que emocionalmente atraviesa tantos sentimientos encontrados, que los hace vulnerables y emocionalmente más afectados, por lo que la propuesta de atención psicosocial y de salud mental debe estar centrada en esta población que no tiene la posibilidad del aislamiento como procedimiento de prevención.

La intervención psicosocial debe estar orientada a desarrollar en esta población antes descrita, estrategias para sobrellevar la tarea que a diario llevan adelante, sin que el miedo, la angustia y el dolor provoque daños en su estructura psicológica que requiera de la atención profesional de la salud mental, o sea, prevenir enfermedades de salud mental.

La declaración de pandemia y la cuarentena global ante el coronavirus llevó a los diferentes países a tomar medidas que sensibilizan al extremo y que se tornan hasta dramáticas al encontrarse que estamos viviendo una situación en que hay gente aislada en sus casas, ciudades vacías, cierres de fronteras, cancelación de vuelos, detenciones y multas por no cumplir con el aislamiento propuesto por los gobiernos. Esta realidad que hoy vivimos por el coronavirus emerge modificando totalmente nuestra vida cotidiana. Todo esto da como resultado que el ser humano se reconozca con la fragilidad que le es propia ante este ataque de un enemigo invisible como lo es el virus COVID 19 y aflora el miedo, el pánico ante el otro, ese otro que hasta ayer era su complemento, ese otro que está dentro de sus afectos más cercanos, pero que hoy deja de darle la tranquilidad y seguridad que le significaba.

Para continuar es necesario resaltar que Pichon Rivière replantea que la cotidianidad es la familia que nos educó, las actividades del diario vivir, nuestra relación con los medios de comunicación, el deporte, la vida sexual, la moda, los medios de transporte, los instrumentos de educación, disciplina y control, la economía, el trabajo, la música que escuchamos, es el desenvolvimiento histórico del sujeto en el día a día. En la actualidad y debido al aislamiento social preventivo obligatorio mucho de esto se encuentra alterado, y no podemos dejar de resaltar que las alteraciones en la vida cotidiana generan reacciones negativas en el organismo si no las trabajamos para lograr una adaptación activa.

En situaciones llamadas de desastre o catástrofe nos encontramos frente a un cambio exigido por el fenómeno que la provoca y que coloca a toda la comunidad en una circunstancia de cambio agudo para la cual no está preparada. En este caso, el cambio agudo y exigido es el aislamiento social preventivo obligatorio, que modificó la vida cotidiana de toda la comunidad, la que hace poco tiempo atrás tenía su vida cotidiana relativamente organizada, los estudiantes iban a clases, los adultos a trabajar, amigos y familiares se visitaban u organizaban eventos para

compartir, es decir, que el ámbito familia, trabajo y tiempo libre se vieron afectados por algo completamente inesperado. Si bien la aceptación de la gran mayoría de la población en responder a la consigna “quédate que casa”, como medida preventiva para frenar o disminuir el contagio de coronavirus, no deja de ser un desorganizador de la vida cotidiana.

Este impacto psicosocial que se ha causado en la población no siempre puede ser manejado, ya que la capacidad de recursos existentes está superada por el incremento de la incidencia de trastornos mentales y manifestaciones emocionales de la población en general, así como de quienes están actuando como muralla de contención sanitaria, social y de seguridad, quienes también sufren ya que su formación y cotidianeidad no los preparó para una realidad tan difícil que ha invadido al mundo.

Para finalizar, cabe resaltar que los trastornos mentales o manifestaciones emocionales que se sufren en las emergencias humanitarias no deben reconocerse ni calificarse como enfermedad mental, ya que estas son reacciones totalmente normales que se manifiestan ante situaciones totalmente anormales.



P.S. Marta Gallina

P.S. Marta Oliveros

Dirección de la Escuela Social de San Isidro

La tarea como eje de nuestra cotidianeidad

Primeros días de marzo, ¡empiezan las clases!

Nos reencontramos con los colegas, con los alumnos, con la escuela. Abrazos, proximidad, comer juntos, tomar algo; las sillas una al lado de la otra, preparados para las primeras clases del año. En el patio, entre charla y charla, se comparte un cigarrillo...

Si nos hubieran dicho que en pocos días nos íbamos a recluir en nuestras casas, no lo hubiéramos creído.

Incertidumbre, confusión, temor, ansiedades, ¿Qué nos pasó? La suspensión obligatoria de clases y el aislamiento social preventivo cambió las reglas de juego. El escenario cambió, ¿y nuestro proyecto?

Como Escuela de Psicología Social estábamos preparados para dar clases, los programas, los docentes, los coordinadores, los alumnos, el cronograma de horarios. ¿Cómo conectarnos desde el aislamiento?

Primero fue por *Whatsapp*, desde la dirección hacia los equipos por año. Luego los coordinadores convocando a los alumnos. Ya habíamos abierto las aulas virtuales por *Classroom*, pero necesitábamos vernos, el Grupo Operativo cara a cara es lo nuestro.

La magia de la tecnología nos aportó lo que faltaba, el *Zoom*, la posibilidad de estar presentes a la distancia y sostener el proyecto, nosotros ofreciendo nuestra infraestructura, los alumnos continuando su proceso de aprendizaje, y nuestro maestro Enrique Pichon Rivière hablándonos de adaptación activa.

Los emergentes de la situación nos hablan de un proceso operativo, hoy la escuela está funcionando en forma virtual. No fue sencillo para nosotros. La mayoría no dominamos las herramientas informáticas, estamos aprendiendo a utilizarlas, algunos lo hacen mejor que otros. Los alumnos lo agradecen profundamente, nuestro encuentro es un espacio de reflexión, un corte en la rutina de estar en casa sin poder salir, un tiempo grupal con aquellos con quienes compartimos la tarea de aprendernos Operadores en Psicología Social.

Tarea y la mutua representación interna nos organizan, la tecnología nos enlaza y aquí y ahora nos encuentra abiertos a nuevos desafíos. Lo único permanente es el cambio.

Desde nuestra casa saludamos a todos los trabajadores de la Psicología Social.

Nuestra Escuela desde el comienzo de estos momentos transcendentamente históricos por los que le toca atravesar a nuestro país y al mundo todo, asumió el

compromiso que le demandaba su lugar en la sociedad de la educación, y partiendo de los postulados de quien fuera el fundador de esta ciencia el Dr. Enrique Pichón Riviére, supo interpretar que el hombre es un ser de necesidades que solo se satisfacen socialmente según las relaciones que lo determinan, por lo cual planificó una estrategia apoyada en un proceso técnico y logístico que pudiese asistir a nuestro alumnado con los recursos necesarios para poder afrontar las demandas que exigía la continuidad de un proyecto *bio-psico-social* enfocado en atender la multiplicidad de relaciones interpersonales e intrapersonales que se ponían en juego.

La consigna fue respetar las diversidades y tratar de que, en lugar de provocar confrontaciones que pudiesen agravar situación, se pudiesen complementar para enfrentarla desde distintos puntos de vista que confluyeran en una planificación crecientemente eficiente y objetiva, en el nivel de grupos personales, familiares y de trabajo.

Durante estas semanas transcurridas desde que se implantó el distanciamiento comunitario, la Escuela ha servido de caja de resonancias de toda aquella subjetividad proveniente de nuestros Grupos de aprendizaje, en este caso a distancia digital. Pero la tarea ha logrado encausar el proyecto, tejiendo lazos, protegiendo, acompañando, fortaleciendo mediante la escucha activa los procesos dialécticos que ayudaran a resolver la angustia, la opresión e incluso la estigmatización que se infiere en cada señal de rechazo o desprecio para todo aquél que pudiese llegar a representar un peligro para la integridad física y psíquica de los actores de nuestra comunidad.

El trabajo duro y constante ha sido la clave para el esclarecimiento de las fantasías inconscientes, las que orientadas por nuestro Equipos de profesionales han logrado interpretar y señalar los obstáculos, en este caso concreto representado por esta pandemia, su amenaza y el manejo del stress emocional en el que nos sume a todos y en todos lados. El miedo a lo que pasará y a cómo y cuándo terminará este caos determinarán los múltiples modos de respuesta individual y colectiva que desde nuestra labor podremos aportar como solución.

Finalmente y conscientes de que el modo de operar ante los obstáculos es fortalecer la relación entre los Grupos y sus miembros centrados en una tarea determinada, nuestro objetivo primordial ha sido el remover los miedos básicos, buscando trabajar las situaciones estereotipadas, estancadas y dilemáticas que pudieran impedir al conjunto de nuestro alumnos alcanzar ese punto de urgencia que los llevase a un cambio social planificado.



P.S. Paula Marengo

El día después

El distanciamiento social se refiere nada más y nada menos que evitar el contacto o la cercanía a otras personas para evitar contagiarse del virus e infectar a otros. Partiendo de esta premisa como dice la canción CAMBIA TODO CAMBIA.

Cuándo abramos las puertas de casa y salgamos al mundo nos encontraremos naturalmente afuera pero ya no seremos los mismos.

Este virus pasa a ser un educador total. No solo porque tengamos miedo a otro sino porque nos vemos a nosotros mismos como responsables de lo que les pase a otros. Este será el primer gran cambio si estamos dispuestos a modificar la realidad, el otro pasará a cobrar suma importancia dentro de mi mundo interno ya que dependemos de su conducta, de sus cuidados y de su forma de *introyectar* esta nueva realidad.

Después de la pandemia veremos que emprendedor y creativo se hacen, no se nace. Reinventarnos profesionalmente para abandonar comodidades será uno de los nuevos desafíos que empezaran a aparecer como posibilidades de llevar adelante nuevas ideas. Transformar marcas, productos y servicios es el comienzo de aprovechar el espacio que se creó abruptamente y nos empuja para que tratemos que aparezca “esa idea” diferente que permita que te digan “es por acá, nadie lo está haciendo de esta forma”.

La realización personal está relacionada con poder concretar nuestros sueños y nuestros proyectos en gran medida postergados por la urgencia en que solíamos vivir. Es importante mirar este día después para mantener firme la automotivación, la conciencia y la perseverancia. Alejandro Lerner dice VOLVER A EMPEZAR que no se apague el fuego queda mucho por andar y que mañana sea un día nuevo...

Analicemos contextos, puntos de conflictos y empecemos a mantener el equilibrio entre lo urgente y lo importante de nuestros proyectos. Hagamos pausas activas con música, mate y dialoguemos con amigos que sabemos que se sumarán a nuestras ganas de crear. Pichón diría adaptación activa a la realidad y esa es mi propuesta; esta es la mirada con la cual los Psico- sociales vamos trabajar. Honremos la pasión, la autoconfianza que los imperios empezaron con pequeños emprendimientos y como nadie lo hace solo voy a decirles una frase que he aplicado durante las mateadas virtuales que he creado dentro del contexto de encierro: “SEAMOS

SELECTIVOS CON LOS VÍNCULOS”. Es posible que en este contexto no nos veamos con la misma cantidad de gente que antes del 20 de marzo de 2020 pero podemos sumarle calidad a nuestra nueva manera de vincularnos por lo tanto “LO DEMÁS ES LO DE MENOS”; el éxito depende de nosotros mismos así que animémonos que el nuevo mundo nos espera y ¿quién dijo que no puede ser mejor?

Momento de concluir y en el cual quiero enfocarme en mi experiencia de cuarentena vivida en mi región, el conurbano bonaerense.

Como dijo Heráclito, no nos bañaremos dos veces en el mismo río. Significa que un río puede mantener su cauce y el nivel de sus aguas pero ésta circula y jamás seremos mojados por la misma agua que ya se fue. Pensemos que la forma de reinventarnos sería tomar conciencia y no olvidar, esta pandemia pasará como todo en la vida pero tenemos una valiosa oportunidad de aprender para tomar conciencia.

Conciencia del aprendizaje al cual nos está llevando la vida. Aprendizaje que no encontraremos dentro de un libro sino que es una construcción colectiva que estamos escribiendo y nos desafía a transformarnos todos los días. Sigamos escribiendo la historia sin olvidar que ella siempre cuenta con nosotros. No dejemos pasar la oportunidad ya que en este capítulo somos los protagonistas y la mayor enseñanza en este proceso dependerá del comportamiento grupal particularmente. Proceso disruptivo para el cual contamos con fuerte apoyo institucional y en el que estamos todos los profesionales de la psicología social con el máximo compromiso para acompañarlo.



P.S. Román Mazzilli

Un virus siempre al acecho

El fascismo es un virus creado por la sociedad.

Y no hay vacunas.

Todos lo tenemos latente en el cuerpo hasta que encuentra un elemento externo que lo activa.

Detectarlo es fácil en los otros, claro.

Yo cada mañana, cuando me levanto, me miro al espejo para ver si los niveles en sangre del germen ya llegaron hasta la mirada.

Después, si estoy en mi centro, trato de andar livianito, de hacerle un ole a los elementos alquímicos que acercarían la catástrofe, de tomar agua, de danzar, de cantar, de conversar.

Pero hay días en que me agarra mal parado y soy un facho más.

Tal vez con cierta elegancia, con algunas herramientas dialécticas, pero con el bacilo en la punta de la lengua o de las manos.

La complejidad del microbio es que afecta tanto la inteligencia como la sensibilidad. Y es más, es toda una cepa virulenta cuando se mezcla con alguno de esos dos elementos.

Cada noche trato de calmar al corazón, de decirle que así no soy yo cuando esto ocurre, que trataré de estar atento a mí y a los seres que tengo cerca. Para ayudarlos si es necesario, para pedirles ayuda, si llega el caso.

Hasta ahora, de lo poco que existe en cuanto a antídotos, se sabe de algunas experiencias positivas de retroceso exponiéndolo a los abrazos, a la confianza, al amor, a la generosidad, al desinterés, a la compasión y algunos elementos más.

Es un virus.

Está en todos.

Cuando acusamos a los otros, cuando los queremos destruir por su maldad, idiotez o por que no entienden, conviene recordar que ya lo tenemos adentro.



P.S. Rubén Amato

Otoño 20-veinte y Los universos subjetivos

Estas calles tan...sin gente

Todos viéndonos... sin mirarnos

Sólo paredes... sólo asfalto... sólo

Sin los besos...sin abrazos

(Apenas me aferro a mi lapicera

para envolver con palabras

tu ausencia ... la mía... distintas

Y tan...pero tan... parecidas) en un emoticón virtual de abrazo

Dirigentes “sanitarios” que no alcanzan para sanar

lo que se estuvo enfermando

durante casi cinco décadas

Dejaron andar tantos otros virus

se olvidaron de que la salud

era lo principal ... ?

Se acordaron tarde de prevenir...?

Este mundo tan... enorme y... desolado sigue incomunicado

las redes saturadas de diálogos que no van a llegar a ser eficaces a menos que nos apliquemos una vacuna contra la repetición...

Señores...

A Uds.... los que siguen creyendo que la culpa es del que estuvo antes...

No Propaguen más... ya está...

Estamos a tiempo de volver a caminar sin antifaz por estas calles tan hermosas...
construidas por nuestros padres y abuelos y cuidadas por nuestras madres (de
sangre o del corazón) para respirar ese aire siempre renovado del sentido común.
Eso. Para respirar...

Rubén... (otoñal)

Los universos subjetivos

Una forma de participación como profesionales de la salud es en primer lugar " escuchar " lo que pasa en el universo de lo real. Porque en este momento bisagra donde una pandemia es nombrada como la tercera guerra mundial. Donde todos somos sospechosos de portar una peste invisible. Donde hay un campeonato mediático donde los goles de cada jornada son " los menos muertos anotados ". Donde las estadísticas de cualquier tipo es la información que pueden pensar los que se anticipan a ganarle a la muerte... difícilmente eso este cerca del concepto de salud de Pichon Riviére.

Me parece operativo no endiosar a la desgracia porque salir a la calle con alcohol en gel o bidones de lavandina no va a lograr que pensemos *pichonianamente*. Eso solo habilita a los bandoleros a aprovecharse del dolor. Y entonces como todos poseemos el barbijo todos podemos ser " lo enfermo ", la amenaza letal del otro.

Yo propongo interacción pensante al menos en esta etapa. Y para eso hay que nombrar a la conducta y dentro de que universo se manifiesta.

Salimos de un universo para ingresar a otro...y luego al siguiente...y después a otro...y más tarde a otro...en el transcurso de una sola jornada. Es más... hasta sea posible que eso suceda en cuestión de segundos (parecido a lo que sucede cuando recorremos los mensajes del celular).

Sería interesante saber a cuál universo pertenecemos (ya que salir del propio nos provoca un vértigo ante la osadía de búsqueda de cambio o de felicidad) y en una de esas quedamos atrapados en aventuras que son interesantes pero que no satisfacen del todo, es más, me aventuro a decir que nos dejaron en una soledad acompañada que no es otra cosa que el disfraz del vacío.

Este andar por universos ajenos nos asegura dos cosas: la primera es que de cada viaje se nos va a impregnar nuestro mundo interno de experiencia nueva, lo segundo es que van a quedar parte de nosotros en cada aventura por la vida de un otro, en las palabras de un otro... enriqueciéndonos.

La velocidad a la que venimos nos hace descuidar este ejercicio ya que nos han machacado que todo disfrute, que todo placer... consistía en regodearnos en construir " universos únicos " y perfectos en el que no necesitásemos nada más que embellecerlo a base de repeticiones, conductas idénticas y aburridas que sólo provocaban tedio, que sólo nos deja solos ... " idénticos sin salida " .

La propuesta de este ensayo es frenar un poco el tren de la indiferencia por el otro. Mirar al otro y su universo... tratar de comprenderlo... sin ese miedo que nos inocularon desde el mundo de la mediocridad y conectarnos con el "coraje" de aprender de cuanto universo se nos aparezca en nuestra cotidianeidad.

Cada universo fabrica conductas únicas. Sólo comprensibles allí. Comportamientos que no se dan en otro sitio... ahí se genera un lugar propio... o sea... un universo, con sus códigos comunicaciones que le dan entidad y justificación a las acciones.

A su vez dichas conductas no pueden encasillarse en un mismo patrón. No son predecibles. La conducta en este siglo XXI es inasible no se la puede encasillar para sacar estadísticas. El observador sólo puede captar algo superficial de cualquier comportamiento ya que depende más del universo que la gesta que de aquellos parámetros antiguos de décadas atrás como historicidad, frecuencia, similitud en la acciones.

Podríamos afirmar que conducta y universo vienen en un torbellino que hace imposible saber cuál elemento genera la acción concreta que efectúa un individuo sobre el medio.

Ya que, el factor contexto que antes media, ahora no es suficiente para determinar datos que nos permitan leer lo que sucede en cada universo de manera precisa y clasificable. Y esto hace que miremos la subjetividad como dato ligero de lectura. En segundos o de a ratos puede que esta lectura haya que abandonarla porque la conducta modificó al universo y a su vez este genere conducta nueva, inesperada, desconocida.

En medio de esta pandemia, se interrumpe, a medias, este paso por los universos ya que Si lo hacemos de manera virtual aunque apenas conozcamos el Universo de los dispositivos.

La aventura se hace pero menos real, y al mismo tiempo un tanto editada, ya que algo de la conducta se oculta y con la subjetividad desparramada por el *ciber* espacio las cuestiones del comportamiento se nos escapan mucho más... sutilmente... que en persona.

El control social ejercido por los sanitarios con la obvia y necesaria excusa de controlar al virus no hace más que coartar conductas que se gastan y se refriegan contra las paredes de cada hogar.

Los medios nocivos de comunicación se asocian al virus y la gente se enferma de repetición y de estupidez.

La incógnita es qué nueva forma de conducta se esté incubando como resultado de este momento histórico y social.



P.S. Sergio Oscar Alunni

Lic. en Enfermería en Hospital Público CABA

La Mirada de la Psicología Social sobre la Pandemia/Cuarentena y como se la vive desde la Enfermería, en los Hospitales Públicos del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

“La enfermería es un colectivo que trabaja mano a mano con los pacientes para que estos cubran sus necesidades, dando cuidados que muchas veces son técnicas de riesgo. Sabemos cuál es el peligro y que va implícito en nuestra profesión, pero también tenemos claro que las organizaciones de salud nos han de cuidar y proteger, facilitándonos medidas de protección adecuadas, así como protocolos de actuación realistas y eficaces para hacer frente a esta pandemia”.

“Actualmente estamos en pleno abordaje de casos y empezando a ver las devastadoras consecuencias del avance de los contagiados. Nos están diciendo que la incidencia de nuevos casos está remitiendo, pero aun así estamos expectantes por la llegada de esa curva máxima para la que nos hemos estado preparando en las últimas semanas”

En el trabajo, el diario devenir no siempre es el mejor y más saludable, para los Profesionales de la Enfermería.

En esta emergencia sanitaria enfermería procura con las escasas herramientas con las que dispone priorizar y gestionar los recursos con los que se cuenta de la manera más eficaz y eficiente posible. “No nos olvidamos tampoco de seguir cuidando y protegiendo a nuestros compañeros, familiares y a nosotros mismos. Al menos es lo que intentamos día a día con nuestro trabajo, aunque somos conscientes de que no siempre lo conseguimos.

Trabajar con un paciente con COVID supone mantener medidas de protección, como si fuera cualquier de los otros afectados que tienen habitualmente algún tipo de aislamiento. A esto hay que sumarle la carga de saber que el traje de protección que llevamos es más complejo en su colocación, manejo y, sobre todo, en la retirada, dado el riesgo de propagación del virus y sus consecuencias. “Esto nos obliga a trabajar con la misma profesionalidad de siempre, pero además con mayor rigor y atención en cada uno de los pasos que damos al vestirnos, desvestirnos y eliminar los residuos”.

Aparte de los cuidados básicos que tienen todos los enfermos en su proceso de internación, en los niños, no solo se precisa una monitorización de constantes vitales (signos vitales) en conjunto con las necesidades de tratamientos y cuidados médicos y de enfermería, sino que en relación con patologías de índole social como las enfermedades respiratorias y digestivas concretas, así como otro tipo de procesos clínicos como enfermedades degenerativas que *patologizan* no solo el cuerpo sino lo social, cómo; los síndromes de mal desarrollo de los tubos neuronales y enfermedades neurológicas que generan sus patologías crónicas de base irreversibles: (aquí hago referencia a cuadros clínicos y quirúrgicos que son netamente relacionado con patologías sociales, generando a corto plazo un gasto social inmenso y un futuro para esos niños y sus familias poco alentadores...,devenidas estas circunstancias en un aumento en la pauperización socioeconómica y socioemocional y educativa que en la última gestión presidencial se vio más calada y profundizada.

Estos hechos sociales se vislumbran en los albores de las nuevas generaciones de recién nacidos que se convertirían en futuros ciudadanos con nula o poca contribución en el desarrollo de una nación y del mundo globalizado. Quienes ingresan en nuestros Servicios y áreas de Cuidados Intensivos Neonatales, bajo este panorama no quedan subsumidos a nuestro País, sino a la situación migratoria de los países limítrofes de donde estas personas migran, siendo por sobre todo Paraguay en gran medida, seguidos por Bolivia y Perú cuyos datos estadísticos sanitarios y sociales, muestran las condiciones paupérrimas alimentarias y socioeducativas que impactan en estos recién nacidos en nuestro suelo Argentino donde se les da acogida al nacer. Cabría comentar cómo un apartado especial a modo de comentario espurio videos que quedan plasmados en las redes sociales que advierten a pocos ciudadanos migrantes festejando el acceso a un ingreso económico social fácil que luego pareciera sería mal usado, en detrimento de muchos que más allá de las problemáticas planteadas, no obran de este modo, sino que contribuyen a la economía en un país cuya facilidad para adquirir no solo la residencia sino la ciudadanía argentina se ve plasmada en el compromiso de desarrollo social familiar al que estos migrantes aspiran en nuestra patria. Es así, que en muchas redes sociales que por poco o mucho se *viralizan* mediatizados por diversos canales informativos, sin un análisis correcto de los motivos que los generan, es aquí donde la mirada de la psicología social, puede hacer no solo en el cambio desde la tarea y la operatividad grupal, sino desde el cambio de modelados educativos y socioemocionales..., que demandan como lo dijera el actual Presidente Alberto Fernández en ser los Psicólogos Sociales parte importante del cambio en una nueva Argentina abierta y solidaria...

Estos sujetos sociales migrantes son los que en su gran mayoría recurren a solicitar nuestras prestaciones de salud, y donde trabajo la UCIN de un Hospital Público Estatal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, percibimos que las personas con o sin un cuadro clínico agudo o crónico grave se desestabilizan emocionalmente con mucha más facilidad por el contexto que los precede. Además, es importante

considerar que además del estado basal clínico con el que los niños son ingresados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN), que suelen ser más críticos, por lo que precisan una atención y un seguimiento muy estrictos, es además de todo el abordaje clínico que, dependiendo de estas causas y la especialidad con la que se trabaje, requerirán además de un acompañamiento emocional devenido en normativas que conllevan una agudización en este período de cuarentena y aislamiento social obligatorio.

Enfermería comparte el diario vivir de esas madres con los niños que están a su cuidado conscientes de ver a los profesionales con los Elementos de Protección tanto ocular (gafas) como respiratorio (barbijos), al que ellas mismas también se ven sometidas, desde su ingreso y durante la circulación dentro del ambiente hospitalario, y al menos hasta el alta de su hijo...dentro de este nuevo juego de roles fantasmagóricos de encierro institucional ellas son capaces de percibir el despliegue de los medios que se llevan a cabo para darles cuidados, reflejadas y enfatizadas en las miradas huidizas de miedo y cansancio *Psico-socio-emocional*.

“Tiene que ser realmente duro ver cómo son observadas por personas enfundadas con equipos que si bien no les son ajenos en algunas prácticas, ahora y desde la cuarentena ellas conviven 24 horas institucionalizadas y confinadas con los que comparten diariamente su prolongada estadía de hospitalización, donde ahora apenas se puede llegar a ver los ojos de quien te mira”, como en un mirar distante sin que medie aquello que nos caracteriza que es el estar o yacer de manera empática, por sobre toda práctica científica....

La situación de la enfermería como colectivo también está realmente preocupada con el tema de los contagios entre el personal. Todos tenemos algún compañero de trabajo, o de carrera, o conocido que se ha contagiado. Y cada día pensamos que no estamos exentos de ser nosotros los siguientes, y que por detrás pudieran caer familiares nuestros o más compañeras”.

Ante esta situación es menester que en la Ciudad de Buenos Aires, los políticos y la entidades Gremiales, dejen de jugar a la política en búsqueda permanente de votos cuya monomanía es seguir descuidando a los que cuidan, porque llegara el momento en que caídos los que cuidan quienes serán los que afronten y cuiden a la comunidad, cuando llegado el momento de la profundización de esta pandemia, los que nos dedicamos al cuidado no solo no somos cuidados sino además somos explotados por magros salarios, escaso recurso humano que nos permita no solo garantizar con calidad nuestro trabajo sino que esa misma escasez nos prohíbe por decreto el justo y legal descanso, con suspensiones de nuestras licencias laborales, llevándonos no solo al cansancio físico sino a una crisis emocional sin precedentes.



P.S. Silvia Braida

Escuela de psicología social de Quilmes

El vínculo y el Covid 19

Somos humanos, animales hablantes.

En cuanto animales, nos sostiene nuestros músculos y huesos, funcionamos por nuestros órganos. Percibimos y sentimos sensaciones. Sufrimos dolor orgánico, deterioro, caducidad, fin. Somos organismos vivos susceptibles de muerte.

En cuanto a seres hablantes, construimos un cuerpo simbólico, algo diferente al organismo físico de la ciencia. Nos auto percibimos, nos nombramos, nos pensamos, nos soñamos, nos planteamos ideales, trabajamos e inventamos nuestros propios objetos de satisfacción.

Nos sostiene nuestra historia, memoria y deseos. Nos impulsan o nos paralizan nuestros temores.

Nada sin el otro. Nos constituimos a partir de otro social, que nos nombra, nos desea, nos marca. Emergemos como sujetos a partir de una determinada trama vincular que nos posiciona en ese vínculo primario, en la familia, en el grupo, en la sociedad.

No es instinto social, es subjetividad estructurándose, estructurándonos a partir del otro: es estructura psíquica que se arma con otro.

Es lazo social, es ley, es prohibición y permiso, es condición de existencia de lo colectivo y de lo singular.

Se construyen así al unísono lo social y lo singular en un intercambio permanente, pero también en tensión permanente.

En determinados períodos históricos prima lo colectivo, en otros, lo individual. Aparecen así, las sociedades del bienestar, los derechos colectivos, el cuidado del otro, el respeto por las diferencias; o, el capitalismo salvaje, el sálvese quien pueda, la *meritocracia* y el odio a lo diferente.

El equilibrio es casi una utopía, no perder al sujeto singular, no convertirlo en individuo, en organismo, en animal. No convertir lo colectivo en masa, perdiendo el vínculo y transformándolo en alienación.

Algunas situaciones como la pandemia que estamos viviendo, perfora el cuerpo orgánico, lo enfrentan con su finitud y con la muerte. Si a esto le sumamos el

arrasamiento de la subjetividad en pos del consumo, de la eficacia, de la productividad, del saber todo de la ciencia, solo nos queda el pánico y la soledad.

Si en cambio, tomamos el camino de lo subjetivo, de la constitución con el otro, del cuerpo simbólico, tenemos mucho por hacer: cuidarnos, pensarnos, crearnos en cada nueva situación vincular, familiar, grupal. Profundizando el dialogo y la comunicación con los otros significativos, apelando al humor, al aprendizaje, a la creatividad.

De esta forma , en momentos de aislamiento social preventivo, no nos sentiremos enjaulados en casa como animales , sino protegidos en nuestro hogar con los nuestros, aprovechando el tiempo para fortalecer la ternura, la comprensión y las defensas que tanto necesitamos para sobrellevar esta difícil y nueva experiencia que estamos viviendo.



P.S. Miryam Silvia Oro

Desde la provincia de Tucumán

Experiencias del aislamiento en Tucumán

Desde la Psicología Social, sabemos que el hombre es un ser de necesidades, que sólo se satisfacen socialmente, y cómo lucha ahora en éste momento histórico, ante la pandemia del COVID 19 y del dengue, aquí en Tucumán tenemos casi quinientos casos de dengue, ya que tenemos un suelo propicio, surcado por muchos ríos y una gran vegetación. Todo esto causa un gran impacto en la vida cotidiana y la subjetividad. La gente tiene miedo y lo expresa de diferentes maneras.

Es prioridad proteger la salud, ya que es un derecho de todos y a veces se cuenta con muy pocos recursos, más en una provincia como la nuestra, que viene siendo castigada, por la falta de trabajo y la gran cantidad de empleados públicos.

Por el momento no se puede hacer ningún tipo de reuniones, pero estamos ayudándonos con las cosas elementales y en los barrios más vulnerables con la fumigación, todo esto, gracias a la tecnología, que es lo que nos mantiene comunicados y contenidos.

La evolución de la epidemia hasta transformarse en pandemia, ha ido desde el optimismo, el pensar, China está muy lejos, a nosotros no nos va a llegar. No teníamos idea de lo que era una epidemia de un virus tan contagioso, cuando tuvimos la H1-N1, fue diferente no tuvo la misma transmisión de ésta. En nuestra provincia ha habido una muy buena prevención, diría casi a raja tabla a la del protocolo nacional. Se ha cerrado el acceso a cada municipio, por ejemplo:

Tafí Viejo, que queda a 15 km de la ciudad de Tucumán, se han cerrado las tres entradas, con la policía y los municipales, las personas que no son de allí, no pueden entrar y solo salen los que tienen que ir a trabajar, con su documento, con un permiso, que se otorga por internet, y con certificaciones de los patrones, empresas, la gente afectada a salud los empleados de supermercados y todos los referentes a la alimentación, que son los únicos que están autorizados a trabajar. Si salen en vehículo, solo puede ir una persona, cuando regresan a la entrada de Tafí, se desinfectan los vehículos. En la puerta de los bancos, hay una manga de desinfección para las personas que ingresan, se demarcó las veredas y calles en la zona de los bancos, para cuidar el metro y medio de distancia. Pasa un avión informando las medidas preventivas del coronavirus y del dengue, solo se puede circular hasta las seis de la tarde y la Hostería se le prestó al gobierno provincial, para utilizarlo como zona de aislamiento, para personas que no lo puedan hacer en su domicilio.

Esto también ha permitido que muchas familias hayan quedado separadas, padres e hijos, la primer etapa de cuarentena se la aceptó, pero siempre hubo gente que no

la cumplió, a los que se los detuvo y se le hizo pagar una multa. Siempre está el escepticismo, a mí no me va a pasar nada, es una gripe más y luego fue la corrida a los supermercados, en el inicio de la primer cuarentena, como que se quería tener un cierto control del miedo, en realidad de enfrentarse a ese enemigo desconocido e invisible, pero era el miedo a no poder abastecerse, había una multitud de gente, tanto dentro como fuera de los grandes supermercados, ante la desinformación que se tenía, era el sálvese quien pueda, no se miraba al otro, se hacía acopio de alcohol, lavandina, papel higiénico.

También se habían entregado las tarjetas alimentarias y no las recibían en todos los negocios, ante éste caos, nos encontrábamos con una sociedad en total crisis, los que desconocían el manejo de las tarjetas, criticaban y los que sabían del sistema actuaban con mayor empatía.

Con el correr de los días como que se tuvo mucha información, TV, redes sociales, algunas verídicas, otras falsas, comienzan a aparecer noticias que llegan de infectólogos, virólogos que hacen sus comentarios, cuando en realidad esto es algo nuevo, totalmente desconocido, toda esa información es la que produce ese miedo, nosotros sabemos que hay dos miedos básicos, el miedo a la pérdida, de lo que hemos logrado. Salud. Familia. Económicamente, Afectos miedo a perder esos afectos, esa incertidumbre, ¿cuándo se termina esto? Y miedo al ataque, ¿cómo voy a enfrentar ésta nueva situación? Que en realidad es sumamente adversa e impensada, no estábamos instrumentados para éste nuevo conflicto. Ante el aislamiento social que nos obliga a quedarnos en casa, a veces podemos reconstruir vínculos, a veces estamos con niños que están estructurando su psiquismo, se ven privados de sus amigos, sus salidas al parque, plazas etcétera, y como me dijo mi nieta de 8 años, ESTE VIRUS ME ROBÓ LA INFANCIA, fue su primera apreciación. (Vive en un Barrio, tiene la plaza frente a su casa) Otros niños en su gran mayoría los que viven en departamentos, tendrán como único entretenimiento la tecnología, otro tema para abordar en detalle. Esto se afronta con los niños de acuerdo cómo se viva en casa, tenemos diferentes tipos de familias, las cuales tendrán diferentes actividades, si la familia está ansiosa y tiene miedo, el niño sentirá lo mismo, emplean el mismo vocabulario que la televisión, (los que han tenido niños cerca, han de recordar cuando los dibujos animados eran traducidos por mejicanos, ellos hablaban de la misma manera) los otros días mi sobrino de 7 años me decía:

—*“Nos estamos volviendo paranoicos”*—

(Vive en un departamento, con su mamá) otra nena de 11 años, me dijo:

—*“Estoy bien, hago mis tareas, veo películas y está bien que nos quedemos en casa para cuidarnos”*—

(Esta nena es de un pueblo a 100 km de Tucumán), eso para comparar la respuesta de los chicos, según sus vivencias.

Éste exceso de información, hace que los niños construyan sus propias fantasías, si escuchan que está muriendo tanta gente, ellos se preguntarán: ¿me voy a morir yo? ¿O mi mamá? Ese traslado que algunos niños hacen a sí mismos es perjudicial.

Hay algunos matrimonios que ésta convivencia los ha unido, a otros los ha afectado. En las parejas con antecedentes de abuso y violencia doméstica, ésta situación de encierro, las potencia, las personas violentas tendrán un campo propicio, nadie puede ir a la casa, nadie verá en la calle a la mujer maltratada.

Cuando hablamos del aislamiento social, no es fácil en una familia de pocos recursos, donde viven todos en una habitación, que también es cocina y duermen a veces padres e hijos en una sola cama, o sea tenemos diferentes atravesamientos de la Psicología social en las personas, de acuerdo a su contexto social. He observado que cumplir las reglas es más difícil para algunos de las clases más altas, porque son las que no quieren acatar las órdenes y son los más violentos, con ese constante, “ ¿vos sabes quién soy yo?” , digno de su falsa superioridad, acostumbrados a avasallar y al trato de menosprecio que tienen del otro, poco a poco se van visibilizando , todas éstas conductas y hoy se muestran con más asiduidad, esto (covid 19) no lo puedo dominar, voy a dominar al otro, al que creo es inferior.

En los Valles que está en los cerros, El Mollar, no permiten que nadie suba ni baje, una decisión tomada por la cacique del lugar, Margarita Mamani. Esto afecta a la gente que vive del turismo, ya que hay muy poca actividad comercial en la zona. Permiten bajar a una persona que le llaman comisionista, para los trámites que tengan que hacer en San Miguel El hospital ante las urgencias funciona, pero piden que se lo evite, Están más afortunados por el hecho de gozar de hermosos paisajes ,espacios amplios y poder disfrutar de cierta manera de ellos, ya que viven rodeados de una naturaleza bellísima. Hay muchas producciones caseras, que son locales, gallineros, huertas, pero no dejan de impactar, la economía, los precios no están regulados por nadie y los manejan los comerciantes, por ejemplo una garrafa en los barrios más alejados se cobran un 100% más caros. Hasta las 15 hs. se puede estar en la calle.

A modo de reflexión de Luciano Martínez, egresado de Psicología Social, aquí en Tucumán en nuestra Escuela Sin Fronteras, lo comparto, me pareció interesante. Él piensa que todo esto está planificado por un grupo de multimillonarios, ellos ya sabían que esto iba a ocurrir y luego comprarían empresas fundidas a precios irrisorios. El Gran Hermano, serie televisiva, que tuvo su origen en EEUU, que encerraba a un grupo de personas seleccionadas y muchas enloquecían por estar en encierro y ahora plantean que tenemos que estar encerrados y es lo mejor que

nos podía pasar, la pregunta es: ¿Por qué nos introdujeron el modus Gran Hermano, previamente durante tantos años? Quizás esto fue planificado, con anterioridad.

En cuanto a la juventud, son pocos los recaudos que toman cuando salen a la calle, probablemente, por encontrarse en los grupos menos vulnerables, como constantemente van diciendo las noticias, son los que cumplen muy poco los protocolos. Todo esto produce significativos impactos en la subjetividad, hay procesos de *fragilización* y fragmentación vincular, las familias, abuelos, hijos nietos, hermanos han quedado separados, a los abuelos les produce incertidumbre existencial, se sienten desamparados el poder ver a los hijos y nietos a través de una video llamada les produce tristeza, a veces les cuesta entender éste sistema, éste ritmo de uso de la tecnología, tienen que tener un aprendizaje rápido, forzado, o sea tienen que tener una adaptación activa a la realidad y es difícil a esa edad poderlos hacer entender, que entre la contradicción de lo viejo y lo nuevo, es la única posibilidad de poder ver y comunicarse con sus seres queridos, y todo esto hace que la inmunidad, ese estado de resistencia que tenemos frente a la acción patógena de ciertos microorganismos, baje, entonces no solo tenemos que resolver la cuestión económica, sino también la afectiva, ya que se han producido registros de tiempo y espacio, que no estaban contemplados en nuestra vida cotidiana.

Así nos encontramos con un sujeto en situación, atravesado por una serie de cambios, súper dinámicos, porque todos los días hay algo nuevo, donde la vida cotidiana ha sufrido una transformación profunda. Desde todas las estructuras, pareja, familia, grupo, laborales, culturales, instituciones educativas, todo está obstaculizado, la familia que tenía ese valor refugio hoy para muchos, solo está en una llamada telefónica.

Todo esto va a traer, si continua en el tiempo, muchas enfermedades psicológicas y otras que se somatizarán entre ellas, la depresión y ahí tendremos que enfrentarnos ante la pandemia de la depresión.



P.S. Lorena Lugo y OPS. Soledad Álvarez

desde la Provincia de Corrientes

Resistiendo con resiliencia

Seguimos semi aislados....pero las consecuencias de este tipo de situaciones son siempre devastadoras en la población y su impacto varía según factores individuales, contextuales y sociales, puesto que el contexto socio cultural en el cual estamos es fundamental a la hora de poder proyectarnos. Pero. ¿Cómo proyectarnos bajo un manto de incertidumbre?

El país y el mundo siguen sin una certeza de nada de cómo se debe actuar ante un enemigo microscópico, mortal e incontenible. Lo más preocupante es que nadie sabe cuánto durará esta crisis ni cómo se saldrá de ella., y muchas de esas cosas que eran normales hasta hace solo unos meses o semanas atrás, probablemente ya no lo vuelvan a ser.

Según los estudios de expertos, cuando la pandemia termine y las normas de distanciamiento social se relajen, muchas personas seguirán trabajando de forma remota desde sus casas.

Y es allí en donde empiezan los cambios sociales, desde casa.

¿Con que nos encontraremos? Muchos emigrarán de las grandes ciudades, ya se puede percibir que la vida en pueblos más tranquilos es posible, y la vida en las urbes cambiará de forma abrupta. Nacen nuevos oficios, nuevos trabajos y empezamos a reacomodarnos según los cambios. Las empresas tecnológicas tendrán un mayor dominio y crecimiento, pero otros sectores se verán severamente golpeados. Aprendimos a comprar de otras formas, nos dimos cuenta que no necesitábamos tanto. La sociedad se reacomoda y a su paso muchas veces sentimos que nos llevan puestos.

Los interrogantes abruman: ¿Es posible encontrar oportunidad en la adversidad? ¿Es factible atravesar e incluso transformar situaciones críticas en experiencias constructivas?

Viendo a la Resiliencia como emoción positiva, la entendemos como “la capacidad del ser humano para hacer frente a las circunstancias adversas de la vida, aprender de ellas, superarlas, e inclusive, ser transformados o fortalecidos por estas”. ¿Estamos capacitados para hacerlo?

¿Pero qué podemos hacer nosotros desde la psicología social...como agentes de cambio que somos? En principio poner en práctica acciones intencionales que promuevan el bienestar para mitigar los acelerados cambios sociales. Tomamos de

la psicología positiva esto, considerando a las emociones positivas como una de las principales vías de acceso al bienestar, y proponemos promoverlo ¿cómo?

- Entendiendo que los tiempos de crisis atraviesan todas las épocas, todos los países y todas las personas...este no es el fin, sino el principio de algo nuevo. Una nueva forma de relacionarnos y de comunicarnos va surgiendo.
- Sabiendo que los tiempos de incertidumbre y angustia vividos traerán consecuencias positivas como negativas. Y es bueno saberlo para poder trabajarlas y trabajarnos.
- Valorar estos espacios que el ritmo alocado de la vida moderna no nos permitía, la falta de momentos con los seres queridos que hoy sobre abundan con miles de anécdotas en cada casa.
- La crisis económica y la falta de trabajo son algunas de las consecuencias naturales...lejos de ver como el fin...es la posibilidad de potenciarte en otros rubros, de replantearse nuevas formas de trabajo.

Nuestro fin es realizar intervenciones positivas, lo cual no implica desconocer la necesidad de enfrentar las situaciones negativas, sino centrarnos en la reeducación de la atención y poner el foco en lo que realmente importa.

Uno de los beneficios más importantes que aportan las emociones positivas y al reeducarlas, es que producen en el individuo un fenómeno de ampliación de la mente, volviéndonos más creativos, permitiéndonos ver cosas que no veíamos. Dotándonos de nuevas respuestas a la hora de resolver problemas, y lleva a construir recursos personales para hacer frente al estrés y a las crisis que vendrán. Porque vendrán. Pero para la próxima ya estaremos más preparados.

Funcionalidad Social del Rumor

Hablar de aislamiento social desde la psicología social resulta una paradoja, realmente contradictoria pensándola desde nuestro campo de acción que son los vínculos, el entorno y la sociedad misma en interacción; ya que hoy el aislamiento es la mejor opción de prevención.

La Organización Mundial de la Salud declaró que existía una pandemia, y con ella miles de muertes alrededor del mundo.

Comenzó así la neurosis, la psicosis y la incredulidad que la alerta nos causó debido a la contingencia sanitaria, que entre otras cosas dejó sin escuela a millones de estudiantes, sin trabajo a muchos y canceló por completo las actividades públicas. Mientras el ministerio de Salud Pública remarcaba su pronta actuación, todavía hay quienes señalan tal acción como una mentira o un invento. Los rumores fueron la

verdadera pandemia: conspiraciones de países, virus creados en laboratorios, números de muertos, etc...

Los rumores son considerados una acción colectiva de expresión y comunicación, en el marco de lo que podría llamarse la teoría de la psicología de masas; pero dicha acción (creación y circulación de rumores) tiene que ver con una movilización apoyada en el creencia colectiva de algo, o resistencia en su caso, a partir de un enfoque teórico de la identidad social. Básicamente tienen funciones cognitivas y emocionales en crisis, o especialmente problemáticas, dando sentido, descargando tensión, creando pertenencia, ofreciendo contención, proyectando estados de ánimo, *introyectando* creencias; en fin, comunicando, pensando, sintiendo y expresando. Los rumores forman parte de una acción colectiva.

Pero ¿por qué vamos hacia este punto? Para entender mejor el rumor y en la búsqueda de un marco conceptual nos encontramos con la acción colectiva. Se puede afirmar que los rumores forman parte de una acción colectiva en el sentido de que aglutinan a individuos que actúan de manera conjunta y construyen una acción de alguna manera y en cierta medida. No se trata de un fenómeno empírico unitario pero sí se crea una suerte de “nosotros colectivo”. Un estar juntos, en términos cognoscitivos, afectivos y relacionales, en pluralidad y construcción constante.

Usualmente los rumores surgen por la falta de información o por la incongruencia y confusión de la misma, las emociones suscitadas, etcétera. La ambigüedad o una supresión de los criterios objetivos se traducen en un estado de incertidumbre interna en los individuos. A partir de ese momento están predispuestos a someterse a la influencia de los demás. Le Bon afirma: “En el alma colectiva se borran las actitudes intelectuales de los hombres y, en consecuencia, su individualidad. Lo heterogéneo queda anegado por lo homogéneo y predominan las cualidades inconscientes”. El autor pone el énfasis en la *sugestibilidad* y en la credibilidad excesiva y contagiosa; unidad mental, sin sentido crítico, con sentimientos irresistibles, exagerados y simples; instintos incontrolables; irritabilidad e impulsividad; autoritarismo e intolerancia; sentimiento común a modo de supra-espíritu o alma colectiva de la masa; incapacidad de racionalización y mucha imaginación; individuos que no distinguen la apariencia de la realidad.

La comunicación oficial de fuentes comprobables disminuyen la incidencia del rumor, pero en la actualidad con el uso no controlado de las redes sociales el rumor recobra nuevo significado. Cuando hablamos de las acciones colectivas, no debemos menospreciar la influencia de los factores económicos y sociales.

Moscovici dice:

“la ambigüedad o una supresión de los criterios objetivos se traduce en un estado de incertidumbre interna en los individuos. A partir de ese momento están predispuestos a someterse a la influencia de los demás”.

Así es como los grupos humanos reaccionan ante un estímulo, espontánea y transitoriamente, expresando ideas y emociones en forma de rumores que dejan aflorar instintos, exageran sentimientos, se sugestionan y contagian de creencias fijas, deseos no conscientes, liberan tensión, confunden realidad con apariencia, y quitan su responsabilidad personal y social; todo ello ante la incertidumbre y la ansiedad.

Consideramos dos tipos de circunstancias o necesidades primarias para la existencia y propagación de los rumores:

1) las necesidades informativas y de explicación lógica o racional desde la mente y la cognición; y,

2) las necesidades psicológicas ligadas al acto de comprender. Sin por ello desconocer que ambas tienen que ver con el contexto cultural en general;(tiempo, espacio y grupo). Además, y por supuesto, con lo ya expuesto respecto de la acción colectiva, la identidad social y la psicología de masas, en este caso en la comunicación de los rumores como acto social discursivo. Subrayamos lo que aquí consideramos las dos necesidades básicas en el acercamiento a todo fenómeno, desde la experiencia cotidiana hasta el conocimiento intelectual: la explicación y la comprensión.

El rumor fructifica y corre donde hay falta de noticias, esto es, toma el relevo ante la falta de información. El caldo de cultivo es la población o la sociedad desinformada, o los grupos y sectores opositores a algo, ideológica o culturalmente, social o políticamente esto es, que sí hay información pero ésta no se cree, puede estar manipulada o ser percibida como tal. En especial en momentos crisis y epidemias, momentos de gran incertidumbre e inseguridad para todo el mundo. Por ello, resulta clave la información clara y rápida para evitar los rumores, ya que de lo contrario existen preguntas y respuestas de la gente que pueden inducir al rumor, pretendiéndose llenar la duda o el vacío informativo.

Es complicado que la información, aunque sea suficiente, amplia, profunda y bien difundida, cubra las inquietudes racionales y emocionales de la gente por la misma naturaleza de la crisis; y aun con información “confiable” se puede dar lugar a la aparición de rumores, el rumor aparece inevitablemente como creación afectiva, cultural y comunicacional.

EL RUMOR es ante todo la necesidad emocional de comprender y expresar. Los rumores son potentes movilizados de la opinión pública y de las acciones colectivas. Lo mismo que con las leyendas urbanas, el mundo de los rumores responde a ciertas necesidades.

Concluimos que los rumores constituyen una suerte de acción colectiva comunicativa, con funciones informativas, explicativas, expresivas y emocionales, y hasta políticas y culturales. Además, también como parte del reforzamiento identitario, en este caso de resistencia social que se moviliza, aunque sea simbólica y discursivamente, desde la desconfianza e incredulidad en la información oficial y en la credulidad de los rumores como información anónima y de creación o recreación colectiva. En todo caso, que se llame contagio, imitación, corrientes de opinión, poco importa; lo que cuenta es la acción de vinculación que lo que contiene es la emoción de afecto, que es la que subyace.

La comunicación es vinculación, el rumor es comunicación y vinculación, y más allá de contenidos semánticos, de la expresión de enojos y miedos, de la explicación del sin sentido del miedo moderno, de la manifestación de desconfianza política en un gobierno, en el desarrollo científico o en las nuevas tecnologías, lo que expresa por encima de todo y de todos es la vinculación y el lazo afectivo que se crea en un momento de incertidumbre existencial o concreta.



P.S. Tamara Carabajal

Red de Psicólogos Sociales de Chaco

En el marco de la pandemia por coronavirus, la Red de Profesionales de Psicología Social del Chaco se encuentra realizando una importante tarea que consiste en brindar contención psicosocial en diferentes ámbitos de la comunidad. Dicha contención es gratuita y se ofrece las 24 horas de forma remota a través de las redes sociales como *Facebook e Instagram* y también por vía telefónica mediante *WhatsApp* o video llamadas a través de la aplicación *Zoom*.

Desde la organización explicaron que las crisis humanitarias mundiales tienen efectos adversos en el bienestar de la comunidad, lo cual genera que la incertidumbre ante la situación, junto con las dificultades propias de la vida cotidiana, aumentan las sensaciones de desesperanza y desconsuelo.

A su vez, en algunos casos alteran las relaciones familiares, perturban la cohesión social y provocan sentimientos de imaginación, incertidumbre, miedo, enojo y tristeza que son perjudiciales para la salud, tanto física como mental. Ello impacta en el funcionamiento de las familias y las comunidades.

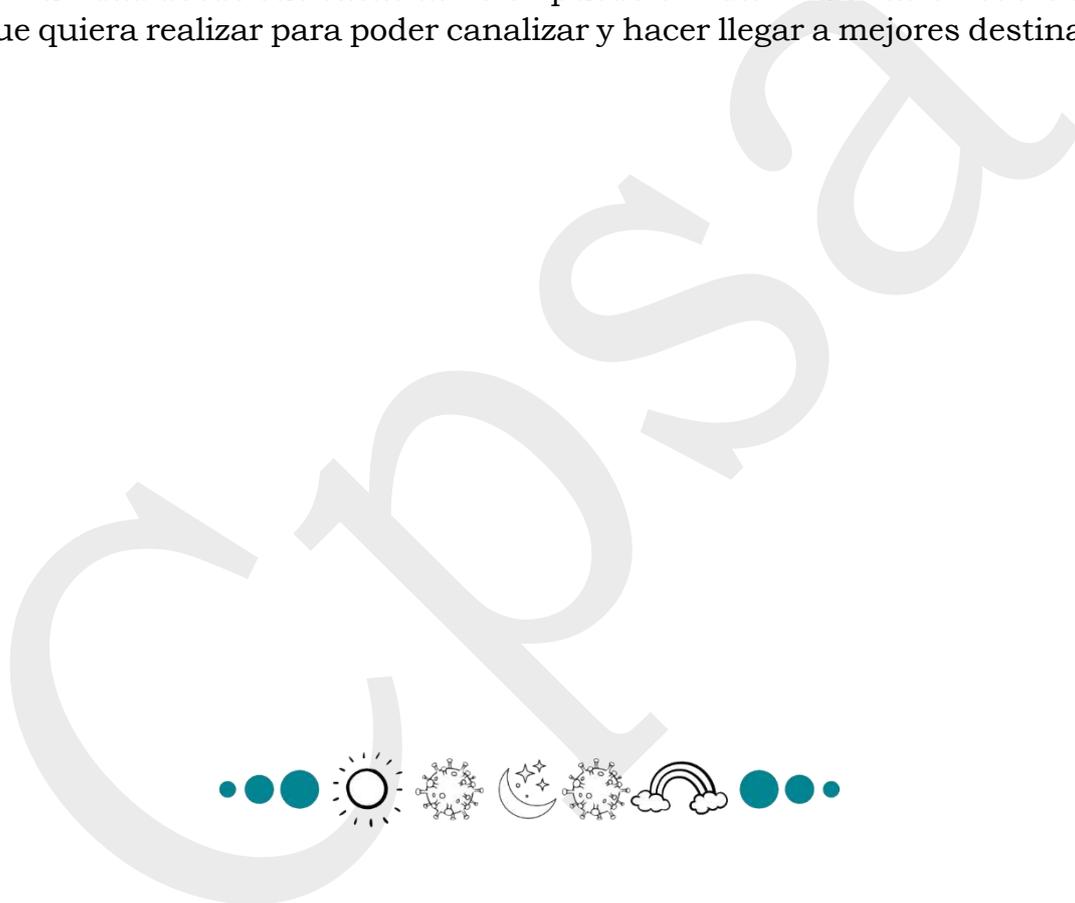
Los métodos de apoyo psicosocial dan mejores resultados cuando se los integra haciendo la labor en conjunto para asegurar la mejor atención, contención y seguimiento en cuanto a la comunicación y apoyo emocional en instituciones, organizaciones, personal de salud, vecinos, familias, amigos y personas en soledad.

La red cuenta con cuatro equipos:

- El equipo de apoyo psicosocial y asistencia emocional brinda a la comunidad distintas herramientas para afrontar este aislamiento y que no afecte a la salud mental ni a los vínculos familiares.
- El equipo dispositivos psicosociales está destinado a todas esas personas que se encuentran trabajando en la primera línea de emergencia como los

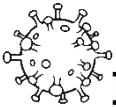
miembros de Salud, Municipio, Seguridad, Servicios Esenciales, organizaciones comunitarias.

- El equipo de Comunicación e información asesora a cualquier ciudadano que necesite cualquier tipo de información de fuentes oficiales y chequeadas, ya que sabemos que ante el pánico suelen compartirse informaciones falsas. Estar expuestos a informaciones falsas o tanta información en estos casos produce mucho pánico y ansiedades, el equipo se encarga de que la información que se brinda en la red sea lo más amigable y útil.
- El equipo de campaña solidaria está dividido por zona del gran Resistencia es un equipo interdisciplinario ya que cuenta con trabajadores sociales. La comunidad desde sus casas también puede brindar información sobre ayudas que quiera realizar para poder canalizar y hacer llegar a mejores destinatarios.



Capítulo II

Nuestra mirada psicosocial sobre el aislamiento ¿Qué efectos psicosociales tendrá y cómo posicionarnos desde nuestro oficio?



Lo inédito modifico nuestra cotidianeidad

De repente un día el mundo se detuvo, las rutinas se vieron paralizadas una historia impensada y sin precedentes nos desestructuró; lo inesperado nos invadió. En este vaivén donde todo tiene una razón de ser, es la información el eje central de las comunicaciones y actividades que nos conectan inmediatamente a cualquier lugar del planeta y en cualquier momento; todo parece ser completamente manipulado por los deseos del hombre. Sin embrago, la humanidad sintió una abrupta caída del sistema donde toda certeza se desvaneció. Pues allí, en el inconsciente colectivo, se re significaron viejos fantasmas de siglos pasados, cuyas historias de peligro se vuelven significado y significantes de pestes y enfermedades. En este escenario siendo interpelados por la realidad, nos encontramos los sujetos; cada uno de nosotros marcados por nuestras subjetividades, formas de sentir, accionar y vivir. Siendo participes de un momento crucial es menester preguntarnos y repreguntarnos ¿Cómo queremos vivir en este mundo? ¿Cuáles son las acciones que nos convocan en este momento? ¿Cuáles son las necesidades que claman por ser atendidas? ¿Cómo transitamos este proceso? Éstos son sólo algunos, de los miles de interrogantes que nos acechan en la cotidianeidad. Partiendo de una mirada psicosocial los emergentes son múltiples como las realidades que transitan distintas personas situadas en su contexto particular, siendo partes de una sociedad heterogénea, en un entramado de idiosincrasias, situaciones diversas y con distintas instituciones que modificaron su accionar en medio de la inmediatez y la urgencia, descubriendo nuevos caminos en el transcurrir.

Reaprendiendo nuevas formas de interacción y generando planes de acción psicosocial

Partiendo de la premisa que somos seres sociales, de necesidades que se satisfacen en el intercambio con otros, nos encontramos con nuevas formas de interacción que son las que de alguna forma nos albergan y acercan en estos momentos donde todo

ha cambiado, en este universo de telecomunicaciones se han aprendido y adaptado nuevas formas de trabajo, aprendizajes, vínculos en fin; desde lo incierto en tiempos de urgencia surgieron estos nuevos campos de acción. A pesar de esta respuesta activa, de movimiento constante que nos posibilita tejer lazos, nos habitan miedos básicos que son inherentes a nuestro ser, con los cuales debemos librar batallas en pos de seguir pensando y generando proyectos que nos permitan seguir transitando activamente esta realidad perpleja y *movilizante*. En este océano de dudas, nos encontramos todos, con lo manifiesto y lo latente, con diversas antinomias que nos cuestionan y piden ser abordadas. Desde el rol de operadores psicosociales, como agentes de cambio atravesados por nuestras implicancias y resonancias en este momento donde lo inédito nos trasciende, es primordial dejarnos aflorar por nuestro pensar, sentir y hacer. En ese abanico de posibilidades podemos gestar proyectos, propuestas para contener, sostener y acompañar a otros. Esos *otros* que, necesitan espacios de escucha, de ser visibilizados y contenidos. Ahora bien, si nos ponemos en acción desde nuestro encuadre, es necesario trabajar con nuestro autoconocimiento y auto registro de las emociones; considerando nuestro paisaje interno, lo que nos proporciona seguridad, aquello que no da miedo. El conocerme me permitirá posicionarme en el lugar que quiero estar y brindarme plenamente a la tarea. Sabemos que los campos de trabajo son múltiples por lo cual, se necesita realizar un recorte y lectura de lo propio para así, situarnos en nuestro lugar, en este aquí y ahora para comenzar a crear puentes. Desde esa perspectiva, el sendero de nuestra praxis se conforma en la riqueza de la heterogeneidad. En ese espacio particular, encontraremos un entramado de ideologías, conceptos y representaciones sociales; será allí donde se desplegarán herramientas, técnicas, todo el arte creativo en consonancia con el campo de trabajo, el marco teórico y los sujetos protagonistas de una red de tramas vinculares con sus experiencias de vida; con tantos personajes de su vida familiar, institucional y social que sin dudas influirán en sus relaciones.

Para situarnos, en el campo es esencial vaciarnos de nuestros prejuicios, preconceptos previos, para llenarnos de todo lo que esos otros nos pueden ofrecer desde sus gestos, miradas, sus palabras, sus silencios; todo lo que ese contexto nos brinda como texto emergente, esos sentimientos y emociones que son parte de su ser, de su mundo en la cotidianeidad.

Pensando en este momento de pandemia en el que las palabras claves son aislamiento y distancia social; todos estos vocablos van en sentido contrario con nuestra esencia de compartir con otros. Otro aspecto, que transcurre refiere a la vulnerabilidad de aquellos que no tienen voz, víctimas de relaciones tóxicas, de situaciones que exceden a sus posibilidades y se encuentran desprovistos de estrategias para sanar o pedir ayuda. Niños en peligro, víctimas de abuso, personas en situaciones de calle, con patologías, necesidades básicas insatisfechas, otra realidad que pide a gritos contención y ayuda es la violencia de género en esta situación de confinamiento muchas mujeres quedan a merced de sus agresores. De

igual modo, es importante destacar el factor económico que es un existente, aquellas personas que necesitan volver a sus empleos, otros que ven a sus oficios desvanecer, la economía que se estanca y tantas problemáticas como resultante de todo ese trasfondo. En palabras de Enrique Pichon Rivière: *esta realidad nos solicita trabajar mancomunadamente desde lo colectivo para planificar la esperanza, desde el deseo genuino de fortalecernos como sociedad y como personas en un proceso dialéctico*. Hagamos de este instante inusitado, un momento estratégico en una dinámica de despliegue- repliegue de oportunidades.

Cabe destacar, los logros de tantos sectores que se reinventaron y buscan dar respuestas a sus necesidades económicas, han reconstituido sus trabajos, pensaron en nuevos campos de acción inserción motivados por su originalidad. Al mismo tiempo, otros a través de redes sociales se contactan con otras personas, intercambian saberes, comparten experiencias se brindan apoyo y generan nuevos acontecimientos donde se acercan a pesar de las distancias geográficas y de allí surgen grandes propuestas teñidas de conocimientos y anhelos de constituir proyectos y oportunidades laborales, de ayuda; es decir multiplicar y replicar de acuerdo a sus criterios nuevas experiencias en sus lugares de residencia. Todo esto, nos da evidencia de lo fructífero que nos proporciona el compartir con otros, las sensaciones que nos despiertan y nos atraviesan desde el cuerpo y el alma, nos animan a seguir pensando y repensando nuevas posibilidades, de generar todo el tiempo actividades que nos retroalimentan mutuamente y a la vez conocer-reconocer diversos sujetos que atrapados por su deseo creador e innovador vivencian de manera significativa estos momentos. Tantas experiencias maravillosas, creativas que se difunden dan cuenta de lo esencial, de lo primordial que necesitamos todos: nuestra magia y decisión en el armado de tramas vinculares que constituyen *un ida y vuelta* constante, nos permiten crecer y adaptarnos activamente a estos hechos que son parte de este presente.

Lo existente- preexistente- como instrumento

Los hechos se presentan, son aquella información que nos devela el camino. ¿Cuántos momentos nos encuentran y re encuentran para brindarnos información? ¿Podemos procesarla y convertirla en instrumento? Todo aquello, que se nos aparece se basa en aspectos contradictorios y en múltiples formas. Por estos días, nuestro existente gira en torno a una pandemia que está en nuestro presente inmediato y seguirá acechándonos por un tiempo indeterminado, a su vez ese escenario ya estaba habitado de preexistentes que se conjugan con esta realidad. Por todo esto, es inmediato pensarnos como agentes de cambio, de apertura para entrelazarnos en la construcción de diversos espacios de encuentro vivencial desde lo virtual, animarnos a comenzar en lo desconocido nuevos emprendimientos que involucren a distintos sectores y nos convoquen desde la Psicología Social abordar desde lo incierto e incertidumbre esta realidad compleja. Partiendo que esta disciplina es amplia y se puede adherir al trabajo en equipos interdisciplinarios, o

con otros colegas; son tantas las formas que se pueden suscitar para nutrirnos y abrazarnos en la distancia, dando ejemplos que sean una respuesta, una convocatoria o una invitación a otros a redescubrirse en el armado de dispositivos que puedan atender a las demandas de estos días. Sabiendo que son muchos los problemas que acongojan a las personas y vendrán otros en el futuro inmediato, nuestra salvación será el andamiaje de propuestas concretas que favorezcan la circulación de la palabra, de la escucha y de actividades que generen el bienestar físico y emocional.

Aquellos que decidimos abrazar esta profesión destacamos que ser Psicólogo Social, nos interpela constantemente y nos encomienda ser actores protagonistas en búsqueda de disimiles horizontes en la tarea de acompañar a otros, coordinar grupos y poner en acción posibles campos laborales, dando a conocer nuestro trabajo como un componente esencial para distintos escenarios y campos como ser: salud, educación, justicia, organizaciones sociales, gubernamentales es tan rico nuestro accionar que puede ser incluido en cualquier sector que desee impulsar grupos destinados a una tarea. En pocas palabras una vez que decidimos sumergimos en este mundo sin dudas, nuestras vidas darán un giro que nos acompañará y dejará sus huellas a lo largo de nuestra existencia. De nuestros deseos de movilizarnos y ganas de comenzar nuevas aventuras en el camino de lo inesperado, dependerá nuestro accionar, nuestra tarea debe transmitir pasión y fuerza que nos impulse a motorizar ideas, dispositivos que trasciendan y transformen en distintas dimensiones a todos sus integrantes, en pos del beneficio colectivo.

Vivencias en educación

Desde este ámbito, se conjugan grandes debates a razón de continuar con el hecho educativo, con seguir siendo escuela lejos de ella pero con la misma misión. A partir de allí, se conjugan los aspectos diversos y singulares que hacen a la identidad de cada institución educativa. Donde docentes tuvieron que adaptarse rápidamente a su nueva realidad; algunos con más preparación, otros con miedos y frustraciones, y otros tantos aprendiendo sobre la marcha. Fueron muchos los espacios que se generaron como así también capacitaciones y nuevas actividades que eran impensadas por algunos educadores. Entonces nuevos vientos soplaron y el espíritu de la escuela sigue vigente, con días de huracanes y otros de calma, multiplicando la esperanza y activando la creatividad para poder llegar a la mayor cantidad de alumnos, buscando acompañarlos y generando cercanía en la distancia.

Estos cambios generaron crisis, dudas y replanteamiento de los roles y funciones de los educadores. A su vez, fue una resultante de nuevas oportunidades para bucear y explorar lo desconocido, animarse a diseñar sus clases desde la

virtualidad. Reaprender nuevas formas de interacción, dominar los tiempos de la clase, buscar el dinamismo y la motivación. Navegar en aguas desconocidas con la entrega por la tarea, fue lo que impulsó a varios docentes a continuar su misión. Muchos han sido agentes multiplicadores y con sus testimonios guiaron a sus colegas, le dieron otro sentido a sus prácticas y son un claro ejemplo de superación. Sin embargo, poder llevar a cabo la enseñanza en óptimas condiciones es un desafío, considerando diferentes cuestiones que van desde contar con buena señal, distintas herramientas y dispositivos, que requieren de un entrenamiento y predisposición, que no siempre acompañan a los individuos. Esta disrupción de su cotidianidad, significó abrirse a nuevos entornos de aprendizaje, a trabajar de manera on-line, a darle un mayor uso a sus teléfonos y redes sociales. A su vez, surgieron nuevos conflictos propios de estos escenarios que sobre la marcha se van modificando y *resignificando*. Desde la inmediatez se perciben cada día, distintos ejes a tener en cuenta en el desarrollo de las actividades. Los sujetos van dando respuestas de acuerdo a su sentir en su contexto de aislamiento. Es un momento complejo y particular en el que cada ciudadano desde su lugar vive este presente, todos debemos cumplir con los requerimientos y a la vez no todos cuentan con los mismos recursos para atravesar esta situación. Cuán difícil es para quienes no tienen acceso a la tecnología y a los dispositivos que son el medio a utilizar para responder con sus tareas escolares; y acceder a su derecho a la educación. Es imposible no reconocer esas brechas que fomentan la exclusión, esas escuelas con escasos recursos, que a su vez eran un espacio de encuentro y ayuda para sus estudiantes. Esos sujetos producto de una sociedad que segrega, reclaman ser formados para cambiar sus destinos y construir nuevas oportunidades a través de la educación. Considerando todas las diversidades de escenarios, donde se imparte la tarea de enseñar, se apela a generar otras instancias como programas de radio, acercar actividades en formato papel; en fin cada contexto singular muestra sus desigualdades, la falta de acceso de distintos sectores vulnerables, con necesidades básicas insatisfechas que desde hace tiempo buscan atención y en este nuevo escenario quedan aún más expuestas.

Los hogares pasaron a convertirse en escuelas, las familias han pasado un sismo de emociones donde muchos manifestaron no estar preparados o a la altura de las circunstancias por distintos factores tales como: los tiempos puesto que, muchos han llevado sus trabajos al hogar, otros expresan dificultades con algunos contenidos, tener muchos niños en diferentes niveles y edades genera inconvenientes, aquellos que están pasando adversidades a nivel económico y otras tantas historias, ponen en evidencia la multiplicidad de situaciones que se vivencian en el seno de los hogares en los cuales, los emergente son diversos y las formas de atravesarlos difieren en los distintos miembros de la familia. En cada residencia, hay un mundo y a su vez un mundo interior- exterior en cada integrante de esa casa y allí afloran los conflictos, los desafíos y las esperanzas de todos ellos.

En medio de retos, logros, adversidades y aciertos la tarea de educar sigue su camino transitando esta realidad histórica que plantea nuevas formas de concebirla y de repensarla desde la singularidad de cada contexto.

Sabemos que en un futuro inmediato, se pensará en la vuelta a ese mítico lugar poblado de risas, travesuras y conocimientos, si volveremos a compartir en la escuela y deberemos desarrollar nuevas reglas para manejar nuestra distancia social, fomentar el uso del tapaboca, sin callar nuestras voces y gestos. Reaprender a manejarnos con nuevos hábitos será la clave en este comenzar. Se presentarán más preguntas y cuestionamientos, buscaremos protegernos y el miedo a la pérdida, a lo que no conocemos nos acechará y en esa montaña rusa de sensaciones comenzaremos a andar, pasarán los días y seguramente lo conocido y añorado nos visitará, se quedará y después... La respuesta está en cada uno de nosotros, si realmente aprehendemos lo que esta pandemia nos dejó, si construimos desde lo social con otros, donde los puentes nos unan y no nos separen, si esto nos convoca a todos repensar nuestro lugar en la sociedad sin esperar soluciones mágicas o un mesías que se lleve consigo lo malo y nos convierta en seres más justos y solidarios. Cada uno desde su lugar tiene mucho para aportar a la transformación, podremos renacer convertirnos en mariposas si es nuestro genuino deseo. La cuestión será que tipo de mariposa quiero ser y cómo decido vivir mi vida.

Desde una perspectiva psicosocial, los efectos que nos genera, generó y generará este momento mundial azotado por un virus son y serán cuantiosos, dependerá de nuestro posicionamiento como sujetos activos y movilizados en gestar desde lo inédito cambios, oportunidades que generen estabilización- desestabilización donde desde la riqueza de la heterogeneidad se motorice e impulse mayor homogeneidad en la tarea, cualquiera que sea, donde existan vínculos entre lo instituido y lo instituyente, se generen movimientos dialécticos para seguir construyendo dispositivos y grupos de trabajo. En nuestras praxis están las respuestas y las nuevas preguntas que son parte de nuestro cotidiano, si buscamos recetas desviamos nuestro sendero que se alimenta en lo incierto y crece con nuestros anhelos de trascender en la retroalimentación constante con otros que nos animan y potencian a seguir creando.

Indudablemente, hemos podido conocer el accionar de muchos colegas en su transitar este escenario, acompañando grupos, descubriendo la innovación en sus dispositivos y andamiajes, hemos multiplicando y acortado kilómetros estando muy cerca, escuchando diversas propuestas haciendo uso de la tecnología a nuestro favor para conectarnos desde lo emocional, social, laboral y desde el aprender de otros y con otros. El acontecer nos apropió de saberes que se desplegarán y sin

dudas se re multiplicarán desde la impronta de cada operador psicosocial y de los nuevos que vendrán a seguir tejiendo redes de contención y atención en múltiples campos de trabajo. Seguiremos planificando la esperanza y plantando la semilla de la importancia del trabajo colectivo, las catástrofes las superamos si nos abrazamos a otros que nos apoyen y nos guíen. La salida es desde lo grupal, convirtiéndonos en telares multicolores de infinitas formas.

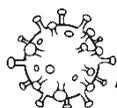
Danzando en los mares

Siento la música que me atrapa y me libera.
Siento una melodía que me convoca alegría, pero
a la vez me genera dudas, me dejaré llevar...
Siento un ritmo liberador, es un grito de amor y
de dolor.

Danzaré en los mares entre lo incierto y lo
cierto, entre lo dicho y lo no dicho.
Danzaré en lo inesperado, esperando lo añorado.
Armando y rearmando desde lo amado y lo odiado.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Adriana Pamela Carranza – Lavalle, Provincia de Corrientes, Argentina.



Tiempos de pandemia

El virus de la soledad golpea mi puerta
Y como ya sabrán estaba entreabierta;
No sabe de ni de ricos ni de pobres,
Por eso vino conmigo a quedarse esta noche.

Son tiempos de lejanía del narcisismo
Y tal vez de reencontramos con algún Dios;
El egoísmo se sienta en el banco de suplentes
Y la empatía ataca en esta ocasión.

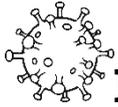
La soledad tan temida y tan poco deseada
Llega y parece no querer irse;
Golpea mi pecho lleno de cicatrices,
Que parecen que de sanar de han olvidado.

Son tiempos de encontrarse con uno mismo
Por eso miro hacia atrás y ya no me veo;
¡Cuántas cosas que se ha llevado el pasado!
Aunque tal vez viva en este viento incierto.

Tiempos de pandemia y de soledad
Pero será que esta locura ya no tiene cura;
y el antídoto perfecto necesita de cierta dulzura
Para que la historia no se repita nunca más.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Anabel Schreiner Silva- Provincia de Entre Ríos, Argentina.



Relato de un tiempo de pandemia, (carta de una amiga a otra)

¡Hola querida amiga!

Cuando me decidí a salir, ¡ya había pasado tanto tiempo! nunca imaginé lo que pasaría cuando nos dijeron, hay que quedarse en casa, ¿pero cómo? Si tengo que hacer mis cosas, ir a ver a mis amigos, esos que están en la calle, sí esos mis perritos abandonados. Me dijeron, bueno ellos no contagian, pero vos sos mayor, de riesgo, y tu enfermedad de base...tenés que salir lo menos posible o nada. Cómo podía imaginar mi vida en esos quince días que se hicieron meses, a mí que siempre fui sociable, siempre activa, con las ganas constantes de hablar, comunicar y abrazar, y ¿Cómo voy a hacer con mis nietos, con mi hija?—se preguntó Azucena—.

Bueno te cuento qué pasó: ¡qué me pasó!, vos sabes amiga querida ¡qué el celular me cuesta tanto!, sé que a vos también y me entendés, pero hasta me amigué con él, y no me vas a creer, ¡¡hacía video llamadas y todo!! Me saludaban mis nietos, los tres, (bueno Joaquín no tanto porque estaba con sus amigos, no sé con la *compu* o el celular), con algo llamado *Zoom*, no sabía que era, pero después entendí. ¿Viste? aprendí muchas cosas, ni me imaginaba, pero yo con tal de verlos hacía cualquier cosa, ¡ja,ja,ja! Y después me quedaba hablando con Silvina, está preocupada, por sus alumnetos; dicen que la zona es un poco pobre y algunos no tienen para comer y van a buscar la vianda viste. La tarea que muchas veces no pueden hacer, es tan triste. Bueno, muy pobre el lugar. También me di cuenta de que hay muchas zonas de pobreza profunda.

¿Qué te cuento Susy? Iban pasando los días, semanas y después meses. La pobre Silvina tenía que correr con mis mandados, el banco para cobrar la jubilación, mis medicamentos. Yo le decía: — deja que yo puedo— y ella no me dejaba. Decía que era peligroso y que ella podía. Mati, su marido, la ayudaba con las cosas y juntos iban haciendo todo. Pero sabes, qué me preocupaba también: después empezaron a decir que había más casos no sólo en capital, acá también, en el conurbano, ¡qué miedo me agarró!, y en el Centro de Jubilados (que no nos podíamos juntar porque no nos dejaban) decían que una señora, Juana, a la que recuerdo de la clase de folklore, siempre sonriente: se enfermó, no sabían de qué y luego dijeron que tenía el virus ese maldito y no salió, pobre, porque tenía problemas respiratorios. Ese día me entristecí tanto... Me tiré en la cama y no me levanté hasta el otro día. Lo peor fue que la familia pudo velarla, solo despedirse y cuando estaba en terapia la veían a través del vidrio. ¡Qué dolor tan grande!, y si sos viejo solo esperas estar con los tuyos, ¿no?

¿Sabés amiga qué pienso?, esto que pasa es porque somos malos con el cuidado del planeta, somos descuidados y preocupados por lo económico nomás. ¿Por qué no le enseñamos a nuestros hijos, nietos, alumnos, al barrio, a querer más lo que

tenemos? Me preocupan los que vendrán, ¿qué van a encontrar? Seguro yo no lo voy a ver pero el resto, los más jóvenes, los niños, sí. ¡Qué pena me da todo esto!

Cuando empecé a escuchar y ver, en la tele, lo de la pandemia, el Covid 19 -bueno se llama así- y que todo el mundo estaba afectado, empezó en China, viste, de donde viene todo lo que compramos o casi todo, pensé no va a llegar hasta acá, estamos tan lejos, y dijeron parece que sí, va a llegar y luego llegó. Acá a nuestro país, la Argentina, en avión justamente. Y en otros lados había miles de muertos, y gente contagiada y enferma. Pensé qué horror, no puede estar pasando esto. Claro Susy, vos estás en la provincia, en una de las que no tuvieron casos, pero acá vivimos millones de personas, y se hace imposible no estar cerca, la gente ya no aguanta más y quiere salir, pero no se puede. Y los que hacen trabajos tipo changa no pueden llevar a la casa nada de plata. Pobre gente, viste, tienen que buscar la comida en comedores o merenderos, el gobierno ayuda, pero no alcanza. Hay gente que viven ocho o diez en una casita precaria, algunos no tienen agua, bueno eso ya les pasaba antes, pero ahora peor, nos enseñaron a lavarnos las manos mejor que antes, pero ellos no tienen agua, ¿cómo hacen?

También todo lo que cuenta la tele, me hizo acordar a cosas que estude en la escuela, otras pandemias, estuvo la fiebre amarilla, esa de lo que murió Sarmiento, ¿te acordás Susy?, y lo peor cuando fue la Poliomielitis, nosotras éramos chicas y no había cura en ese momento, y ahora es igual, con todo lo que avanzó la medicina y la ciencia, no encontraron todavía la vacuna, por eso dicen que cuando se termine la cuarentena igual nos vamos a tener que cuidar mucho, tal vez con barbijo o tapa boca, y no vamos a estar tan cerca parece. Bueno no sé, te cuento lo que escucho y veo en la tele, en la radio. Igual pongo menos la tele, porque me hacían llorar a veces, porque las historias (que son ciertas), te parten el corazón. ¡Y la gente de la calle! mirá amiga, acá en nuestra provincia de Buenos Aires se ve lo mucho y lo poco, eso sí que es triste, aunque la gente es buena también y solidaria, pero a veces es poco o nos damos cuenta tarde....

También te quería contar, casi me olvido, a las 21 hs sale la gente a los balcones o las ventanas de las casas, en los edificios y se aplaude, mucho, a todos los que trabajan en salud, en hospitales, clínicas o los que cuidan a los enfermos en este momento de la pandemia, del virus maldito (le digo así porque estoy enojada), y todos dicen que son héroes viste, claro, algunos murieron porque se contagiaron, que pena, pero son los que hacen todo por sacar adelante a los enfermos, los contagiados.

Querida amiga, veré cómo te mando mi carta, seguro Silvina me ayuda. Mi hija vale oro. Quiero decirte que tengo ganas de verte y a tu familia, espero que salgamos pronto de esto. Y después voy a esperar, porque al final ahora me cuesta salir, me da miedo, pero llegará ese momento, y bueno veremos cómo estamos de ánimo sobre todo, espero que bien. Te mando un abrazo, virtual dicen mis nietos, y cuidate mucho. ¡Te quiero!

Tú amiga de siempre,

Azucena

Reflexión Psicosocial

Leyendo a Azucena, quien va transmitiendo cada sentir y pensar de su paso por la cuarentena que la afecta como a todos, también en su hacer, se ve claramente lo que fue impactando y lo sigue haciendo en cada sujeto, en cada habitante del país y del mundo, y cuáles son las repercusiones en el correr de estos meses y lo que falta para concluir esta etapa de aislamiento.

Aislamiento social

Esto es lo más difícil, porque hacer una Adaptación Activa a la Realidad, en el transcurso de este tiempo se tornó muy complejo. Desde pensar que serían unos días o dos semanas, a transcurrir meses y aún no saber hasta dónde se llega, es de un impacto fuerte y *conmocionante* para la vida de las personas.

Cada día los habitantes de los lugares más contaminados con el Covid 19, luchan por quedarse en casa. Porque como seres sociales somos con un otro, con las actividades familiares, laborales, comunitarias. Desde la escuela que se instaló en los hogares, hasta los diferentes trabajos desde la casa y los que no se pueden hacer porque son exclusivamente de contacto con el afuera, todo provocó un cambio impensado para cada sujeto habitante del mundo. Más aún, los lugares superpoblados, como villas y asentamientos, sufrieron aislamiento sobre el mismo aislamiento social de todos. Algunas villas fueron cercadas con prohibición de salida, sin alimentos y sin respuestas. Para luego comenzar la asistencia. Socialmente vemos los faltantes, comunitariamente se puede detectar la puesta en escena de la solidaridad, que como pueblo circula en estos eventos destacados y necesario para la supervivencia.

Pensar, Sentir y Hacer en tiempos de Pandemia

Fundamentación del ser social, los *porqué*, cómo y con quién es la pregunta. Nada más cerca del sujeto en este tiempo, esta aseveración y fundamento desde la mirada psicosocial. Desentrañar en poco tiempo y en situación, es el desafío de esta etapa que abarca a todos, conmina a pensar, sentir y actuar, y habla a los pensamientos, sentimientos y acciones.

El pensar define al sujeto, a los pueblos

Pensar no es sencillo cuando se trata de poner en claro lo que se vive, lo que se busca, se proyecta y todo lo que la actividad cognitiva lleva a desarrollar en determinado tiempo de nuestra vida.

Debido a los hechos de este tiempo, el aislamiento por la presencia del Covid 19, virus muy fuerte y contagioso, es que han cambiado todos los modelos internos y externos de los habitantes de casi todos los países del planeta, con algunas excepciones, y en particular en nuestro país Argentina y continente Americano, que afecta por la cercanía y diferentes modos de ver y actuar de cada gobierno, en cada país. Con quienes están de acuerdo con la cuarentena y su cuidado y aislamiento, y quienes piensan que es exagerado estirar esta prohibición de salir y ponen énfasis en la economía regional para seguir con la modalidad del consumo y la producción para los habitantes.

Por supuesto que las ideas son lo más difícil de dar a conocer en forma correcta y asertiva entre todos, y surgen los acuerdos y desacuerdos, los comentarios oficialistas y de oposición, llegando a tener una lucha mayor de las ideas de lo que es la lucha por salir con bien de esta pandemia.

El pensar es uno de los ejercicios conscientes e inconscientes permanente del sujeto y desde ahí la vida que se lleva a cabo desde las opciones que se tienen, sabiendo cómo vivir y convivir, y luego frente a esta gran pandemia, tener que reformular la vida. Vida que se puso de cabeza para todos, cambiando hábitos, lugares de trabajo, de estudio, prohibiciones y reglas a cumplir, pero a regañadientes, el sin sentido de ser los maestros de los propios hijos, los maestros de una nutrida concurrencia virtual. Buscando cómo conseguir el dinero necesario para todo, cuando el propio trabajo desapareció. La lógica de las cosas también desapareció, pagar los servicios por un servidor en el celular o computadora, cobrar en cajeros cargados de gente, con el rostro oculto por un barbijo, con la ansiedad presente porque nadie esté cerca. La pregunta es: **¿Qué guerra estamos peleando y no sabíamos?** No hubo anticipación y si la hubo fue tan corta que en un abrir y cerrar de ojos se estaba inmerso en esta lucha despiadada, contra un enemigo tan pequeño e imperceptible que nunca se hubiera imaginado, invisible a simple vista.

Cuando el sentir se profundiza, duele hasta el fondo ante semejantes eventos

Es lo primero que registra el sujeto en situación, sentir la sorpresa, el miedo, el desagrado, la negación, se siente desde las entrañas y se hace respuesta en el

pensamiento desde donde se manifiesta la aceptación o tal vez negación de poder permanecer en aislamiento, se ve desde la obediencia total (que en muchos casos es por el miedo a adquirir el virus), hasta la rebeldía de no acatar la propuesta y seguir como si nada ocurriera, salir y vivir en medio de la pandemia, es un desafío que algunos gustan transitar.

El sentir lleva a sobreproteger, a aislarse más, a no querer ver más allá del aislamiento propio. Se escucha “no quiero saber las cifras de nada, para que si del mismo modo esto sucede”. ¿Cuándo fue el momento que como sujetos (algunos) decidieron ser inmunes al sentimiento de solidaridad y se elige hacer un aislamiento social sin gestos de ayuda a otros?, a ese otro que forma parte de cada uno socialmente y necesita de todos.

De todos modos, hay “algunos otros” que con su poco o mucho ayudan y asisten, dan de comer, acompañan y sienten con el otro. Ese otro que sufre el doble aislamiento, de pandemia y social comunitario, que siempre estuvo y seguirá estando, cambian los gobiernos, cambian quien dirige, las ideas políticas cambian, pero la pobreza exterior e interior se agolpa en el corazón de cada uno y también en la sociedad construida con elementos tan diversos que se hace difícil ver, hay un gran tapaboca, unos anteojos protectores, un gran mameluco, que hace no ver ni sentir lo que no se quiere ver, lo que no se quiere sentir, se necesita salir de sentirse anestesiado, para mirar sin miedo, sin prejuicios, con valor para la vuelta.

No sentir el fracaso en lo ocurrido, sacarse ese sentimiento negativo de: ¡un año perdido!, y volver a empezar, con los proyectos, los sueños, los planes ya sean a corto o largo plazo. **¡Quedate en casa!** es hoy. Pero mañana, pasado, en breve, será **¡Se comienza de nuevo, se retoma, se sueña, se proyecta! ¡Se vive!**

Cuando hacer se torna difícil, las fuerzas flaquean o todo nuestro mundo se puso de cabeza.

El infinitivo más importante hacer, la acción debe ser el corolario definitivo de todo el paso por este avatar profundo que asoló, asola y tal vez asolará, a la humanidad. Muchos esperan “el alta”. Algunos descubrieron que era bueno estar más tiempo en casa, con los hijos, la pareja, hasta con el trabajo. Tal vez cambien hábitos, de estudio, o laborales. No viajar tanto, sin bocinas, ni amontonamientos.

Pero hay un gran beneficiado con todo esto, que cuando termine el aislamiento social comenzará el padecimiento nuevamente: el planeta, el clima, los animales, que placer verlos caminar por las ciudades, entrando en las casas, los jardines. Qué bueno fue escuchar que la contaminación y el smog bajaron sus cifras. Tal vez eso

se extrañe, pero cada lugar del planeta volverán a tener sus rutinas, reconstruirán poco a poco su economía, sus producciones, cada mañana se llenarán las autopistas y las avenidas, los noticieros dejarán de dar cifras de gente contaminada o muerta, dejarán de decir que hace cada país por la situación de sus habitantes, quien pide que se queden en casa y quien dice que es importante producir. Se va a constatar nuevamente que clase de individuos somos. Somos con un otro, dice Enrique Pichon Riviére, pero muchas veces, ese otro se transforma en enemigo, en desconocido.

Se volverá al hacer, en breve, al actuar. De cada uno dependerá, el cómo. Decían que iba a hacer un gran aprendizaje este tiempo. Quizás, para bien o para mal. Nuevo comienzo, tiempo distinto. ¿Qué nos toca como Psicólogos sociales?, ¿cómo acompañar?, desarrollar aún más la escucha activa, la paciencia y ser empático con las secuelas que hayan quedado en los sujetos, debido a que la permanencia del encierro prolongado, hacen en las personas que se activen miedos, ansiedades, trabas emocionales, o desgano por el regreso a la actividad.

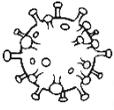
Otro punto es el Adulto Mayor que está con las mismas circunstancias, y tal vez los miedos potenciados. Muchos están solos, sin ver a sus hijos y nietos, esperando poder salir. Por lo tanto se activarán las herramientas psicosociales, en pos de la nueva Adaptación Activa a la Realidad. Escuchar y ser empáticos como Psicólogos Sociales, es el primer paso en el tiempo que se avecina.

Serían muy convenientes Grupos Operativos para escuchar y contener a las personas que estuvieron en primera línea de atención de este tiempo de Covid 19, como médicos, enfermeros, maestranza, bomberos.

Como así también campañas de prevención con los nuevos hábitos de higiene y cuidados. Se pueden hacer públicos o llevarlos a escuelas, centros comunitarios, centros de jubilados, comedores o merenderos. La creatividad queda en manos de los Operadores en Psicología Social. ***El desafío: ¡Volver a empezar!***

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Analía Canselo – Psicóloga Social



¡Se puede!

Y un día pude, un día me atreví. Con buena música de fondo, mate, el silencio de mi casa que me invitó aún más...Me atreví a retomar algo que había quedado guardado desde la época de mi adolescencia; algo que nació como un pasatiempo de piba rebelde y que, poco a poco, se fue convirtiendo en una pasión.

Por circunstancias normales, y no tan normales de la vida, fue quedando relegado y no lo hice más. No quedó en el olvido, que es muy diferente. Quedó latente, y casi siempre la memoria emotiva me lo recordaba, y así fue que una noche ojeando una red social, se puso ante mi mirada asombrada, y curiosa, un anuncio. Confieso que lo leí varias veces, pensé:

—¿estoy capacitada para hacerlo?, ¿puedo?, ¿qué escribo ?—

Dudé, consulté con amigas... Y me dije a mí misma:

—¿Por qué no intentarlo?—

¿Por qué no intentarlo? porqué reprimir las cosas que nos gusta hacer y nos dan satisfacciones. Aunque no sean materiales, son satisfacciones con valor que va más allá del dinero. ¿Qué sería lo más negativo de todo esto? ¿Que no resulte elegido mi trabajo? ¡No! lo más negativo de esto sería el no haberlo intentado, el no haberme atrevido. La vida es una continua película de ensayos y errores, así vamos aprendiendo, vamos viviendo; caemos y nos levantamos. Lo importante de éste proceso es no quedarte con las ganas, no quedarte con la osadía de saber que siempre; pero siempre: **SE PUEDE**.

Por eso acá estoy escribiendo y vuelvo a confesar que estoy nerviosa, ansiosa. Me costó un poco empezar.

Soy estudiante de Psicología Social, curso el primer año en Olavarría, provincia de Buenos Aires. Aún no puedo hablar con tanto conocimiento de la materia, para eso están los catedráticos, profesores y los que saben. Yo soy una principiante que intenta un “*ensayo*” de obra para dar, una suerte de, “*aliento*” a alguna persona que se encuentre ante la dualidad: ¿lo hago o no lo hago?

A ésta altura del año cursado me queda más que claro que: somos seres sociales, que el hombre es un ser social, creamos vínculos a través de la comunicación, *aprehendemos* la realidad enmarcados en un contexto y tiempo determinado. El *otro* está ahí es receptor de mensajes; “*portavoz*” de miserias, traumas, alegrías, tristezas, fracasos y dolor. Emociones que fluyen ininterrumpidamente canalizadas de diferentes formas. El *otro* nos obliga a dejar de “mirarnos el ombligo” y entender

que somos sujetos que vivimos en sociedad, en grupos, en instituciones; que tenemos necesidades que satisfacer. Procesos continuos de cambios y transformaciones. Procesos inevitables e ineludibles.

Hoy estamos en crisis. El mundo está en crisis. No voy ahondar mucho en éstos temas porque no es el fin de mi trabajo, pero es bien sabido que estamos transitando un año difícil, distinto. Diría un año “bisagra”, creería y desearía que la humanidad, luego de esto, no fuera la misma. Dicen, los que saben, que luego de las crisis fuertes vienen los cambios positivos.

Pandemia, covid-19, aislamiento, cuarentena y distanciamiento. Palabras que hemos agregado a nuestro vocabulario, que estaban obviamente, pero que las estamos usando a diario; pues hasta los niños pequeños ya saben de qué se trata. Palabras que se contraponen, en algún punto, a la ley fundamental de la Psicología Social: hombre es ser social. Como dos caras de una misma realidad, dos polos opuestos, dos contradicciones. Nos hablan de grupo y el virus nos aísla; nos hablan de vínculos y el virus nos separa; nos hablan de comunicación y el virus nos tapa la boca.

*“Hoy el cariño, el amor, los abrazos y los mimos viajan por transferencia de datos, por **wifi**, por 4G. Hoy más que nunca nos damos cuenta cuánto precisamos los mimos, los apapaches, la presencia del otro en nuestras vidas, la caricia sutil, la contundencia del “acá estamos”. Hoy no tenemos dudas de que precisamos las miradas encendidas, la empatía, el abrazo y todo lo que hace que la vida sea una linda vida de vivir. No mezquinemos ningún gesto que pueda hacer sentir bien al otro, porque la rueda gira y todo lo que damos se transforma y vuelve. Solo el amor convierte en milagro el barro”* Psicólogo Ale Schujman

En éste ir y venir de sensaciones, emociones, pensamientos que nos abruman, de incertidumbre, informaciones desoladoras, de futuros inciertos, dolor y de muerte. Tiempos no tan claros, de soledad para algunos, de exceso de familia para otros; si hasta el mate está casi “aislado”. Tiempos duros pero pensemos, aún más en todo esto, pensemos que la vida, como dije, está en continuo proceso de cambio, de ensayo y error, hacer y deshacer, de caer y levantarse. Pensemos en usar éstos tiempos para mirarnos hacia adentro, intentar entrar en nuestro mundo interior, pensar que quizás tendremos que dejar de creernos omnipotentes, de mirarnos el ombligo, de creer que somos autosuficientes, que todo lo podemos; de darle el sentido que tiene a la palabra EMPATIA y empezar a usarla como corresponde. Caminemos no delante ni detrás del otro, caminemos al lado del otro. Grandes desafíos, difíciles pero no imposibles.

Soy mujer, soy mamá, trabajadora y estudiante. Hoy intento recomenzar con un deseo, un sueño. Dicen que los sueños son deseos incumplidos: bueno hoy ese deseo estoy tratando de hacerlo realidad y sea cual fuera el resultado, no me va quedar el sin sabor de no haberlo intentado. Para aquel que lea esto y se encuentre en la oscuridad absoluta o buscando la respuesta al interrogante: ¿puedo? Le digo: ¡Claro que puedes! Por más que creamos estar en el fondo del pozo tenemos que saber que siempre va ver un *otro* que te alcance una escalera, no para que subas solo, sino para que suban juntos.

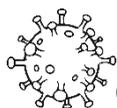
“Cerraré los ojos, nada es tan grave, sentí el aire que entra y sale de tu cuerpo. Respiraré hondo, lo más hondo que puedas, una, dos, tres veces... Abrí los ojos y lentamente volví a intentarlo. No te quedes sin atreverte. SIEMPRE, SIEMPRE SE PUEDE.

Yo ya lo estoy haciendo: ¿me acompañas?

Quiero agradecer especialmente a mi hijo, Te amo. A mi madre y mis hermanas, por alentarme a intentarlo. A mis dos amigas: Gracias M y M. Y al Psicólogo Ale Schujman por prestarme sus palabras.



Autora ganadora del Concurso de ensayos
Andrea Luján Bruz- Olavarría Provincia de Buenos Aires



Crónica de un encierro interminable

Wuhan, diciembre de 2019

La provincia de Hubei es una de las poblaciones más grandes de China con 11 millones de habitantes, Wuhan su capital se convirtió en el epicentro del brote de neumonía de causa desconocida, lo que llevó a las autoridades sanitarias de China a realizar investigaciones centrandó su atención en un mercado local de donde salieron las primeras personas con dicha afección. Tras las investigaciones, el mando sanitario de China inició un aislamiento de los contagiados y los sospechosos de padecer la extraña enfermedad, esto con el fin de controlar la propagación, así que estos pacientes estuvieron bajo vigilancia estricta y sin posibilidad de contacto familiar ni social, además, se les hizo seguimiento detallado a sus datos clínicos y epidemiológicos.

Un nuevo Coronavirus

Para el 7 de enero de 2020, científicos chinos lograron aislar el virus causante de la enfermedad, y realizaron la secuenciación del genoma que estuvo disponible para la OMS el 12 de enero de 2020, permitiendo a laboratorios de diferentes países producir diagnósticos específicos, este nuevo Coronavirus fue denominado Covid-19. No obstante, en las semanas siguientes se registraron nuevos contagios sin exposición al mercado de animales, lo que mostró que la transmisión del virus se comenzaba a dar de persona a persona. Para ese entonces, se conocieron los primeros casos fuera de China: dos en Tailandia y uno en Japón, al parecer esa propagación se dio el 13 de enero de 2020, con la salida de algunos ciudadanos de Wuhan por medio aéreo y terrestre, específicamente en tren; así comenzó rápidamente la expansión del virus concentrándose en Japón, Corea del Sur, Irán e Italia y en menor proporción en países como España, Francia y Alemania.

Una Pandemia

La rápida expansión de la enfermedad hizo que la OMS, el 30 de enero de 2020, la declarara una emergencia sanitaria de preocupación internacional, basándose en el impacto que el virus podría tener en países subdesarrollados con infraestructuras sanitarias menores. Para esa fecha, la enfermedad se había detectado en todas las provincias de China continental y se diagnosticaron casos en otros 15 países en los que se hizo necesario tomar medidas de aislamiento, lo que llevó a la OMS a declarar al Covid-19 como una pandemia al ver que la mancha seguía creciendo exponencialmente, así lo informó la Organización Panamericana de la Salud el 12 de marzo del 2020.

Todo cambió

El 24 de marzo de 2020 se decretó el aislamiento total en Colombia, lo que llevó a cambios abruptos e inmediatos, pues empezaron las clases virtuales y el teletrabajo, pero además, nadie pudo volver a salir a las calles como era cotidiano; esto dio como resultado que las personas de todas las edades empezaran a tener otro tipo de enfermedades, esta vez afectando su salud mental y psicológica, lo que llevó a los organismos de la salud pública y a nosotros los Psicólogos de la Salud Mental a cuestionarnos ¿cuáles serían los efectos psicosociales y cómo posicionarnos desde nuestros oficios ante esta nueva realidad? Y es que hacemos demasiado caso a los síntomas y muy poco a aquello que Sigmund Freud ha denominado el horror, -que es intrínseco a la estructuración psíquica del sujeto- y que están viviendo la mayoría de las personas de todas las edades en todos los contextos a nivel mundial.

Es triste y preocupante la situación; las personas no solo tienen que convivir con estos cambios, sino que también deben luchar con un compañero llamado por Sigmund Freud el Superyó, que actúa como consejero, alertando sobre lo que está o no moralmente aceptado, todo esto de acuerdo con los principios con que fue educado cada individuo a lo largo de su vida.

El 3 de abril del 2020 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), sugirió a 188 países hacer el cierre de todos sus centros educativos; esta medida afectó alrededor de 1.500 millones de alumnos, es decir, al 89% de los estudiantes del mundo, pues de un momento a otro despacharon a la niñez a espacios pequeños, fríos, e indiferentes en sí, estoy hablando de sus hogares, que pueden que no sean así, o por el contrario, puede que sean aún más infames; que tengan padres adictos a sustancias psicoactivas, lo que expondría a los niños a estar sufriendo de violencia intrafamiliar, que posiblemente estén siendo agredidos de forma física, psicológica y emocionalmente, comportamientos que no son saludables para ningún miembro; desde el más joven hasta el adulto contemporáneo. También se puede presentar el caso de padres no adictos que mantienen muy buenos ambientes físicos, pero en cuanto a los espacios psicológicos y emocionales no estén bien y afecten su núcleo de integración familiar porque no se facilitan espacios de diálogo entre niños o adolescentes con sus padres, tíos, abuelos o demás personas que convivan con ellos.

Esta situación se agudiza por el aislamiento, ya que ahora tienen que convivir 24 / 7, mientras que antes, su escape a esa realidad era el colegio, en el caso de los niños, o los trabajos, en el caso de los adultos.

Por otra parte, hay que tener en cuenta las dificultades en la educación tradicional que se ha venido impartiendo por décadas en las escuelas y colegios de manera presencial y a esto sumarle la incertidumbre de no saber si los establecimientos educativos estén listos para llevar una educación virtual adecuada y acorde para

niños desde los 3 años en adelante hasta los jóvenes universitarios y mencionando el hecho de que no todos cuentan con acceso a una conexión de Internet.

Desde lo periodístico

Los medios de comunicación se volcaron con los reportes periodísticos narrando lo sucedido, como lo hizo Julián de Zubiría en su último día de trabajo en la Revista Semana el 06 de abril de 2020 con el título: “La educación en tiempos de cuarentena” refiriéndose a la educación clasificada por estratos: bajos, medios y altos, ¿por qué no todos pueden tener educación en igualdad de condiciones? Solo los grandes colegios que ya poseían plataformas virtuales se acomodaron fácil, pues estos entornos no eran desconocidos tanto para los docentes, como para los estudiantes, mientras que por otra parte, miles de niños, adolescentes y adultos jóvenes, han tenido que abandonar sus estudios por no poder conectarse y porque ahora no hay los medios económicos para cubrir esas nuevas necesidades, que se agudizan porque la economía se ha visto impactada y a raíz de esto miles de personas han perdido sus empleos, y es en todo este proceso que la salud mental viene abriendo un camino y dando ciertos signos de manifestaciones de enfermedades que estaban escondidas en el inconsciente y que debido a estas circunstancias está saliendo a relucir, por ejemplo: la ansiedad, la depresión y suicidios consumados sin discriminar edades, sexo, estrato social, creencias, etc.

Medidas de mitigación

Es necesario resaltar que Colombia ha venido tratando de tomar medidas lo más acordes posibles para contrarrestar la propagación del virus, en especial en la capital del país, fue así como el día 9 de abril de 2020 y hasta el 11, la alcaldesa Claudia López anunció la decisión de cerrar Corabastos, la central de alimentos más grande del país por contagios masivos del personal que trabaja en dicho sitio, además la localidad de Kennedy, donde se encuentra la central, ya estaba en la mira de la autoridades sanitarias por los crecientes casos de Covid-19 reportados.

Una mirada desde lo Psicosocial

Para entender las conductas humanas es necesario conocer la motivación humana, es decir, el impulso que lleva a las personas a actuar de determinada manera, en este sentido el psicólogo humanista Abraham Maslow (1943) en la “Teoría de la Motivación Humana”, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades (fisiológicas - de seguridad - sociales: de amor, afecto y pertenencia - del yo o de estima - del ser o autorrealización) y se construye considerando un orden ascendente de acuerdo con su importancia para la supervivencia. Según este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento de este, considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland 2008), lo que dificulta que el individuo cambie o modifique su comportamiento, aquí

me refiero específicamente a los habitantes de Bogotá, incluyendo a los migrantes, que están pasando por una situación difícil porque no tienen un trabajo digno que les permita cubrir o satisfacer sus necesidades básicas, dentro de las cuales ni siquiera se encuentran las necesidades expuestas por Maslow. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, sociales y de estima) y de “desarrollo del ser” (autorrealización). La diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo (Quintero; J; 2007:1).

Los psicólogos; la esperanza en medio de la pandemia

El Colegio Colombiano de Psicólogos, puso en marcha un plan piloto para llevar conferencias a los psicólogos y psicoterapeutas, con el fin de entablar diálogos sobre el cuidado personal de uno mismo y de los demás.

En los primeros días del mes de mayo de 2020, también lanzó un curso de formación a voluntarios psicólogos para estar en la capacidad de dar respuesta ante la crisis emocional ocasionada por el Covid-19, esto con el fin que los psicólogos atendiéramos a las personas que presentaran cualquier alteración física o mental derivada de las circunstancias que estamos viviendo, ya que nos encontramos alejados de nuestros seres queridos; familiares o amigos con quien habían encuentros frecuentes para socializar, familiares y amigos que en algunos casos han fallecido por el contagio del Covid-19 y por quienes no se ha podido realizar un duelo, porque no han tenido un cuerpo para darle el último adiós. Además, es necesario resaltar que se están presentando no solo duelos patológicos, sino también duelos por objetos físicos y económicos, que se representan en comer o morir de hambre.

Es por todas esas circunstancias que los seres humanos están sufriendo de muchas enfermedades patológicas o factores que se están presentando en la sociedad y que yo, Claudia Patricia Rodríguez como psicóloga entendí y atendí el llamado desde el año 2019, así como lo hicieron varios colegas para afrontar los escenarios disyuntivos que tienen los seres humanos actualmente, que están agobiados por las diferentes dificultades y problemas y que además, no encuentran alternativas para continuar viviendo en estas condiciones tan deplorables porque han sido humillados y hasta desalojados de sus tierras, lo que los llevó a convertirse en migrantes de su mismo país, ya que no viven en sus campos, sino ahora en las grandes ciudades, que supuestamente tienen oportunidades, pero eso es solo entre comillas, porque no hay tantas oportunidades, ni siquiera para los mismos habitantes de la capital.

Aislamiento total

De nuevo la localidad de Kennedy volvió a ser protagonista, pues a partir del 01 de junio de 2020, la alcaldesa ordenó el aislamiento total por ser la primera de la lista de contagios masivos de Covid-19, allí las personas están muriendo no solamente

por el virus, sino también producto de las enfermedades mentales, físicas y hasta de hambre.

Y es que varios sectores de la localidad están llenos de telas de color rojo extendidas en las ventanas de las casas, lo que quiere decir que quienes habitan esas viviendas no tienen los medios para alimentar a sus familias, aunque este flagelo del hambre no es nuevo, solo que con la pandemia se ha agudizado y se ha hecho más visible.

Incertidumbre

El mundo aún está consternado por esta pandemia, el panorama está siendo cada vez más absurdo, eso lo evidenciamos el 19 de junio en Bogotá con la jornada del día sin IVA declarado por el gobierno; parece que la gente aún no es consciente de la situación que estamos viviendo, a las personas no les importó salir a los grandes almacenes de cadena donde se presentaron aglomeraciones y no se respetaron las medidas de bioseguridad, por lo que muy seguramente en un par de semanas tendremos las nefastas cifras de nuevos contagiados y es que con ese comportamiento básicamente se echó a perder todo lo que se había ganado en estos meses de aislamiento.

En estos momentos aún no se conoce con certeza qué va a pasar ni hasta cuándo vamos a estar en esta situación, no se sabe a ciencia cierta cómo es que se comporta el virus, pues países donde ya se creía controlado, han empezado a reportar nuevos brotes de Covid-19, como por ejemplo, China donde empezó, científicos de varios países han asegurado tener la cura o la vacuna para la enfermedad, pero nada es concluyente y siguen los estudios.

Mientras tanto, los sistemas de salud siguen colapsados por cuenta del virus y de las personas que no han tomado conciencia de la situación mundial vivida, inclusive gobiernos que parece no importarles la tragedia ocasionada por el virus como, por ejemplo, el gobierno de Brasil, que es el país con mayor número de muertes por Covid-19 en Suramérica, o el caso de Estados Unidos, donde tampoco se han tomado las mejores medidas para hacerle frente. Así que los profesionales de la psicología tenemos una gran responsabilidad en estos momentos, pues los problemas de salud mental continuarán y debemos estar preparados para ayudar a mitigar esta situación derivada de la pandemia del Covid-19 y que no sabemos cuándo va a terminar.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Claudia Patricia Galindo Rodríguez – Psicóloga Social



Un ensayo sobre la pandemia

“Una escalofriante pandemia, está azotando al mundo recorriendo países y terminando con la vida de muchas personas. Haciendo que la gente viva atemorizada y se genere una psicosis social.”

Son tiempos de cambios. Y a su vez ¿Porque no un cambio de tiempo? Nos encontramos en este 2020 con un mundo convulsionado por una enfermedad denominada COVID-19 o coronavirus, para darle un nombre más vulgar o simple.

Para referirnos a la “pandemia” primero diremos que es una enfermedad o brote epidémico que se extiende a muchos países atravesando continentes y afectando a un gran porcentaje de personas de una población.

¿Qué es él Coronavirus o COVID-19?

El coronavirus o covid- 19, también conocida como enfermedad del coronavirus es una familia bastante extensa de virus que pueden perjudicar tanto a los animales como a los seres humanos, varios coronavirus afectan directamente al sistema respiratorio, generando así diferentes tipos de resfríos. El Covid-19, ha sido declarado como pandemia mundial por la organización mundial de la salud. Se descubrió a finales del año 2019 y que debido a su rápida propagación, ha sido catalogado como pandemia mundial (declarado oficialmente por la OMS). Afecta directamente a los seres humanos generando enfermedades respiratorias totalmente agudas. El virus se transmite generalmente de persona a persona a través de las pequeñas gotas de saliva, conocidas como micro gotas de Flügge, que se emiten al hablar, estornudar, toser o espirar. Con el advenimiento de la pandemia, el mundo, se vio amenazado cambiando todo su sistema, alterando su funcionamiento, en forma casi radical. Si se lo estudia y analiza, deja de tener las propiedades de un sistema.

Con la aparición del COVID-19 Y sus impactos en el mundo, incluido nuestro país, ha dado origen a un sin número de acuerdos y desacuerdos, contradicciones a nivel político, económico, cultural y social.

El mundo en donde vivimos es un sistema, el cual cumple sus funciones y lo vemos como un todo, y la interacción de sus partes. Y cada parte de este sistema influye en el sistema entero. Siempre que modifiquemos algo de este sistema, tendremos efectos secundarios.

Los sistemas resisten los cambios porque las partes están interconectadas.

Ante la llegada de la pandemia y la declarada cuarentena, la sociedad y grupos humanos se ven afectados radicalmente. Desde la llegada de la enfermedad, los contagios y lamentables pérdidas humana. El sistema de gobierno, se vio afectado y actúa en forma activa y presente acompañando a las necesidades primordiales del pueblo. El sistema de salud, cambió totalmente, pues ahora no se puede ingresar libremente, solo si es realmente necesario o existe una urgencia. Se tomaron otras medidas estrictas, restricción de horarios, aislamiento social, uso de barbijos, alcohol en gel, etc. La clase trabajadora también se vio limitada de poder concurrir a trabajar, generando fricciones y necesidades económicas.

El sistema educativo en todas sus ramas y niveles, no es ajeno a lo que sucede, por el contrario sufrió un gran cambio, pues los establecimientos educativos permanecen cerrados, y los docentes operan desde sus domicilios brindándoles clases a sus alumnos. Utilizando todo tipo de plataformas.

Si analizamos a la pandemia desde la teoría del caos, tomando la como ejemplo al postulado “Efecto mariposa” o término que fue utilizado por un matemático y meteorólogo estadounidense: Edward Lorenz, trabajando en su profesión, en forma accidental, generó una diferencia matemática en un cálculo meteorológico, de pocas diferencias, hizo que se modificara todas las condiciones del sistema. El nombre del fenómeno proviene de un proverbio chino que dice que ‘El aleteo de una mariposa puede provocar un Tsunami al otro lado del mundo’. Esa frase, entre líneas da entender o explicar de forma ilustrativa la dimensión desconocida de las operaciones sencillas, motivó toda la creación de la idea de la secuencia interminable de hechos, aparentemente desencadenados entre sí, que terminaban por tener resultados completamente impensados, teoría del caos, es a lo que llamamos bifurcación. Si lo trasladamos a la pandemia del coronavirus, sucede algo muy similar, una enfermedad que se originó en Wuhan, China, provocó secuencias o réplicas por todo el mundo, de contagios, estilo avalancha de nieve o como las piezas del dominó, que tocando una pieza, mueven las demás. Esto provocó que las cosas se les fueran de las manos. Y lamentar tantos contagios como muertes en el mundo, producto de la ignorancia e inoperancia de algunos gobiernos.

Retomando la teoría del caos o efecto mariposa, nos señala, como una modificación en cualquier sistema, puede producir cambios que puede alterarse en forma completa. En este caso una pandemia que se dio origen en una ciudad lejana de China, produjo cambios impensados, un antes y un después, un mojón en la sociedad y grupos humanos, cambiando formas y hábitos de vida. Resistiéndose a una nueva y complicada forma de vida, confinándose al aislamiento social.

Volviendo a los sistemas, el hombre o individuo es un sistema, el cual se vincula y relaciona con otros, llamado sociedad, grupos humanos, comunidad, al vincularse con los demás se modifican mutuamente, al interactuar, produciendo cambios. Un individuo, modifica lo social y lo social al individuo. Son necesarios entre sí porque no puede existir uno sin el otro. Algo de lo que voy a agregar para que quede sentado

es que existen sistemas abiertos y cerrados. Sistema abierto se genera una retroalimentación positiva y tiene tendencia al cambio y al origen de nuevas estructuras. Los sistemas cerrados, son aquellos llamados estables, ordenados, ese orden es aparente, la correspondencia de sus componentes hace que se originen fluctuaciones internas como externas. Este modelo modifica la estructura del sistema de funcionamiento. Hace que el problema se agrave, resistencia al cambio.

Cierto grupo de individuos, pertenecen a sistemas abiertos y se adaptan a esos cambios en forma positiva y predispuesta a colaborar generando una retroalimentación positiva. Tomando todo tipo de recaudos Y respetando a rajatablas.

En cambio no así se ve en los sistemas cerrados: El pánico tiene una fuerza negativa muy grande, pues anulan los vínculos sociales y afectivos preexistentes y genera otros vínculos –u otra forma de vincularse– que aún no conocemos. Tienen resistencia a los cambios. No modifican la estructura del sistema.

Conclusión

Este fenómeno de la pandemia del COVID-19 que sucedió a nivel mundial, es un antes y un después en todos los sistemas, en todos los países, gobiernos, en la vida de los seres humanos, de un día para otro, todo cambió y atravesó de una forma muy particular a cada una de las personas, viviendo el aislamiento, separados de las familias y amistades, afectos etc. Limitados en horarios y esparcimiento, diversión y ciertas libertades. En mi opinión, este cambio radical era necesario que ocurriera. Muy a pesar de las pérdidas humanas.

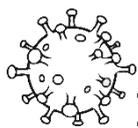
Nunca será nada igual. Hemos aprendido a valorar los afectos, el aire que respiramos. Nos enseña a vivir de una forma más sencilla, a valorar las cosas simples. A mirar al de al lado, y mirarnos muy dentro nuestro y ver que hay cosas que corregir. Vivíamos de una forma egoísta, ahora aprendimos a compartir y a tolerar y sobre todo a perdonar.

Mi resonancia

Al realizar este trabajo me generó serias dudas, en cuanto articular la teoría con la pandemia. Siento que me enredé. Anote varias ideas, oraciones, cosas que iban surgiendo, cambié el orden de las oraciones. Traté de buscar sinónimos en ciertas palabras que estaban en la teoría, hasta que la armé. Muy a pesar de los contratiempos y horas que me llevó, me gustó mucho hacerlo, solo deseo que esté bien.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Danisa Cecilia Jarque– Estudiante de Psicóloga Social



Pandemia, Coronavirus

El Coronavirus o COVID 19 es un virus que causa un síndrome respiratorio agudo, e incluso la muerte si el huésped se encuentra cursando alguna patología y/o tenga factores de riesgo como, antecedentes patologías crónicas respiratorias, cardíacas, diabetes, inmunodeprimidos o con algún otro factor de riesgo que determine estar dentro de la franja de personas susceptibles a adquirir el virus. Se desato a fines del 2019 en Wuhan, China, la procedencia del virus no está clara, posiblemente esté relacionado a origen animal, el virus rápidamente se propago por Europa y así llega a las Américas.

Esta enfermedad mundial que está en pleno desarrollo e investigación, es verdaderamente un tema de preocupación, para gobiernos del mundo entero y para la sociedad en general ya que somos los protagonistas de este gran suceso mundial.

¿Cómo afecta el COVID 19 a la estructura social?

Cuando mencionamos estructura social, hablamos de cómo está compuesta la sociedad a nivel político, económico, sanitario, seguridad, ambiente y distintas variables que hacen que estos factores se interrelacionen y así la sociedad funcione como tal. Hablaremos de las distintas variables que hacen que la estructura social flaquee y con el tiempo deba reinventarse. Tomando a la sociedad como un sistema, como un “todo”, este virus lo que hizo es desestabilizar la estructura, sus partes se ven afectadas directa o indirectamente por el caos colectivo que produce el mismo. A nivel económico, el país se encuentra en estado de emergencia, así como también el resto del mundo, desde las grandes corporaciones hasta la persona que limpia vidrios en el semáforo, fuimos afectados sin distinción alguna, me gustaría comparar esto con la Pirámide de Maslow, creo que el gobierno trato de preservar la vida de los ciudadanos ante todo y luego pensar en la Economía. Con respecto a lo sanitario, gracias a antecedentes de otros países y medidas tomadas por el gobierno, aquí en Argentina nos encontramos en una situación favorable a comparación de países vecinos; al comienzo de la pandemia la sociedad como tal hizo caso omiso a diferentes recomendaciones no oficiales, hasta que se reconoció la gravedad y así la sociedad hizo hincapié a las diferentes normativas para el no contagio y la no diseminación del virus.

En el sistema sanitario, con esto me refiero a las distintas personas que lo conforman, ya sea médicos, enfermeros, maestranza, técnicos, etc. se vive y/o convive con una gran incertidumbre, constantemente se piensa en lo que podría pasar, en lo que podría ser, en esa gran incertidumbre entran en juego familiares, amigos, compañeros, conocidos, el miedo, el miedo a lo desconocido, el miedo a lo no tangible, pero como bien lo dice la teoría, somos organismos auto-poiéticos, que gracias a nuestra estructura interna, nuestro atravesamiento, somos capaces de cambiar y adaptarnos si lo creemos necesario.

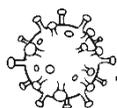
La sociedad como sistema fue desestabilizada por este gran acontecimiento a nivel mundial, en mi opinión este suceso nos llevó a repensar o replantearnos muchas cosas, la finitud como sujetos, el instinto de supervivencia, la esencia de cada uno, en cierto modo mostro la transformación de una sociedad individualista y/o capitalista para ser una sociedad solidaria, con pensamiento colectivo, tampoco podemos dejar de lado acontecimientos que revelaron la maldad del ser humano y el egoísmo, en fin este suceso mundial saco lo mejor y lo peor de cada individuo inmerso en una sociedad la cual se encuentra en pleno y constante cambio, sujeta a una adaptación activa a la realidad.

Para realizar un trabajo nos pidieron analizar un corto cinematográfico “Psicosis”, el análisis de ese corto dejo una frase resonando en mi...”La Realidad es una Construcción Social”... Jamás hubiera pensado que la realidad es una construcción social, pero la realidad es que si lo es, la realidad se construye minuto a minuto, somos lo que la sociedad dice que somos o debemos ser, nuestra realidad está siempre atravesada por variables que impone esta sociedad y que a veces es difícil salirte de ellas. Relacionándolo con el tema del COVID 19 creo que inevitablemente la realidad de la sociedad cambio, dejando de lado acontecimientos importantes que como ya no tienen prensa, se creen menos importantes, femicidios, violaciones, asesinatos, etc., la realidad en el aquí y ahora es el coronavirus, que no es menos importante que los anteriores. Hoy es más importante la preocupación por salir al supermercado y a las 21 hs aplaudir a los médicos, enfermeros, policías y demás que se encuentran al “frente en batalla”, no, los médicos, enfermeros y demás, son trabajadores, trabajadores que no necesitan reconocimiento por esta realidad que estamos pasando, creo que no es justo que por este acontecimiento se visualice o se reconozca el trabajo de ese personal. Expongo como ejemplo la profesión de Enfermería que desde el inicio de la profesión hasta la actualidad, la Enfermería fue una profesión menospreciada, hoy gracias al COVID 19 es reconocida, entonces, la realidad es una construcción social.

A modo de cierre creo que esta pandemia ha movilizado todas y cada una de las estructuras sociales, haciendo que se modifiquen ciertas normalidades, siempre pensando en el bien común; con el correr del tiempo nos daremos cuenta que esta situación de caos nos permite de una u otra manera comenzar de cero, replantearnos el objetivo del paso por esta vida, si la realidad que construimos diariamente es la que originalmente queremos vivir o hacerle caso a nuestra subjetividad y dejar de lado resistencias para lograr una nueva transformación.

Autor ganador del Concurso de ensayos

Darío Bariazarra– Estudiante de Psicóloga Social



Un llamado a la introspección

19 de marzo 2020, en las calles de la Argentina, muchos nos levantábamos a desayunar y a emprender un nuevo día que, como todos, nos envolvía en una rutina. Nos aseguraba tener todo bajo control. Llevar los niños al colegio, trabajar ocho horas diarias, salir a almorzar a una plaza bajo el sol, ir y venir en colectivo, tren, subte o simplemente caminar de cuadra en cuadra mirando vidrieras, y por qué no, entrar y comprar aquella cartera, aquel pantalón o esa simple remera-que de seguro no necesitábamos-.

Mientras tanto nuestro televisor y nuestras emisoras radiales hablaban de España, Italia y, por supuesto, China, contándonos que había un invasor llamado Coronavirus o más certeramente, Covid-19. En nuestro país, de a poco ese 19 de marzo íbamos tomando conciencia de sus fatales desenlaces, sí, hablo de los desenlaces de aquel Covid-19.

De todas maneras, seguíamos siendo incrédulos y nos arriesgábamos a tomar mate en grupo o a hacer chistes sobre nuestro nuevo invasor, había compra masiva de alcohol en gel y la psicosis general empezaba a sentirse. Recibíamos e-mails indicándonos las normas de limpieza, videos que nos enseñaban a lavarnos correctamente las manos, ¿cómo? ¡¿A lavarnos las manos?! Algo tan simple, pero ¿qué piensan? Que uno no sabe asearse, que uno es mugriento: ¡por favor, qué histérica está la gente! Que si tiene tos, que si estornuda, que si le duele la cabeza, todos, todos, enemigos. Miradas de desconcierto y caras de susto. Supermercados aumentando precios y la gente desabasteciendo cada mercado a su paso. Locura total.

Así fue como esa misma noche, después de un día agotador como cualquier otro solo que con información sobrevaluada, y ciertos miedos a nuestro alrededor, nos dijeron: —Quedate en casa, no puedes salir—.

El 20 de marzo ya muchos no salimos a trabajar y no dejamos los niños en la escuela, la rutina se nos reía en la cara y hasta hoy, nada volvió a ser como era.

¿Qué es una pandemia?

Para ser didáctica y no formal digo que es un escalón más arriba de la epidemia, ya el contagio no se centra en un solo punto o en mi lugar, mi entorno, mi país, sino que avanza y es mundial, no distingue raza, situación económica del posible portador, actividad laboral, edad o si es alto o bajo, mucho menos distingue sexos o situación intelectual, carrera u oficio, ataca a todos por igual.

Bien, en el párrafo anterior está el punto exacto para comenzar. “A todos por igual”.

Desde siempre, las sociedades se han caracterizado por estar conformadas por diversas elites, lo cual no es malo, pero sí dividen y se empeñan en mostrar las diferencias entre unos y otros. Se sabe que quien tiene una situación económica estable y superior al promedio es llamado “rico o millonario”, en épocas anteriores

la palabra que los identificaba era “los terratenientes”, estos eran quienes tenían todo el poder y tenían subordinados. Nuestra mente da por entendido que los ricos siempre van a estar lejos de todo mal y si así no fuese, siempre saldrán airosos de cualquier adversidad porque poseen los medios para “comprar” todo y cualquier bienestar.

He aquí, que ahora el Covid-19 no hace esa diferencia a la que nuestra sociedad está, lamentablemente acostumbrada.

El virus, nos puso a todos en pie de igualdad, ricos y pobres tenemos miedos, estamos encerrados y sufrimos estados de ánimos ciclóticos que nos atormentan en soledad.

Y otra vez, el párrafo anterior habla de un punto neurálgico en esta crisis, la soledad. Soledad a veces no tan sola porque estamos encerrados con un marido o una esposa, un hijo o cuatro hijos, un mayor a nuestro cargo o un familiar con una discapacidad física o mental que nos necesita, pero... ¿estamos acompañados? ¿Quieren saber qué pienso? Que este es el momento, aquel momento al que muchos esquivan donde nos encontramos cara a cara con nosotros mismos, con nuestras miserias, con nuestro interior.

Asusta, porque de repente la quietud del “no hacer lo mismo de siempre” genera inevitablemente que hablemos con nuestra mente, con nuestros pensamientos y eso no a todos gusta...

Debo decir que no es mi caso porque el hablar conmigo misma es algo que hago continuamente, pero he hablado con amigos, compañeros o solo conocidos que sienten que explotan, que no soportan al otro ni se soportan ellos mismos, que no soportan el encierro o el “ocio” y que se abandonan, otros según estadísticas, comienzan a beber o exacerbaban más su vicio.

Esto ocurre porque todavía no han hurgado en su interior y encontrado su lugar, es decir, soy de las que piensan que todos tenemos un don o algo que brindar o algo en qué apoyarnos o algo que nos haga ocupar el tiempo y ese algo es una parte del arte, es decir, podemos escribir, podemos leer un buen libro, pintar, dibujar, tocar un instrumento musical, en fin, es un tiempo para uno y para ocuparnos de aquello que no nos gusta de nosotros y trabajarlo, la soledad, no siempre es una mala compañía, siempre va a depender de lo que nosotros hagamos con ella.

En la compañía también se encuentra la soledad. Esta cuarentena ha encontrado a muchas mujeres obligadas a convivir con un hombre agresor, a hombres y mujeres

está obligando a una convivencia no deseada, se han visto discutiendo por cosas menores que sabemos encierran cosas mayores, ya no está el escape del trabajo, el asado con amigos o el shopping con amigas, ahora, hay que enfrentar lo que tenemos en las cuatro paredes y como consecuencia lleva a replanteos donde no importa el qué dirán o el pacto que hicimos frente a un juez o a una iglesia.

Nos encontramos con mamás desbordadas que no entienden los contenidos de un plan de estudios, que deben ser dados por maestros en un aula y no por ellos en una casa. Mamás que no quieren escuchar más la palabra “mami” a gritos y que sienten el alma partirse cada vez que responden sin límites ante un pedido de aquel niño que está inmerso en una situación que apenas conoce, pero sufre.

Universitarios que se vieron estudiando mediante “aula virtual” y le quitaron lo más necesario para su desarrollo: su sociabilización, sus juntas, sus amigos, sus encuentros en grupo para estudiar y para mal y pronto “*boludear*” ¡algo tan sano para los adolescentes! Y volvemos a lo mismo: La soledad, la soledad de estudiar con una computadora como aliada y la soledad de estar junto a los padres, para un adolescente nada más solitario que la presencia de sus padres.

Los estados de ánimo son una vorágine que a veces, no podemos parar porque ya no podemos mimarnos con un auto-regalo para satisfacernos...

Y una vez más, tenemos en el último párrafo el enlace para la próxima observación que he hecho de este aislamiento obligatorio

¿Qué pasa con el consumismo? Con lo necesario, con lo que compramos y con nuestras prioridades económicas. De repente entendemos que podemos vestarnos y bien con los tres pantalones que tenemos en el clóset, que podemos *mensajearnos*, llamarnos y usar redes sociales con el celular que tenemos en nuestras manos y ya no es tan importante comprar el último modelo y nos encontramos mirando noticias en ese T.V. que tiene pantalla y colores, ¡aunque no sea de 80000 pulgadas y nos ocupe todo el living!

También nos dimos cuenta que la comida casera es deliciosa y no necesito ir al mejor resto-bar para comer bien, que tenemos nuestras piernas para caminar y podemos sobrevivir si no tenemos el auto de las publicidades. Que si limpio mi casa y vivo como quiero, aun en mi desorden, puedo sentirme en una mansión, que mi cabello se lava igual aunque no use el producto de marca y que las vacaciones a Miami para que los demás me envidien ya no están en primer lugar.

La incertidumbre laboral y por ende económica hace que pensemos en un buen plato de comida y no en el más delicioso postre, hace que ordenemos prioridades.

Sin duda, esta pandemia marca en el mundo un antes y un después, nos está demostrando que no todo es seguro por más que así lo hallamos creído, que quien

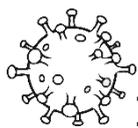
estuvo arriba hoy puede estar abajo y que una potencia como EE.UU puede verse desplomar.

Teorías muchas, verdades muchas, certeza una: *ESTAMOS TODOS IGUALES*. El empresario ya no gana como antes y tiene la misma incertidumbre económica que el empleado, claro... tiene más espalda para aguantar.

La inflación nos toca a todos y los bolsillos están vacíos pidiendo ayuda. Es hora de mirar lo positivo y ver que nos estamos reconociendo humanos. Esta pandemia nos está encerrando para darnos la posibilidad de mirarnos internamente, que está ordenando lo necesario, de lo no tanto, y está mutando al mundo y a todos a la vez. Propongo hacer una lista de lo que descubrí de mí misma sin necesidad de salir, sin necesidad del afuera, sin necesidad de la aprobación del *otro*. También hacer una lista de lo que me desprendí, de lo que no necesité en estos días, de aquello material de lo cual puedo prescindir. Y sin duda lo más importante está relacionado a los afectos, a las relaciones. Propongo abrazar y decir —Te Quiero— a quien sentí en ausencia y alejarme de quien *padece* su presencia.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Elena Beatriz Aliardi



Lo Desconocido y aislado

“Sólo hay un lujo verdadero y es el de la relaciones humanas”

Antoine de Saint Exupéry

¿Alguien pudo en sus más remotos sueños imaginar la situación planteada en el mundo desde hace muchos meses y en la Argentina desde el mes de marzo de 2020?

De pronto, lo desconocido, la emergencia, la crisis, una ruptura, una disrupción en lo cotidiano nos sumieron en la incertidumbre, afloraron los miedos básicos, los miedos inherentes al ser humano. El miedo a la pérdida de lo conocido, de lo natural y evidente; y el miedo al ataque de eso nuevo, desconocido, de ese virus invisible que nos interpelaba desde no sabíamos dónde, dejándonos aislados. El Covid 19: el enemigo, el desconocido, el cambio y el aislamiento.

La Vida Cotidiana vivida como tal rara vez se presta para la crítica, tomamos todo naturalmente y la mayoría de las veces sin cuestionarnos, por ello este momento histórico *LA PANDEMIA* vino a producir ese quiebre necesario, impensado, inesperado en esa “naturalización de lo cotidiano”. Nos dolió y nos duele esta nueva cotidianeidad, nuestro aquí y ahora que quiebra “lo natural y evidente” y refleja la situación de crisis que desencadena ansiedades de pérdida de lo hasta aquí poseído y logrado y como no nos sentimos instrumentados para sobrellevar el cambio, este escenario generó en nosotros un alto grado de inseguridad e incertidumbres.

En esta situación de desestructuración del orden previo, de lo ya conocido, comenzamos a preguntarnos qué hacer, cómo sostener esta realidad, y en el mejor de los casos cómo tener una adaptación activa para cuidar nuestra salud y la de los demás.

Nos encerramos, nos aislamos. Muchas veces no quisimos ni salir a la puerta de las casas, ni siquiera a sacar la basura por miedo al contagio, más aún cuando las noticias eran y son, al día de hoy, tan contradictorias: el virus permanece o no en el aire, debemos o no debemos usar barbijos, se contagia por contacto, etc., etc. La televisión mostraba, y nos sigue mostrando imágenes aterradoras, calles solitarias que nos llenaron de miedo y desesperanza, calles con ataúdes tirados, fosas comunes, hospitales de campaña.

Si bien en toda crisis hay enseñanza, hay un punto de llegada y un punto de partida, la inseguridad (ansiedad) sigue creciendo porque no sabemos cuándo llegará ese punto para poder emerger de la perplejidad que nos rodea, y nos cuestionamos sobre cómo saldremos de esta Pandemia que cambió la Vida Cotidiana de la humanidad toda.

La seguridad (ficticia, a veces, pero seguridad al fin) de las tres áreas de la vida cotidiana: Familia, Trabajo y Tiempo Libre se entrelazaron entre sí y sus límites

quedaron totalmente diluidos y borrados. No hay horarios para cumplir; el espacio, el tiempo y el ritmo, o sea la estructura de la Vida Cotidiana desaparecieron. El tiempo libre se convirtió en un todo, en trabajo en casa en algunos casos, en el mejor de los casos en que haya trabajo, en escuela en casa, en el mejor de los casos en que haya familias conectadas, y la Familia, el valor refugio por excelencia, en un estar 24 hs. compartiendo todo, aislados pero juntos. En otros casos familia de un integrante en soledad total. ¡Aislamiento!

El quiebre mayúsculo que esta PANDEMIA está generando, sin considerar lo económico, me atrevo a decir es el aislamiento personal y social. Recordemos que todas las relaciones sociales y sus formas son *configurantes* de la subjetividad (orden social, familia, amigos, escuela, trabajo, que hacen a la construcción de formas de relacionarse)

Aislamiento según el diccionario: es la acción y efecto de aislar. Es un verbo que se refiere a dejar algo solo y separado de otras cosas; es apartar a una persona de la comunicación y el trato con los demás; es abstraer la realidad inmediata de la mente o de los sentidos; o impedir el paso o la transmisión del calor, el sonido, etc.

La sola lectura de esta definición entra en contradicción con la concepción de sujeto de Enrique Pichon Rivière, que lo caracteriza como un ser de necesidades, que sólo se satisfacen socialmente, en relaciones que lo determinan. No es sólo un sujeto relacionado, sino es un sujeto producido en una praxis y nada hay en él que no sea la resultante de la interrelación entre individuos, grupos y clases. Somos seres sociales. De allí que cuando releo la definición de aislamiento me pregunto: ¿cómo hicimos para sobrellevar estos dos meses de cuarentena o aislamiento Social obligatorio? ¿Cómo haremos para salir de esta abstracción, de este estar lejos del otro y volver a vincularnos?

Cuando recibimos esta noticia nos preparamos a cumplir los protocolos establecidos y a aprehender nuevas formas de vivir. Primero encerrándonos, aislándonos como nos mandaron en esta emergencia sanitaria. Proponiéndonos tener una respuesta activa, tratamos de resolver lo que está pasando y nos fuimos adaptando dolorosamente, de alguna manera a los cambios, cada uno desde su rol, padres, madres, educadores, hijos, abuelos, trabajadores. Nos informamos y pusimos en práctica los hábitos higiénicos, nos adaptamos a las prohibiciones, a la nueva modalidad de educación virtual, a las redes sociales. Tuvimos y aún hoy tenemos video llamadas con familiares, amigos, conocidos. Todos estos nuevos aprendizajes infiero que llegaron para quedarse.

Nuevas formas de vincularnos, nuevos grupos de aprendizajes se constituyeron a través de plataformas virtuales que hasta hace poco eran desconocidas para muchos y hoy son parte de nuestra vida cotidiana. El vínculo y el grupo como sostén del psiquismo.

“A los niños les faltan los amigos, no la Escuela, les falta el patio, el recreo, el contacto”. Esta frase la dijo el Psicopedagogo Italiano Francesco Tonucci en teleconferencia con el Ministro de Educación de la Nación Argentina Nicolás Trotta, el día 6 de mayo de 2020.

En Psicología Social diríamos que a los niños les falta el otro, el contacto con el otro, ese que lo identifica, que lo hace ser quien es, que le da sentido a su accionar cotidiano. Ese otro sujeto situado que extrañamos y nos falta a todos, a los chicos y a los grandes, en esta Pandemia del Covid 19.

La ausencia del “otro”, ese otro que está (en la pantalla) pero no está porque no lo puedo ver personalmente, no lo puedo tocar, abrazar, besar, es una falta de identificación.

La identificación es “el encontrarse en el otro”, yo necesito ser contenida por el otro, comunicarme, poner en común es una necesidad esencial que hace a la constitución del psiquismo.

En el “desencuentro” o “aislamiento” planteado, uno de los más dolorosos fue la separación de los niños y de los adultos mayores, franja de edad en la que estoy incluida. Además de la separación, nos encontramos vivenciando situaciones que orillan la discriminación y el desprecio disfrazado de cuidado donde Comunicadores casi mayores que muchos o de nuestra misma edad, u otros jóvenes aferrados quizás a una juventud que no reconocen efímera, se refieren a los adultos mayores como “viejos”, “ancianos” y despectivamente “abuelos”. Considero que sólo se es abuelo de los propios nietos, en mi caso orgullosa abuela de 4 preciosos seres.

Nos llaman elegantemente inútiles, diciendo que no manejamos la tecnología, cuando muchas veces lo hacemos mejor que algunos jóvenes y en las últimas medidas (fase 3 o 4), se nos impide salir a realizar compras a los mayores de 60 años.

Me pregunto: ¿No toman en cuenta el daño no sólo moral sino psicológico que producen estas formas de tratamiento en los sujetos? Ya el aislamiento causa estragos en la psiquis y por ende en la salud y mucho más lo agravan estas medidas. El hecho de no estar con los seres queridos especialmente con los niños desbasta la subjetividad, nos vuelve vulnerables y se corre el peligro de sentir que no se le da valor a nuestro hacer ni a nuestro pensamiento.

¿Será que todo está orquestado para afectar y disminuir la población adulta mayor y que ésta comience a sentir que la nada y el vacío ocupan su mente y se paralicen y no puedan adaptarse activamente a la realidad?

Será un tema a tratar quizás, en forma más profunda.

Actualmente el vernos con barbijos, anteojos, el no reconocernos en ese otro que cruzamos en la calle y del cual en un gesto automático nos alejamos, da cuenta de

lo hondo que caló el miedo a lo desconocido, al contagio, a la muerte, porque de eso se trata. Miedo a morir. A finalizar la existencia.

Escuché en estos días que ya **“el otro” era el enemigo antes de la Pandemia** (me sorprendió esa frase) y que después de **la Pandemia “ese otro” se convertirá aún en un enemigo más poderoso**. Espero que esto no sea así e intervengamos para que “el otro” deje de ser un enemigo y se convierta en alguien muy importante para cada uno, recordemos que si él cuida su salud, también está cuidando la mía y viceversa.

Grande es el escenario en el que nos tocará desempeñarnos a los Psicólogos Sociales luego de estos hechos que se dan en este contexto socio-histórico mundial, Desde nuestro rol debemos operar, intervenir, y co-pensar desde el polo de la salud.

Nos corresponde instrumentarnos con las nuevas formas de vinculación existentes, profundizando su aprendizaje, formando redes que sostengan al sujeto de modo que no se sienta aislado ni vulnerable.

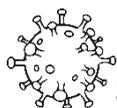
Esta realidad planteada por la Pandemia, será cada vez más compleja y dará cuenta de una serie de emergentes que a su vez nos exigirá profundizar más desde la Psicología Social, analizando las nuevas situaciones y los nuevos elementos que genera el orden social y el impacto en la subjetividad a partir de esta emergencia que vivimos, lo que nos obliga a repensar y recrear nuevas formas de intervención en función del hacer, del pensar y del transformar.

Entonces a poner en marcha la creatividad. Adaptación activa a la realidad para transformarla, transformándonos.

Bibliografía consultada: Crítica de la Vida Cotidiana. Ana P. de Quiroga. Josefina Racedo Ed. Cinco-2003.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Elena del Valle Salas - Técnica Superior en Psicología Social

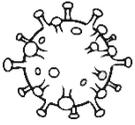


Solo

Desde el tiempo de mi infancia no he sido
como otros eran, no he visto
como otros veían, no pude traer
mis pasiones de una simple primavera.
De la misma fuente no he tomado
mi pesar, no podría despertar
mi corazón al júbilo con el mismo tono;
Y todo lo que amé, lo amé Solo.
Entonces -en mi infancia- en el alba
de la vida más tempestuosa, se sacó
de cada profundidad de lo bueno y lo malo
el misterio que todavía me ata:
Del torrente, o la fuente,
Del risco rojo de la montaña,
Del sol que giraba a mí alrededor
en su otoño teñido de oro,
Del rayo en el cielo
cuando pasaba volando cerca de mí,
Del trueno y la tormenta,
Y la nube que tomó la forma
(Cuando el resto del Cielo era azul)
De un demonio ante mi vista.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Eva Porcel



La Infancia y la Creatividad

El aislamiento social nos obligó a transformar costumbres, hábitos y prácticas naturalizados, formas y modos de comunicarnos, sociabilizar, trabajar, dar y tomar clases, y muchísimo más. Como toda situación de crisis social, nos fuerza a tomar puntos de vista diferentes, repensarnos en las situaciones del día a día, o tal vez sufrir las consecuencias de nuestra rigidez. En la medida que podemos ir desarrollando una nueva perspectiva para la vida cotidiana, (con el impedimento de transitar libremente por la ciudad) se nos facilita la transición, desde las actividades más simples como la alimentación y las compras diarias, las tareas en la familia y las necesidades que surgen, las prácticas laborales y escolares, la recreación y el tiempo libre, etc.

Como padres, profesionales de la salud mental y adultos, vemos y sabemos la cantidad de cambios que nuestros niños están experimentando, ya sea desde el alejamiento de sus compañeros y amigos, las actividades extracurriculares que más les apasionan, los festejos de cumpleaños y actividades recreativas que comparten con sus familias. Además que ellos también tienen que adaptarse a nuevos modos de aprender las tareas escolares, en casa y con sus padres como facilitadores de la información y los medios tecnológicos.

Y la vivencia de estos cambios es en algunos casos más compleja, en los niños con capacidades diferentes y sus familias. Es decir que a todos, en la etapa de vida que estemos, situación familiar, de salud, laboral y demás, nos toca asumir las modificaciones necesarias para seguir adelante con nuestro vivir cotidiano.

El análisis objetivo de las situaciones diarias, las condiciones concretas de nuestra existencia individual y grupal, y la crítica de la vida cotidiana, son herramientas propias de la Psicología Social, ya que al indagar en nuestro quehacer habitual estamos concientizando, des-ocultando modos de vinculación intersubjetivos, naturalizados de nuestros medios propios de existencia, como por ejemplo: esto es así porque así siempre se hizo.

Analizar nuestra psiquis como sujetos dentro de un grupo, sociedad, y conjunto de personas que interactúan y producen ideas, nos lleva a un concepto básico humano: la búsqueda de satisfacer nuestras necesidades biológicas y afectivas, como seres vivos en un permanente intercambio con el medio ambiente.

Y este análisis se hace más necesario en situaciones de crisis y cambios abruptos como el que estamos viviendo, ya que lo que era esperable y lógico dentro de nuestros patrones de pensamiento y acción, ha dejado de serlo. Asumir los cambios como parte de la vida nos permite ir más allá, encontrar nuevas soluciones ante experiencias diferentes, desconcertantes y hasta frustrantes.

Permítanme profundizar en el análisis de las modificaciones y transformaciones que surgen en las crisis, y también de lo permanente y estable, movimientos que son

inherentes a la vida toda, y las herramientas que podemos desarrollar en estas circunstancias.

Una parte constante de la vida es el cambio, aunque no hayamos tomado conciencia de esto aún. Tal vez esta situación límite nos viene a mostrar múltiples aprendizajes que como sociedad mundial y globalizada, necesitamos hacer para modificarnos, desarrollando medios más saludables en la ecología del medio ambiente, en la ecología social en la que estamos inmersos, en nuestras relaciones interpersonales, como también con nosotros mismos, *intrapersonalmente*, en nuestro mundo interno.

¿Estamos atravesando una crisis de enfermedad?

Miremos más en profundidad para Ver...

La dualidad rige este mundo nuestro. El conflicto en un grupo nos lleva al enfrentamiento, y también a la búsqueda de soluciones, al diálogo, al entendimiento. Este proceso dinámico nos posibilita superar el conflicto. Si la unidad de contrarios es la Salud-Enfermedad, estamos en el proceso de ir hacia un mayor estado de Salud. Si nos quedamos mirando solo la enfermedad como único problema que rige este momento, nos perdemos el descubrir que este punto de vista nos muestra un camino nuevo a transitar y descubrir hacia una salud más integral. Revisaremos nuestros patrones de Alimentación, de Consumo, Emocionales, Mentales, Familiares, Sociales, etc. Con esta experiencia necesariamente estamos descubriendo nuevas capacidades y talentos que teníamos olvidados o hasta ni sabíamos que ahí estaban para darlos...

¿Cuál sería el recurso humano, la herramienta adecuada para iniciar y profundizar estos grandes cambios que necesitamos gestar?

A mí entender el primer recurso es la Creatividad. El avance científicista, industrial y tecnológico desterró el desarrollo de la intuición, la percepción con nuestros sentidos como guía interna, con la consecuente pérdida de la articulación entre eso que percibimos y pensamos, los estímulos que nos llegan desde el mundo externo al cerebro mediante los sentidos sensoriales, las emociones que despiertan y la capacidad de nuestro cerebro de pensar lo que sentimos.

Entonces desarrollar la creatividad en nuestros niños puede convertirse en la clave para un futuro social armónico entre los seres humanos, la naturaleza, los medios de vida que desarrollamos, la cultura, es decir una ecología humana que incluya sistemas sostenibles en todos los ámbitos necesarios.

Ahí es donde surge en el hacer diario con los niños, la necesidad de darles un nuevo enfoque desde la institución escolar. Es sabido en la experiencia como padres y dicho por muchos profesionales y pedagogos, que la “escuela” necesita un cambio

radical en los modos de enseñar. ¿Será esta crisis la oportunidad para que los gobiernos y autoridades den un vuelco positivo a la arcaica institución escolar? ¿Podremos las familias desde casa transformar técnicas y recursos repetidos como formulas desactualizadas, dónde el error, el desacierto, la confusión son condenadas y desaprobadas, en lugar de utilizarlas como terreno fértil para la auto-indagación, la investigación y el despertar de la curiosidad?

La curiosidad natural de un niño lo lleva a explorar, ensuciarse, descubrir, inventar. La Creatividad se amplía así en un proceso, con niveles de desarrollo:

- La Imaginación, dónde nos representamos mentalmente ideas y cosas.
- El Crear eso nuevo, llevándolo a la práctica del concepto a lo concreto.
- La Innovación, dónde se muestra lo producido, que es diferente y será aceptado y reconocido socialmente.
- La Inventiva necesita ser alimentada, potenciada por el entorno del niño: la familia, la escuela, las actividades extracurriculares.

Si nuestra capacidad de Crear fue anulada porque un niño No Sabe (según la tradicional educación escolar) ¿Entonces cómo transformarnos en adultos que resuelvan sus problemas de modo diferente?

“Todo niño es un artista. El problema es cómo mantenerse siéndolo una vez que se ha crecido”

Pablo Picasso

¿Será que necesitamos recuperar el juego en la escuela y revalorizar las técnicas lúdicas participativas como modo de experimentar, descubrir, aprender, crear y recrear?

¿Cómo se desarrolla una personalidad Creativa?

- Primero descubriendo nuestras capacidades, las que ya son parte de nosotros, para poder conocer y aprender a potenciarnos.
- Adiestrando la Percepción, lo que implica ser un buen Observador en lo general y en los detalles, analizando las situaciones globalmente.
- Amplificando la Intuición, para eso es necesario conectarnos con lo que percibimos, para tener una imagen mayor de las situaciones complejas.
- Potenciar la Imaginación elaborando nuevas ideas e imágenes de la información que ingresó a nuestra mente.
- Tener capacidad crítica para superar el conformismo intelectual, distinguiendo la información que recibimos, lo real de lo distorsionado.

- Desarrollar la Curiosidad intelectual cuestionando todo, pasándolo por el filtro propio.

Al buscar los por qué y para qué, podemos asombrarnos y lograr descubrimientos.

Aclararnos en estas Actitudes y Cualidades nos permite madurar y evolucionar, desde el lugar en el que estamos, al que queremos llegar o lograr.

Potenciarnos psíquicamente en el primer paso para una Salud Mental equilibrada, dinámica y que evoluciona, capacidades básicas de la especie Humana.

Entonces conociendo nuestro potencial humano ¿cómo anticipar los efectos que esta crisis social tendrá? Como profesionales de la salud ¿qué dispositivos podemos ofrecer para el desarrollo de las cualidades humanas creativamente?

En este momento el impedimento de transitar libremente las calles, nos abre las ventanas al acceso del mundo virtual de los teléfonos inteligentes y las computadoras. En la mayoría de los hogares argentinos hay alguno de estos aparatos electrónicos, por lo que el acceso a la información, el teletrabajo, las tareas escolares, espacios de reflexión y opinión, se transforman diariamente. Estar cerca de la comunidad regida por las redes sociales como la antigua vidriera, puede permitirnos difundir material informativo para padres y familias, crear talleres gratuitos online, acercar de diversas maneras herramientas útiles que faciliten el desarrollo de los individuos inmersos en una realidad que cambia mientras experimentamos diversas crisis institucionales. Proyectos que nos aúnen, que nos permitan reflexionar colectivamente, que amplíen nuestra capacidad imaginativa de encontrar soluciones dialogando, reflexionando, en nuevos vínculos que se gestan en la interacción social.

El desarrollo de la personalidad Creativa requiere que cultivemos ciertas características afectivas específicas para potenciar al máximo nuestras capacidades.

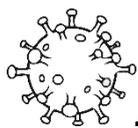
- Autoestima: amor propio en el proceso que necesitamos atravesar para concretar nuestros sueños.
- Pasión: ese sentimiento vehemente capaz de dominar nuestra voluntad para accionar hacia lo que deseamos.
- Audacia: que nos permita animarnos a lo diferente y romper nuestros propios límites.
- Tolerancia a la frustración: aparecerán situaciones que nos incomoden y habrá que superarlas, sabiendo que es un proceso de prueba y error.
- Decisión: la voluntad junto con la pasión nos llevará lejos. Día a día será necesario sostener internamente nuestras ideas de cambio y renovación.

Observemos como el Proceso Creativo nos pone en el Camino de la Salud, alejándonos de la depresión, los miedos paralizantes, superando las limitaciones internas.

Podemos ofrecer talleres para padres, niños y adolescentes curiosos, inventores, con reflexiones que permitan cambiar la mirada de lo cotidiano, ya que en el espacio de nuestro hogar se puede implementar la creatividad desde las recetas de comida preferidas de los niños, transformándolas en nuevas experiencias; los juegos participativos entre padres e hijos, desarrollados de modo particular a la inventiva de cada familia; tareas domésticas donde se permita que los más chicos propongan resoluciones diferentes. En definitiva un nuevo orden que surgirá del cambio de perspectiva que cada familia necesita, asumiéndose como sujetos activos, transformadores de la propia realidad

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Florencia Moro



Ante la crisis, dilucidar la tarea en la época de la pandemia del COVID 19

“El cuerpo humano requiere para su conservación la presencia de otros cuerpos que produzcan en él una permanente regeneración.”

Baruch Spinoza.

“Según la célebre parábola de los puercoespines ateridos (...), ningún hombre soporta una aproximación demasiado íntima a los demás.”

S. Freud.

Para los Psicólogos, el tema de los efectos del aislamiento social resulta espinoso, difícil, porque estamos sensibilizados a la función que cumplen los vínculos en la vida humana, así que el aislamiento que se nos impone por la Pandemia del Covid 19, apela a la razón, de ello deriva entender que aislarnos, va a contracorriente del establecimiento de las relaciones y de los vínculos humanos necesarios para el desarrollo de nuestras potencialidades, tanto emocionales, como cognitivas y de relación.

A partir del epígrafe de Spinoza (2000), sabemos de los efectos nocivos y riesgosos del aislamiento o la exclusión social como fuente de deterioro emocional y mental, así dicen L. Grinberg, y otros: “El aislamiento del ser humano o la privación de su contacto con el ambiente externo es uno de los factores más disruptivos en la génesis de la psicopatología” (Grinberg, L. et al., en Meltzer, D. 1974, p. 71), aislarnos, restringirnos de los vínculos con el mundo exterior, es poner en riesgo nuestra salud mental.

Hemos de aceptar, por otra parte, que el recurrir al aislamiento social y quedarnos en casa, no es una forma de coartación de nuestras libertades, sino un modo de protegernos ante la posibilidad del contagio entre unos y otros, entonces se trata de la normativa del Estado nacional, en función de resguardo de la población, no de un recurso ejercido con la violencia que instala un estado de excepción, violando los derechos de todos.

Como la situación es bastante delicada en términos políticos, económicos y sociales, en el caso de México, en la fase I de la contingencia sanitaria, se tomó la decisión de suspender las actividades educativas y académicas desde el pre-escolar hasta el nivel superior, para cuidar a niños y jóvenes; pero se mantuvo y se mantiene hasta la fecha el libre tránsito de personas y transportes, se optó por una restricción gradual, pero sistemática, de ir disminuyendo y acotando los intercambios al mínimo para el resguardo de todos, y dar tiempo a los más vulnerables a adecuarse del mejor modo al cambio repentino que provocó la Pandemia del Coronavirus.

La crisis

Un fenómeno macro social como esta Pandemia, afecta de tal modo al sistema económico social y político mundial, que cada país o nación se ve envuelto en una serie de efectos parecidos pero a la vez únicos, singulares, para enfrentar la crisis que provoca el virus denominado Covid 19; Podemos decir desde Marx (1976a, pp., 517 y ss), que no es tanto el virus el causante de los “trastornos sociales”, sino que son las condiciones socioeconómicas de un país, las causales y generadoras en última instancia, de epidemias y Pandemias y otras crisis, que se nos aparecen como “accidentes de la vida”, pero que curiosamente repercuten e inciden con mayor impacto en los pobres, los vulnerables, los trabajadores y los desarraigados del mundo y tienen poco efecto en las clases altas de la sociedad.

Hablo también de que en momentos de crisis, los agentes sociales que se abocan al estudio y resolución de problemáticas ligadas a la organización social y a los sujetos, de pronto pueden verse exigidos o comprometidos a una participación más activa, para analizar y operar en las situaciones que enfrentan importantes núcleos de la población, identificando puntos de urgencia, donde la intervención técnica requiere volverse operativa para empezar a contrarrestar los efectos nocivos que la Pandemia genera en su expansión a veces incontrolada, produciendo sufrimiento y desolación en muchos infectados y angustia y miedo que impactan en el tejido social circundante.

Las crisis sociales, son momentos puntuales en que algo del orden histórico-social se quiebra, hay una especie de rajadura por donde hace agua el edificio social, esta crisis me figura la imagen del *Titanic*, una enorme estructura que, “viviéndose” como indestructible en su acelerada carrera hacia adelante, recibe de un “opositor” contingente un golpe en seco, provocando una especie de shock que obliga a parar, obligando a la mole a hacer un alto para constatar las afectaciones que “provoca” en su alocada carrera, con consecuencias desastrosas para el conjunto social. Suele decirse que la crisis es bifronte y será el momento de decidir si se sigue solo pensando en los valores del mercado, o habría posibilidad de que la rajadura generada en el tejido social, afecte la visión de los grupos dominantes, y por ahí pueda posibilitar la percepción de que más allá del dinero, el único horizonte cierto es la convivencia humana, la posibilidad de vivir con otros, permitiendo que caiga el velo del individualismo a ultranza y la consigna del exitismo individual en beneficio privado.

La crisis por la contingencia sanitaria que ha desatado el COVID.19, ha tenido efectos devastadores en los sistemas de salud, que ante la demanda de atención, tan enorme y urgente, ha rebasado las capacidades de respuesta institucional en algunos países, como Italia, España, Ecuador o EEUU; lo han resentido también ahora Francia, Inglaterra, Chile, Perú y Brasil. Las medidas de contención de propagación del contagio, además, obligó a los gobiernos a detener la actividad productiva no esencial, por lo que los efectos económicos se dejaron sentir rápidamente en muchos países.

Las dimensiones de los efectos de las crisis se calculan en términos objetivos, como producción, cierre de empresas, despido de trabajadores, etc. pero pocos llevan recuento de los costos emocionales y afectivos, que repercuten en la Salud Mental de grandes núcleos de la población a nivel mundial, generando sufrimiento moral y daños psíquicos para aquellos ya afectados en su diario vivir, es decir, aquello que se condensa en el término “dolor país”, acuñado por Silvia Bleichmar (2002), al que define como “ese sufrimiento al que somos condenados cotidianamente”, por los grupos de poder, que pareciera que han acordado arrebatarnos los sueños a quienes no formamos parte de su reducido clan.

Ahora bien, esta crisis es una crisis ligada al campo sanitario, es una crisis de salud, donde peligran vidas humanas, y los efectos del sufrimiento y dolor por los fallecidos, cae sobre la subjetividad de enfermos, familiares, el personal de la salud y en última instancia en la población en general. Esta Pandemia apela a cuestionarnos sobre nuestro hacer y nuestra preparación para enfrentar situaciones inesperadas. No se trata solo de reflexionar sino de hacer, no se trata tampoco de cualquier hacer, porque requiere un hacer pensado desde las fibras más sensibles y comprometidas de los agentes psi, apelando a la invención.

Creo que la Pandemia nos envía a plantear o replantear las tareas que desde nuestro ámbito se requieren pensar, construir, planificar y aplicarse, el psicólogo necesita asumirse como sujeto, como actor social, con una subjetividad abierta (Adamson, G. 2014) a los cambios repentinos y muchas veces lamentables que genera la globalización. En otras palabras, si en tiempos en los cuales la vida cotidiana parecía iniciar una fase de desestabilización (porque a su pesar, el agotamiento del modelo neoliberal parece llegar a su límite) donde los cambios se tornan mucho más perceptibles y el flujo de depredación de la vida en el contexto neoliberal va trastornando los procesos sociales impuestos por los grupos de poder (recordemos tan solo la lucha de los chalecos amarillos en Francia; la rebelión civil en Chile; la rebelión de los campesinos en Ecuador), podemos darnos espacio en este momento de crisis como para preguntarnos desde nuestros esquemas conceptuales y psicoafectivos: *¿qué tipo de tareas desde nuestro ámbito, se requieren para enfrentar los factores “patógenos” coyunturalmente determinados por una Pandemia?*

Si la mayoría de la población se ha recluso en sus casas y aceptó la suspensión de la actividad laboral, la condición de la vivencia de “encierro” de millones puede tornarse intolerable, se favorece una situación en la que el investimento de los intereses sobre el mundo social queda coartado de tajo, y las energías empleadas en esos intereses no encontrarán una forma de canalización que impida la introversión o el retraimiento de la libido sobre el Yo (Freud, S. 1973a; Hernández, 2014), generando efectos regresivos en el psiquismo, ya que el aislamiento y la inactividad, aunados a la frustración, serán el signo que señale la posible efervescencia de conflictos al interior del sujeto, de la pareja, de las instituciones o de los grupos, es decir, en los vínculos humanos.

El aislamiento es propio de instituciones carcelarias, o de instituciones educativas cerradas que recurren a restricciones afectivas e intelectuales para inducir a los

sujetos a enfocarse a una disciplina férrea, al disciplinamiento de los cuerpos y a través de ellos, al control de los espíritus. El aislamiento social y el confinamiento a la casa constriñe los cuerpos, la pérdida que conlleva la renuncia a una serie de actividades cotidianas fomenta las ansiedades depresivas, porque el estímulo externo en su ausencia, “infla” los estímulos y las percepciones del mundo interno, la subjetividad requerirá un reacomodo a las nuevas, aunque pasajeras, condiciones de existencia; y por otro lado, la presencia permanente en casa, “achica” los espacios de convivencia, los reduce al mínimo, las presencias corporales se vuelven densas y pesadas, y como expresa la cita de Freud del segundo epígrafe (1971b), “ningún hombre soporta una aproximación demasiado íntima a los demás”, y menos por un lapso extenso de tiempo.

El registro es que se va tomando conciencia del patrón de estrés (Troch, A. 1982), que ante ciertas contingencias queda afectado por el proceso de cambio que nos aleja de lo cotidiano-familiar y conlleva el acercamiento a lo desconocido, aquello que nos habita, pero que regularmente es excluido de la actividad consciente. Tomar distancia del cotidiano fluir, permite acercarse aquello que hemos mantenido a distancia: el otro interno, pero sin estar preparados para contener la ansiedad que genera su cercanía genera malestares en las diversas áreas de expresión fenoménica.

El aislamiento, como un modo de confinamiento para la protección de la vida, obliga a una situación centrada en el alejamiento del peligro y mantenerse vivos, apunta a reforzar las pulsiones de conservación, renunciando prácticamente a cualquier otro interés, y su sello puede ser el empobrecimiento de los aspectos más evolucionados del yo, porque lo que nos mantiene vivos no es el alimento físico sino el alimento narcisista que retribuye al sujeto en sus logros sociales y culturales. No se vive humanamente en función de preservar la vida, eso lo hace cualquier animal, tiene que ver más allá del yo, con el Ideal del Yo, con aquello que trasciende la mera existencia.

La trama vincular

Aceptando el postulado marxista (Marx, C. 1976b, P. 6) de que el ser humano “es el conjunto de las relaciones sociales”, Pichon (1985a, p. 206) entiende al sujeto como emergente de esas relaciones sociales configuradas en un primer momento como una trama vincular, en un tejido afectivo, *sociodinámico*, del cual emerge como producto el cachorro humano, el sujeto es en “esencia” social, si ha sido construido afectivamente, no cae del cielo, fue concebido en el lazo erótico y sensual-afectivo de la pareja humana, no hay nada en él que no sea producto de los vínculos humanos por donde transitan los afectos: esperanzas y deseos, amor, alegría, junto a las influencias y las marcas de la cultura y del nicho social al cual pertenece.

Concibo al vínculo (Pichon R., 1985b) como una especie de infraestructura, un latente que condiciona el tipo de relaciones que se establecen con los objetos del mundo externo y del mundo interno. El vínculo es por lo demás producto de la interacción simbólica e imaginaria de los sujetos sociales, se construye en los

intercambios afectivos de acompañamiento, cuidado, apoyo y sostén, que de a poco van siendo internalizados y apropiados por los sujetos en evolución, y ya internalizados forman el núcleo de la subjetividad humana; los vínculos tienen un carácter perdurable, forman patrones de acción y reacción dependiendo de los nudos afectivos que troquelaron las relaciones objetivas y subjetivas, ligadas a experiencias de frustración o gratificantes, construcción de la estructura de “personalidad” que condiciona la identidad propia y singular del sujeto, sea en el terreno de la “normalidad” o de la patología.

Podemos decir que estamos hechos de vínculos, de enlaces afectivos generados por necesidades humanas históricamente determinadas, que necesitan satisfacerse individual y socialmente a través de las tareas productivas y socioemocionales que hacen a determinada organización humana; nuestras formas de pensar, sentir, reaccionar y actuar reflejan en gran parte la forma en que se construyó nuestra subjetividad, emergiendo de las tramas vinculares de nuestros grupos de referencia: familia, amigos de la infancia; maestros, compañeros de la escuela, influencias de los medios de comunicación, etc.; aquí, el psicoanálisis como clínica, ilustra la historia vincular que cada uno intenta recrear en cada relación y en cada tarea que nos “reclama” el mundo interno (deseos, deberes, ideales), no menos que el mundo social externo, por eso como dice Freud, (Freud, S., 1973b, op cit), “toda psicología individual es al mismo tiempo psicología social”.

Las Tareas humanas

La tarea debe estar centrada en cómo lograr una mayor salud mental, en una comunidad específica situada en el tiempo y el espacio.

Pichon Riviere (1966)

El concepto de tarea, clave en el pensamiento de Pichon, es inseparable del concepto de vínculo y de trabajo, de hecho toda tarea exige trabajo, y sabemos desde Marx, que el trabajo hace al hombre, pero no de manera abstracta, por eso Pichon toma de Sartre el enfoque de estudiar al “hombre en situación”, y su situación es histórico-social: “es un ser de necesidades que se satisfacen” con el trabajo, pero en un contexto social de relaciones que establece con otros, instituyendo un proceso continuo de intercambios que les permitan enriquecer o complementar los satisfactores para una vida más humana y más plena. La RAE (s/f) nos aporta esta definición de tarea:

- Obra, trabajo.
- Deber (ejercicio que se encarga al alumno).

Entonces, por un lado tiene que ver con un obrar que pareciera propio y singular, pero por otro lado, es importante el punto de vista del “deber”, como trabajo escolar, que lo tomaría con un matiz kantiano, es decir es una tarea, pero al modo de un imperativo, atendido no a una normativa sino a una ética que asume el “deber” como un trabajo donde está en juego el individuo tanto como el ser, tarea (deber) que

realiza el ser, ensanchando al sujeto en su devenir, autoconstrucción objetivada en una visión social y cultural.

Tenemos claro que en sentido académico, el maestro encarga una tarea que el otro debe realizar, no en función del maestro sino en función de que “eso” hará o beneficiará al estudiante o alumno, es la propuesta *identificatoria*, donde el sujeto se aliena transitoriamente en el deseo del maestro o docente, para tomar de él “el ejemplo”: “se crece” aprendiendo, para acceder a los beneficios de lo aprendido en aras de perfeccionarse humanamente, aunque en los tiempos actuales, sea escasa la posición de identificación con el docente y su tarea, síntoma de modificaciones profundas en los espacios vinculares de las aulas.

Pareciera que Tarea, hace referencia al aspecto activo de la existencia, no hay nadie que no tenga tarea a partir de una tarea eje, la “tarea” de sobrevivir, satisfaciendo la necesidad (Conde L., 1979) pero a la vez, la condición de existencia de lo que llamamos tarea, es justamente el ser humano, creador o inventor de tareas; entonces la tarea es resultado y a la vez el medio a través del cual el sujeto existe, implica una dimensión ontológica, sujeto y tarea se imbrican y se influyen recíprocamente en un vínculo indisoluble.

Y aquí la forma de producir, la forma de construir tareas, depende de las condiciones histórico sociales, geográficas y culturales de existencia, por eso no es lo mismo un agricultor, que un cazador, o un artesano, la tarea determina las formas de vivir, de ser y estar en el mundo; por eso, podemos entender que tarea es equivalente a deseo: la subjetividad, si no es primaria y cerrada en sí misma, eyecta al deseo para realizarlo afuera, “hace trabajar” lo que nos habita (el deseo), lo que nos mueve, es trabajo, esfuerzo, tarea. Y eso que nos habita refiere justo en Pichon a una “ecología humana” que nos precede y a la que hemos internalizado previamente, la tarea nos permite a través del vínculo transformador con el mundo circundante, aprender, identificando y luego incorporando la “ecología del trabajo”, que se vuelve ecología del aprendizaje social y humano. No actuamos por instinto, requerimos aprehender al mundo a través de la tarea, es decir, el trabajo.

La tarea nos hace pasar de la satisfacción de la necesidad, a la formulación del deseo, subjetivando la experiencia gratificante, ciertos días no queremos cualquier alimento, tenemos ganas de... *libidinizamos* el placer oral con un objeto que se adecúe al “gusto”, que algunos llaman antojo. Todo esto para plantearnos que no solo es el gusto de encontrar lo que buscamos, sino de des-cubrir que la búsqueda nos envuelve en la experiencia de buscar, que la tarea no es solo alcanzar el objetivo sino recorrer el camino que realiza la potencialidad humana de ser creador y productor, y ahí se descubre otro tipo de satisfacción específicamente humana. Todo esto es un preámbulo para retomar un planteamiento inicial. En una situación de contingencia sanitaria que pone en riesgo a sectores amplios de la población, y que pone en jaque al sistema de salud, obligando al Estado a restringir el libre tránsito, suspendiendo las actividades no esenciales y resolviendo por Ley la decisión del resguardo, el “quedarse en casa” y estableciendo una situación de “aislamiento

social”, ¿qué tareas nos convoca a los agentes psi, cuando sabemos de los efectos perniciosos del aislamiento?

Hay obviamente una serie de tareas, múltiples tareas entre las cuales requerimos identificar algunas cuya especificidad nos permita activar nuestra caja de herramientas. Me parece que si bien la tarea contra el contagio es la de contención, por parte del estado para regular y controlar flujos de personas para ser evaluadas, aisladas, y tratadas, lo que se vuelve evidente es que la tarea central sobre la que giran las múltiples tareas es la atención y el cuidado de los vínculos en el aislamiento, hacia adentro con nosotros y hacia afuera, con los otros; esta tarea no es psicoterapéutica, pero se puede inscribir en el campo de la prevención en Salud Mental. ¿Qué cuidamos los agentes psi?, desde la perspectiva psicosocial, pensamos que se requiere una atención cuidadosa sobre los efectos que el aislamiento produce en la población. En las redes circula un monto considerable de información que expresa el malestar generado por el aislamiento y la restricción a salir de casa. Ha aumentado la solicitud de asistencia psicológica por ansiedad, crisis de angustia, desesperación, malestar difuso, y un dato preocupante, el aumento de la violencia sexual y los *feminicidios* ocurridos en casa (Reporte Índigo, Abril 2020, en línea).

Para nosotros que abrevamos en la caja de herramientas armada por Pichon y sus continuadores, establecer una Tarea sobre el eje de la atención y el cuidado de los vínculos es puntual, recurrimos a la técnica legitimada por la psicología social, el grupo operativo, pero en la modalidad del grupo reflexivo (Bonano, O., 1991). Ya que la situación es inédita para muchos, se da la posibilidad de que algunos puedan descubrirse en el descuido, en la negación de lo que nos sucede, de ahí me parece un señalamiento valioso cuando Ricardo Klein (2017) menciona: “Cuidado es aquello que se opone a descuido, a indiferencia; si el modo de ser en el mundo del trabajo ubica las posiciones de sujeto y objeto, el modo de ser en el mundo del cuidado habla de relaciones de sujeto a sujeto... las relaciones del cuidado son de con-vivencia, de interacción y comunión con otros y no de dominio sobre”, estar atentos a los aspectos dañinos o destructivos en los vínculos con los demás.

El objetivo de este tipo de grupos, es tratar de dar respuestas a urgencias sociales; en este caso se trataría de grupos donde personas con recursos *yoicos* estables no dejarían de registrar ciertos efectos que genera una situación de aislamiento, de vínculos bloqueados, detenidos en sus intercambios permanentes, que afectan la con-vivencia. Se experimenta no solo un empobrecimiento económico, sino espiritual donde el narcisismo no deja de verse afectado, disminuyendo los niveles “energéticos” que impedidos de un exutorio, generarían grados importantes de frustración social: encuentro en mi práctica privada a personas desorientadas en el tiempo; con apatía y desgano; insomnio; sobre-exigencia laboral; sensación de crisis de angustia; confusión e irritabilidad; impaciencia; aislamiento en el aislamiento, para tomar distancia del otro cercano, etc.

Habría también afectación en términos de incertidumbre sobre la posibilidad de contagio; sobre la situación económica que está afectando a miles, y obviamente a las dificultades para reforzar una estructura subjetiva que les permita establecer

respuestas adecuadas a su situación, a su estabilidad emocional y que puedan lidiar con el cambio brusco de la vida cotidiana. Esta tarea, permitiría ampliar la visión del cuidado de sí en los vínculos, identificando estereotipias que se volvieron automatismos alienantes en lo cotidiano de la existencia. La opción por abrir espacios de contención armados por el recurso a los grupos, la expresa Liliana Amaya (2003, p. 93) de esta forma: “En un espacio de intercambio, los individuos logran enfrentar la estandarización identitaria producida por el proceso de globalización, pudiendo mostrarse y mostrar su diferencia individual. Si hay algo marcadamente original, en este periodo en que vivimos, es el tesón que ponen los integrantes en desmasificarse, manifestando su singularidad”.

Hay aquí una tarea humanizadora, porque pareciera que entonces los sujetos del sistema neoliberal no terminaran de “nacer”, atorados en la masa como producción *biopolítica*; indiferenciados, poco pueden por refrendar su humanidad, y la pregunta sería, ¿Qué falta para “parirse”? En un sentido, “uno llega al mundo cuando intuye” la posibilidad de ser recibido por otro, y esta recepción requiere el condimento de la ternura (Ulloa, F., 2009), un registro emocional cristalizado y excluido de los intercambios sociales mercantilizados que volvieron bizarra cualquier consideración humana por el otro. Podríamos entender así que para el bebé que aterriza en el mundo, no habría ese “amor primario” (Balint, M., 1989), ese ambiente acogedor y receptivo que solo es tal por el condimento de la ternura, y que haría del pequeño ser un sujeto humano. En los grupos reflexivos, se trataría de un proceso de “*maternaje social*”, utilizando ese pequeño núcleo del amor materno, aquel que pudo limar los déficits o carencias en la constitución subjetiva, que impiden a muchos la satisfacción de un encuentro armónico con el mundo, es decir, con los otros y consigo mismo.

Si la tarea es la atención y el cuidado de los vínculos, se trata de permitir que algo de afuera pueda enriquecer nuestras experiencias vitales, dice Graciela Jasiner (2007): “La Tarea (a realizar) sería el proceso por el cual los integrantes de un grupo recorren un camino, superando el aislamiento individualista, cuestionando las certezas, pudiendo integrar los aportes de otros, difícil camino que cuestiona el narcisismo individual”. La tarea de la atención y el cuidado en los vínculos se recorre por varios caminos, uno de ellos, el de la pertenencia, remite a los procesos identificatorios que suponen el reconocimiento del otro a través de la mirada, ese contacto a distancia, un atisbo de tierna aceptación, una caricia humana, cuando el mundo se ha vuelto ciego a la presencia de los cuerpos; Pichon (1971 c) indica el recorrido complejo de un grupo, para estar atentos a las modalidades que adopta el proceso social sobre el cuidado en los vínculos como actividad humana, como Tarea asumida por sujetos, que conlleva una dimensión ética.

El grupo reflexivo llevaría a trabajar y analizar la forma en cómo nos vinculamos unos con otros, tratando de dilucidar nuestros estilos de relación que definen hegemónica, pero no totalmente nuestras maneras de “atender” a los demás. El análisis implicaría realizar una labor en la que los vectores descritos por Pichon, permitirían detectar estilos vinculares presentes en nuestra subjetividad. Así, se tomaría en cuenta la forma de incluirnos en un grupo (pertenencia); el modo de

centrarnos en la tarea que nos reúne (pertinencia); la disposición de apoyo y coordinación con el otro (co-operación); la “apropiación” de estilos relacionales de otros (aprendizaje); construcción de vínculos bi-direccionales, vínculo expresivo, vínculo receptivo de escucha (comunicación); capacidad de experimentar con los demás valencias positivas o negativas en las relaciones (telé).

El coordinador de un grupo, por otro lado, no dirige, ni guía, ni propone, deja al conjunto abordar sus dificultades y problemas según sus necesidades y sus prioridades, se centra en la forma o estilos de las relaciones grupales, de cómo el grupo construye trama y muchas veces remienda el tejido social interno de cada uno, analizando cuidadosamente los vínculos, para co-pensar y resonar con el conjunto, es una labor de acompañamiento, un término bastante adecuado como para describir no solo el proceso de un grupo de este tipo, sino por la actitud psicológica vincular que requiere trabajar y desarrollar el agente psi, que se ha formado en el campo de la Psicología Social de Pichon Riviere.

Para terminar

En cuestión de semanas, la Pandemia del COVID 19, ha mostrado la fragilidad de las construcciones humanas, y la banalidad de la tarea impuesta como ideal yoico: acumular riqueza, para desde ahí hacer más riqueza, y “ser feliz”, teniendo todo aquello que un individuo consumista desea; en pocas semanas nos hemos visto envueltos en una dinámica marcada por el miedo, el temor, la frustración, la evitación, la reclusión, por ser testigos del golpe mortal que un pequeño virus puede asestar a la sociedad cuando esta, orientada por la ganancia y el dinero, se ha olvidado de aspectos básicos y elementales de la vida en sociedad cuyos efectos son deshumanizantes. Es el fondo de un caldo de cultivo, donde los dueños del mundo priorizan y deciden qué es lo importante y qué no es importante, qué queda incluido en la agenda y qué cosas pueden ser prescindibles en términos económicos, financieros, administrativos y humanos.

De algún modo, estamos jaqueados desde la economía y la globalización, así como los especialistas en informática nos tienen tomados desde la web ya que registran, procesan y clasifican todos nuestros “movimientos”, marcados por ideas, decisiones, preferencias, lecturas, consumo e intercambios más íntimos que realizamos a través del celular o las redes sociales. Es la Ley del mercado la que nos marca el rumbo a seguir, troquelando nuestros modos de vivir, pensar, sentir y hacer. Frente a ello, requerimos los análisis lucidos de los que militan conscientemente con una ideología crítica que desenmascare la manipulación mediática, la distorsión de los hechos y el ocultamiento de la realidad social. Veremos entonces qué resulta de la lucha comprometida de muchos, cuando se implican en la defensa de lo humano y la prioridad que se le otorga, sobre cualquier interés mercantil o monetario que se muestre en el horizonte, ante una Pandemia como la que ahora padecemos.

Luchamos contra algo más difuso, porque eso ominoso de la política mundial que parece lejano y ajeno, sin darnos cuenta lo traemos a los grupos e intentamos reproducirlo a través de vínculos *cosificadores*, alienantes, excluyentes y destructivos; la creencia inducida es: “nada nuevo puede darse”, negar cualquier

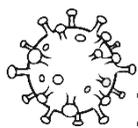
nueva experiencia, cuyos efectos liberadores se intentará neutralizar por el peligro del “mal ejemplo” a los otros. Ante ello, la tarea de la atención y el cuidado de los vínculos cobra relevancia, porque muestra a muchos sujetos encerrados en un baluarte narcisista, la posibilidad de rasgar el aislamiento social y humano al que el sistema los ha condenado, sin saberse condenados.

Bibliografía.-

1. Adamson, G. (2014) La Psicología Social de Enrique Pichon Riviere. Una perspectiva sociopsicológica. Buenos Aires, Lugar Editorial.
2. Amaya, L. (2003) Grupos desagrupados. Buenos Aires, Lugar Editorial.
3. Balint, M. (1989) La falta básica. Aspectos terapéuticos de la regresión, Buenos Aires, Editorial Paidós.
4. Bleichmar, S. (2002) Dolor país. Buenos Aires, Libros del Zorzal.
5. Bonano, O. (1991) Del grupo reflexivo a los procesos de subjetivación. En línea en <https://filadd.com/doc/168-bonano-del-grupo-reflexivo-a-los-procesos-de-recup>, en 2014
6. Conde Díaz, L. (1979) La tarea. Revista Clínica y análisis grupal. Año 4, No. 17 Madrid. Editorial fundamentos.
7. Freud, S. (1973a) Introducción al narcisismo; Obras completas, Tomo II, Madrid, Editorial Biblioteca nueva.
8. Freud, S. (1973b) Psicología de las masas y análisis del Yo. O.C., Tomo III. Madrid, Biblioteca nueva.
9. Hernández, V. (2014) El narcisismo relacional de Freud. En Temas de Psicoanálisis. en línea, <https://www.temasdepsicoanalisis.org/2014/07/18/el-narcisismo-relacional-de-freud/> Recuperado en 2019.
10. Jasiner, G. (2007) Coordinando grupos. Una lógica para los pequeños grupos. Buenos Aires, Lugar Editorial.
11. Grinberg, et al. (1974) Nota 10 de pag. 71. En Meltzer, D. Los estados sexuales de la mente. Buenos Aires, editorial Kargieman.
12. Klein, R. (2017) Grupo Operativo. Coordinación, clínica formación. Buenos Aires, Lugar Editorial.
13. La Jornada Digital. (2020), México, Abril de 2020.
14. Marx, C. (1976a) Prologo a la Introducción a la crítica de la economía política. En Obras escogidas, Tomo I. Moscú, Editorial Progreso.
15. Marx, C. (1976b) Tesis sobre Feuerbach. Tomo I. Moscú, Editorial Progreso.
16. Pichon Riviere, E. (1985a) Aportaciones a la didáctica de la psicología social. En “El proceso grupal” Tomo I. Buenos Aires, Ediciones nueva visión.
17. Pichon Riviere, E. (1985b) Teoría del vínculo. Buenos Aires, Ediciones Nueva visión.
18. Pichon Riviere, E. (1971c) Grupos operativos y enfermedad única. En Del Psicoanálisis a la Psicología social. Tomo II. Buenos Aires, editorial Galerna.
19. Pichon Riviere, E. (1971d) Praxis y psiquiatría. En Del Psicoanálisis a la Psicología Social, Tomo II. Buenos Aires. Editorial Galerna.
20. Real Academia (s/f) Española. Diccionario. en <https://dle.rae.es/tarea>. recuperado en 2020.
21. Reporte Índigo, Abril 2020, en línea
22. Ulloa, F. (2009) “Desamparo y creación”, Parte II. El Psitio, Portal de Psicología, en <http://www.elpsitio.com.ar/Noticias/NoticiaMuestra.asp?Id=2111%20>
23. Troch, A. (1982) El stress y la personalidad Barcelona, Editorial Herder.
24. Winnicott, D. (1997) Los bebés y sus madres. México, Editorial Paidós.

Autor ganador del Concurso de ensayos

Francisco Mora Larch- N.L. México



El Otro en tiempos de Pandemia

La crisis que desencadenó el surgimiento de la pandemia a escala global, ha hecho tambalear las bases del sistema de consumo exacerbado y desmedido que promueve el Capitalismo. De la misma manera, nos hizo cambiar hábitos vivir sin tanta vidriera, sin tanto hedonismo, sin tanta superficialidad. Los grandes templos del consumo han cerrado las puertas, el gran circo del espectáculo y del fútbol -que mueve fortunas- se han detenido, como lo ha hecho el maravilloso mundo de Disney y las grandes atracciones.

Nos quedamos en la intimidad de nuestras casas, algunos acompañados, otros tantos en soledad, y muchos otros (as) en el sórdido sometimiento de la violencia y el abuso. Como psicólogos sociales sabemos que esto no es, sin consecuencias.

Sabemos que el sujeto se constituye en el vínculo con otro, que somos seres esencialmente sociales, y que ahora, en tiempos de pandemia esta sociabilidad queda abruptamente limitada, restringida, prohibida.

Me pregunto acerca de la difusión mediática de mensajes de propaganda al estilo de “al virus lo frenamos entre todos” y “de esta salimos todos juntos” slogan que no me resultaría paradójal y perverso, si viniera de otros interlocutores pero llamativamente son lanzados por los medios masivos al servicio del poder de turno, y por grandes sectores dominantes y agentes reproductores del capitalismo que si bien se ve y se sabe golpeado, busca las maneras de re editarse, de transformarse y de volver a oprimir.

¿Qué pasa con nosotros, que nos quedamos sin el contacto con el otro? Lo hemos intentado subsanar o revertir a partir de nuestra capacidad de adaptación activa a la realidad, porque en circunstancias adversas, el sujeto humano sigue aprendiendo. Hemos suplantado el contacto cuerpo y cuerpo, por la pantalla y así reemplazamos el cara a cara del vínculo y la cercanía, dejando a cargo de aparato tecnológico (que dicho sea de paso nos vendió el capitalismo) en el gran sustituto de la relación vincular.

¿Es bueno o es malo? No tengo la respuesta, estimo que es mejor que nada. Pero como se construye esta modalidad vincular donde la mirada del otro y la mía están atravesadas por la cámara y el dispositivo que sea. ¿En qué consiste esta conexión?

Estamos convencidos desde nuestra formación, que la mirada del Otro construye sostiene, aloja, permite crecer y permite el armado de la subjetividad. También sabemos que es soporte identitario. ¿Qué pasa cuando esta relación de intimidad

con otro, es tamizada, invadida por la cámara del aparato que sea? Seguramente este ojo que mira y que envía una imagen sensorial a nuestro interior, a modo de representación se ve alterado por ello, ese pasaje fantaseado del afuera al adentro es además filtrado por la cámara.

Como profesionales de lo social, debemos cuestionar y re preguntarnos acerca de estas modalidades de vinculación, no digo descartarlas porque son necesarias y han salvado de la depresión y la extrema soledad a muchos, a la vez que nos han permitido cierto contacto. Pero no olvidar que ese contacto también está condicionado y hasta colonizado si se me permite el término.

Creo pertinente señalar que esta pandemia ya nos ha devuelto otra imagen del Otro, una imagen peligrosa, de potencial contagio. Cuando salimos al mundo exterior, no nos saludamos, tomamos distancia si alguien pasa cerca, evitamos roce, cercanía, todos pasan a ser posibles portadores del virus y amenazas para el sujeto, el vecino, el amigo, el señor del almacén, el policía el médico el hermano.

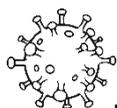
Sobre este miedo y esta representación actual del Otro habrá que trabajar, va a llevar un tiempo revertir ese temor, ese miedo, esa compulsión a evitar el contacto cercano, físico con el otro. El Otro se convierte en sospechoso en extraño, en ajeno. Como psicólogos sociales entiendo que tenemos por delante, un gran desafío.

Además volver a trabajar en el tejido social y en el quiebre de distancias, en la posibilidad de recomponer y recuperar la confianza en ese otro ser humano, que me cruzo por la calle y ya no es un potencial portador del virus y agente patógeno, sino otro como yo o como vos, que necesita la presencia mutua para ser y para desarrollarse.

Este va a ser nuestro desafío, trabajar para volver a tejer la confianza, porque ese otro que me resultó sospechoso y del cual me alejé, es también ese otro sin el cual no existo como sujeto.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Gabriela Chiappuzzi - Lic. en Trabajo Social. Psicóloga Social



Aislados

Es éste un tiempo oscuro de aislamiento social, producto de una desconocida enfermedad fruto de los vientos oscuros de lejanas tierras infectadas. Hoy hace 80 días que estamos encerrados en nuestro refugio hogareño, como hombres rupestres que, asomados de las cavernas, esperan que termine esta tormenta de virus mortal.

Nos sentimos extraños en un mundo que nos obliga al aislamiento social, que produce y se reproduce en un infinito número de conductas incomprensibles, inseguras para nosotros, nuestros amigos, nuestra familia, la sociedad.

La realidad muestra ante esta nueva situación social un horizonte de incertidumbre y en un espacio conocido pero extraño al mismo tiempo, interminable, sombrío y aislado nos interpela. Todo lleva al sujeto a reacciones primarias en el trato cotidiano con los otros, teñido de sombras que vagan por las calles.

Éstos conocidos personajes ancestrales que juegan en nuestro cuerpo son marcas, dejan su impronta de dolor y recuerdos ingratos.

En este escenario sanitario lleno de máscaras trágicas, de enfermeras, de payasos con tapabocas y cielos de algodón con olor a alcohol, vemos nuestras almas en pena hacia una procesión de máscaras siniestras hacia el cementerio. Un número importantes de sentimientos encontrados se mueven en las calles de la desesperanza. Que confunden al ser en descontento, desaliento y soledad en su estar en el mundo.

Ciudad de casas con incertidumbre, calles vacías, plazas desiertas, comercios cerrados, Peatones con tapabocas y midiendo cada paso ante la duda del contagio, tan solo el nuevo día nos marca una nueva etapa de una espera, desesperada.

Ya nada es como antes de la cuarentena, todos somos vulnerables en estos tiempos en dónde el abatimiento, hace emerger la añoranza del pasado con calles, plazas y comercios colmados de gente, ni hablar de los viajes interiores por autopistas que unen localidades. Todo forma el paisaje de la desilusión, al cual hemos llegado sin presentirlo, sin saberlo, sin conocerlo, sin saber cuándo termina esta pesadilla social.

“El encierro o sentimiento de la conciencia cautiva tiene que ver con la vivencia del núcleo más íntimo...” Nos dice Alfredo Moffat, “que aparece en los momentos de situaciones límites, ante este momento de *invasión* de un virus, ante la amenaza de apoderarse de nuestra *-alma* que conserva nuestro Yo. Sería como la semilla de la planta, que tiene la información genética, es el ADN de la historia de vida. Yo lo

llamo escena cero, que tiene que ver con la matriz primera de vinculación y la circunstancia del placer y dolor, placeres mezclados” continua.

Frente a esta situación la mirada se dirige a la esperanza, fortalecer los vínculos, la tolerancia, a descubrir en el otro las certezas.

Nuestra mirada psicosocial, es brindar un acompañamiento para poder transformar los miedos y ansiedades que la situación de aislamiento social provoca, en los medios para poder adaptarse a la realidad social en una actitud positiva, en una orientación hacia la creatividad, para poder elaborar el placer de la libertad, pero al mismo tiempo el temor de separarse, este conflicto configura la realidad, ver una figura, buscar lo deseado y evitar lo temido.

La secuencia luego de esta elaboración, sería que nuestra Alma vulnerable, indiferente y silenciosa, se pueda cuestionar, decir, hablar del virus con un cuestionario interno para jugar con estos miedos, que sean medios para superar ese temor.

Pasar de la paralización corporal y silencio, al dar el primer paso a poder hablar de lo temido. Como agente de tarea social y artista, me posiciono en el rescate de lo cotidiano, de lo colectivo, pintar un mural en el barrio...para transformar lo siniestro en algo creativo.

Para concluir con palabras del maestro, “En tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos donde planificar la esperanza junto a otros”

Buenos Aires, junio del 2020

Autor ganador del Concurso de ensayos

Gerardo Alberto Vidal

Nuestra patria se lo merece

El ser humano desde que nace comienza a aprender y nunca deja de hacerlo. Se adapta a las distintas situaciones que surgen a través de su vida y va articulando mecanismos de defensa, desarrollando su creatividad, buscando siempre la forma de comunicarse y subsistir.

Así, en este tiempo que nos toca vivir, con esta situación que nos atraviesa, enfrentando al COVID-19, tomando todos los recaudos para evitar el contagio, siendo uno de ellos el aislamiento; Evitar salir a la calle, acercarnos a otra persona, usar sí o sí tapabocas, lavarnos las manos continuamente, sólo ir a trabajar los considerados “esenciales”. Llegamos a padecer miedo, intranquilidad, incertidumbre, ansiedad, insomnio, mal humor, desgano, depresión, gula, insatisfacción...

Es inevitable no sentirse así ya que el cambio sufrido fue brusco e inesperado. Tuvimos que cambiar varias costumbres: saludarnos con besos, abrazarnos, estrecharnos las manos, juntarnos con familiares o amigos, salir a caminar, pasear, hacer deportes, ir varios integrantes de la familia al supermercado sin utilizar barbijo o tapaboca... Ahora tenemos la sensación de no poder expresarnos como queremos; si bien hay que escuchar más y hablar menos, es como si estuviéramos amordazados, con un bozal, prohibidos, censurados...

Por naturaleza disfrutamos estar con otro, juntos, demostrando afecto y en estos momentos está vedado.

Al escuchar que esta situación va a servir para que valoremos más a los seres queridos y las actividades que dejamos de realizar pensando que nos sobra tiempo, no estoy segura de los cambios en cuanto a sentimientos, si creo que puede ser un disparador para las actividades culturales, de recreación.

Imagino que la mayoría de las personas, cuando lo permitan, van a salir desesperados a querer hacer todo.

Muchos han considerado a los trabajadores esenciales y han opinado sobre la mejora de sus salarios y rever los de los funcionarios públicos. Creo que este deseo va a seguir sin modificaciones.

Lo que tendríamos que promulgar y fomentar, tomando esta situación como ejemplo; es el estudio y la capacitación; generar el cambio en nuestras generaciones futuras para que tomen conciencia de la importancia de cada ser humano, en la gran rueda que mueve un país. Ante todo esto se me ocurre armar grupos de autoayuda, yoga, meditación, talleres recreativos, de literatura, música, artesanías, tejido; la idea es juntarnos y expresarnos. Encontrar el pilar necesario para sentirnos firmes, seguros y felices.

Por otro lado, lo que hemos observado durante el tener que “quedarnos en casa” es el desarrollo de la creatividad, así han aparecido: cocineras, chef pasteleras,

confeccionistas, agricultores, tejedoras, artesanos, reikistas, tarotistas, cursos virtuales, aplicaciones para realizar conferencias; Micro emprendimientos creciendo notablemente, potenciando a sus creadores, generando la incógnita que sucederá cuando volvamos al ritmo habitual. El uso de la tecnología para realizar trámites, compras y/o ventas, jugar, video llamadas, para calmar la necesidad de comunicarnos.

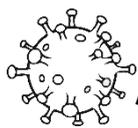
También vemos el freno que han sufrido muchos comercios minoristas, los que no pueden mantener sus puertas abiertas, afectando a la economía del país y a la salud de la población, dado que esto genera desempleo, falta de recursos para alimentarse y por ende desnutrición.

La mirada es triste y produce desconsuelo pero así, como otros países, han salido adelante después de haber pasado guerras y desastres naturales, tendremos que reinventarnos y allí estaremos presente los psicólogos sociales enarbolando nuestra bandera, entendiendo la necesidad de la gente, buscando la manera de acompañar este proceso que nos depara el destino, creando cooperativas de trabajo, armando grupos de formación y capacitación, inter relacionarnos para intercambiar ideas creativas de acuerdo a necesidades; dando lo mejor de cada uno para resurgir.

Nuestra patria se lo merece.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Gladys Noemí Sánchez



Tarde otoñal

Podríamos decir que estas tardes donde el sol es tibio y las hojas caen por doquier, sentirse rodeado de esos distintos tonos de amarillo, nos presentan un excelente clima para la reflexión en la vida y en los procesos de la misma, nos llevan por el camino de diversos pensamientos.

Pero este otoño es aún más reflexivo y distinto a nuestro alrededor, nos inunda la mente con palabras como pandemia, cuarentena, covid 19 y muerte. Yendo en una introspección de psicóloga social pero naturalmente hoy en día tan igual al resto de los seres humanos de nuestra sociedad.

Viendo ahora ¿qué nos está pasando? ¿Y cuál será el resultado de nuestro tiempo de detención? ¿Cómo saldremos de esta rara y casi única experiencia?

Sabemos que cada individuo es único y fue formado desde su matriz de aprendizaje y la cultura en donde fue educado, lo estructuraron formando así su ECRO (Esquema, Conceptual, Referencial y Operativo) personal para distintas etapas en su evolución, viendo que este esquema que lo forma y los conceptos que fue adquiriendo, lo referencial, su formación emocional e intelectual y ahora al unirse al ECRO grupal, en lo operativo, lo que traen los otros, ya sea su familia o los grupos que lo rodean, pero en particular este año enfrenta una crisis, a su vez es una crisis mundial. Este encuentro nos llevan a pensar en las distintas lógicas de Erich Fromm, este autor tomando la lógica aristotélica que establece un concepto determinado, se considera que este no tiene que haber una contraparte, no puede haberla, lo que es bueno no puede ser malo y lo que es malo no puede ser bueno.

Nuestro mundo actual, el mundo cercano o el que vemos a través de las ventanas de nuestro móvil o la gran puerta de las informaciones que nos llegan por las rutas del internet o la televisión, está tomando este concepto de todo lo que nos ocurre nos lleva sólo a una solución o respuesta negativa. De ahí donde las noticias que se ven o leen en los distintos medios de comunicación, sólo nos llevan a una pulsión de muerte. El encierro como así se lo está denominando a la cuarentena, está produciendo afecciones mentales de caos y depresión.

Por otro lado recordemos la lógica paradójica del mismo autor, que nos dice que los opuestos son la manifestación de un todo más amplio y no se excluyen, sino que se transforman el uno al otro. El todo se ve en una transformación constante, es decir que un elemento que en determinado momento es una cosa pasa a ser otra en otro.

Esta lógica no se basa en el pensar sino en el hacer. Desde esta base tolerante y dogmática que produce cambio y en la interacción con el otro nos podemos encontrar para llegar a ver que desde esta realidad que nos toca atravesar, ¿hacia dónde podemos avanzar? Salir de la pulsión de muerte a la pulsión de vida será trabajo de cada psicólogo social, de cada coordinador y observador, de cada miembro del grupo que nos toque vivenciar. Porque sabemos bien que nuestro

campo de acción, la disciplina y las herramientas técnicas con las que contamos nos hacen capaces de abordar, indagar un diagnóstico, planificar y operar en los distintos ámbitos en lo que se procesa una interacción. Estos ámbitos grupales, institucionales y/o comunitarios, pueden ser abordados desde un proceso conceptual común, pero será esta la tarea de cada colega, ver las variables específicas que requieran un manejo técnico diferenciado.

Desde este momento podemos visualizar al individuo y su necesidad de socializar, como sabemos un niño que sólo es alimentado y cuidado en sus necesidades básicas, como nos enseña la pirámide de Maslow en su primer escalón de necesidades físicas, no puede sobrevivir sin afecto, sin el contacto con un otro. Somos ese ser social que ahora lo aíslan y le dicen que debe tener distanciamiento para no contraer el virus que puede llevarlo a la muerte a él y sus seres queridos, a su vecino, a aquel que vive en mismo barrio, que aunque no lo conozca está hablándome de un peligro que lo acecha.

Vemos aquí la primera contradicción que nos está produciendo el caos. Soy un ser social, necesito de un otro, pero ahora debo alejarme para cuidarme y cuidarlo.

Lo segundo que podemos diagnosticar es en cuanto a la comunicación, debo tener una comunicación permanente, franca y directa que ahora solamente la puedo establecer por medio de las distintas formas visuales o escritas y entrando en este juego de la comunicación encontramos que esta se encuentra en estado patológico. La comunicación verbal y no verbal, produce ruidos externos e internos. Como lograr esta sana comunicación en tiempos de cuarentena, cuando en realidad ya veníamos con este problema y sin una pandemia circundante. Por esto, encontramos a este ser humano con vínculos no sanos por no contar con una comunicación sana. Pero no notaba los síntomas de la enfermedad porque no había tiempo para detenerse.

Ahora necesita con urgencia ver al otro, oírlo o leer un mensaje del que está del otro lado.

Esto nos hace enfrentarnos ante una crisis, que nos debe llevar por el camino de la oportunidad y es ahí donde los psicólogos sociales podemos abordar y llegar al cambio, a la dialéctica y por fin al aprendizaje, que nos sacará de esta etapa a conocernos verdaderamente como sociedad, en las distintas culturas, religiones, clases sociales, posturas políticas, distintos sexos, violencia desmedida a una protección del más débil. Debemos mejorar nuestro entorno y llegar a una escucha empática, debemos ayudarnos, nunca más dejarnos solos.

El malestar cultural que nos afectaba en lo económico en un país donde recientemente se produjo un cambio político, ahora se acrecienta por la cuarentena, se producen despidos, la disminución de sueldos, o el trabajo independiente, que no se puede realizar porque su salud está en juego, la víctima encerrada con el

victimario. Esto produce lo que conocemos como las ansiedades básicas que este miedo al ataque y a la pérdida. El ataque externo por un virus sumamente contagioso, que nos hace salir de nuestra zona de confort, miedo a perder eso que era visto como la vida normal. Esto cotidiano se transforma en algo que estaba latente y ahora se hace manifiesto, mis vínculos viciados de prejuicios y familias con síntomas de enfermedad depositados en una persona o más personas de nuestro entorno, lo que en realidad ahora manifiesta las relaciones vinculares ya estaban afectadas.

Como sabemos, cómo dice Pichón Riviere en su libro El proceso grupal: “Todo vínculo, así entendido, implica la existencia de un emisor, un receptor, una codificación y decodificación del mensaje. Por este proceso comunicacional se hace manifiesto el sentido de la inclusión del objeto vínculo, el compromiso del objeto en una relación no lineal sino dialéctica con el sujeto”.

En este proceso es donde se está produciendo ruidos externos e internos. Y denota lo que ya ocurría en los distintos grupos de nuestra sociedad, estaba enferma y no por el covid 19.

Entonces ahora nuestra mirada profesional y a su vez nuestra propia subjetividad, porque no quedamos exentos del acontecer grupal.

Nosotros debemos tener actitud y aptitud psicológica, como buenos observadores y coordinadores, realizando lo que llamamos asistencia en crisis.

La contención, acercándonos a las otras personas, que tomen confianza para poder identificarse con nosotros. Buscaremos la regresión donde esa persona encuentra el espacio de escucha y comienza a sacar todo aquello que lo lastima. Tal vez a través de catarsis de llanto o ira, pero logrará expresarse y sacar ese pasado que lo daña o el futuro temido.

Después que dejemos que pueda volcar su sentir, podremos llegar a la explicación, poner en palabras esas imágenes confusas que son los símbolos de esta cultura que nos rodea.

Una vez que hayamos tenido el espacio, el tiempo y la escucha necesaria podremos establecer un cambio, ¿ahora hacia dónde vamos? ¿Cómo elaboramos esto que nos está paralizando?

Podremos pautas, pequeñas metas, y será bueno salir del exceso de información al que denominaremos “*infodemia*”. Establecer horarios y pequeñas charlas, actividades variadas, pero tomando todo a su tiempo. Siempre dándonos el permiso de sentirnos distintos, de sentir miedo y expresarlo para luego poder continuar.

Tener esa lista grande o pequeña de personas a las que puedo acudir. Ser yo mismo un alentador que muchas veces tengan que alentar. Mostrar escucha empática en todo momento.

Para todo esto vamos a recurrir a la resiliencia que cada individuo posee. Y es aquí donde el arte y la creatividad serán una gran aliada. Como el mismo Beethoven escribió la consigna alcanzar la alegría a través del dolor. Ni evitándolo, ni negándolo o sometiéndose a él. Beethoven no lo sólo escribió esta propuesta sino que la realizó musicalmente. Por ejemplo la Novena Sinfonía en donde transformó su sordera y la violencia familiar que había padecido en una posibilidad de un nuevo espacio sonoro en la música occidental.

Vemos desde aquí nuevamente la idea de lo paradójal sacar de lo negativo algo positivo. Encontrar los efectos negativos e estimularlos para llegar a un nuevo sentir y hacer de cada persona. Trabajar esa autoestima, que es el primer pilar en que debemos apoyarnos, aunque podemos observar en muchas personas, se encuentra dañada, esta autoestima, ese niño interno debo escucharlo y cuidarlo, y no lo estamos haciendo, pero ¿por medio de la introspección llegaremos a esa respuesta honesta de lo que nos está pasando? Poniendo los límites de la independencia entre los problemas y uno mismo, manteniendo la distancia emocional y física, y ahora poder relacionarme con el otro, para mostrar balanceadamente esta necesidad de afecto y lo que yo mismo puedo brindarle a mi semejante.

Desde allí ponernos las metas y tomar la iniciativa para ponernos a prueba que de esto se puede salir. En esta etapa lo cómico nos ayudará a aislar los sentimientos negativos, aunque sea por momentos parciales hasta lograr más situaciones agradables. Es aquí donde la creatividad nos ayudará a transformar el caos y el desorden y nuestra moral será la bandera que podemos esgrimir, entendiendo a esta, como el deseo personal del bienestar de todos los semejantes, comprometiéndonos con valores. Esa será la base para el buen trato hacia los otros.

Llegamos así al otro pilar que es el pensamiento crítico, si hemos trabajado los anteriores podremos analizar las causas y las responsabilidades que cada uno tiene en esta adversidad.

Para esto vamos a tomar la frase de Grotberg Edith: "...resiliencia se la entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas" Y nos basamos ahora en los cuatro pilares de la resiliencia: Tengo personas a mí alrededor en quienes confío y me quieren incondicionalmente. Quienes me ponen límites para evitarme peligros, son de ejemplo de conducta, que quieren que aprenda a desenvolverme sólo. Que me ayudan en los peligros o enfermedad, o cuando necesito aprender.

- Soy: alguien que los demás sienten aprecio y cariño. Que soy feliz cuando hago algo bueno para los demás. Respetuoso de mí y del prójimo.
- Estoy: dispuesto a responsabilizarme de mis actos, seguro sé que todo saldrá bien. Puedo: hablar de las cosas que me asustan o me inquietan, buscar maneras de resolver problemas, puedo buscar ayuda profesional y

controlarme cuando estoy pasando momentos de hacer algo que peligroso para mí o el otro. Y busco momentos apropiados para hablar con alguien y actuar. Siempre encontrando a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Es allí donde vamos a desarrollar cada uno lo denominado Resiliencia comunitaria, de Néstor Suárez Ojeda observa que cada desastre o calamidad que sufre una comunidad, donde se produce dolor y pérdida de vida y/ o recursos, muchas veces genera un efecto movilizador de las capacidades solidarias que permiten reparar daños y seguir adelante. En esta base nos vamos a colocar y afirmar. Para salir adelante, para mostrarnos y mostrarle a mi grupo más cercano o más lejano que podemos ser transformados y salir con nuevos valores y los prejuicios trabajados, aunque parezca una utopía, podremos vernos como iguales, cuánto valemos y cuanto nos necesitamos.

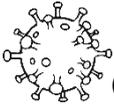
Y pensando en lo otoñal de mi relato, vuelvo a la analogía del caer de las hojas en la tierra, sabiendo que fueron hojas verdes de un verano cercano, es aquello que creíamos seguro, pero ahora se pierde o se hunde, será lo que fertilice la tierra para una nueva primavera futura, que ella nos encuentre iguales entre sí, pero distintos, cambiados para bien. Nos encuentre mejores personas. Sabiendo que necesito al niño, al joven, al anciano, al profesional, al que tiene un oficio, al pobre al rico, al que piensa y siente distinto pero es mi prójimo.

Ciertísimamente nos necesitamos.

Benavidez, 14 de mayo 2020

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Itati Taverna- Psicóloga Social



Comprender qué nos pasa hoy será una gran herramienta para construir el Mañana

En un pestañeo de esos que no superan al instante me encuentro con los ojos bien abiertos, porque así es como se reciben las sorpresas.

La sorpresa es una emoción súbita que aparece ante una situación o contexto que la persona no espera. La sorpresa no es ni positiva ni negativa, se trata de una emoción neutra. Llega y se va con absoluta rapidez, y se vincula rápidamente a otra emoción que sea congruente con la situación (miedo, alegría, tristeza, ira, asco). Se da un incremento de la actividad cognitiva. Lo que permite analizar los factores asociados a la sorpresa. Ante esta emoción el sistema nervioso central hace que corporalmente reaccionemos de una manera, levantamos las cejas y los párpados abriendo bien los ojos y se dilatan las pupilas, así podremos recopilar a través de lo que vemos la mayor información posible ante esa realidad que nos sorprende y darle paso a la emoción que surja como respuesta ante lo percibido.

Películas que fueron creadas desde la imaginación de sus autores cobraron vida y se despliegan sus escenas cinematográficas sobre miles de ciudades, se plasman en las calles escenas propias de ficción pero con sabor a realidad, ahora somos parte de la trama dejando de lado el rol de espectadores. La primera respuesta ante esto, como no podía ser de otra manera, fue de carácter defensivo, la NEGACIÓN. “Esto no es real...” “Esto no puede estar pasando...” “A nosotros no nos va a pasar nada...”. Lo cierto fue que viajando por aire, por tierra y por agua llegó el virus a la Argentina por lo cual la historia o mejor dicho la realidad pasó a ser otra.

Mientras el virus estuviera de visita nosotros deberíamos escondernos. Sí, como si estuviéramos jugando a las escondidas, habría que ser creativos, discretos, muy cautos, los sentidos deben estar en alerta para que él no nos pille. La dificultad del juego: el virus es invisible, dificultad que algunos han encontrado estimulante y otros, frustrante. Y fue así que comenzamos a transitar la Cuarentena.

La palabra cuarentena proviene de *Quaranta Giorni* en italiano, que a su vez proviene de la palabra *quadraginta* en latín y que se traduce como cuatro veces diez, con origen religioso y que se empezó a usar con el sentido médico del término con el aislamiento de 40 días que se le hacía a las personas sospechosas de portar la peste bubónica durante la pandemia de peste negra en Venecia en el siglo XIV. Las formas de aislamiento más antiguas conocidas son las mencionadas en el Pentateuco (Biblia) hace más de 3400 años, especialmente en el caso de la lepra. Hipócrates y Galeno en el siglo V A.C. aconsejaban “Cito, Longe, Tarde”, queriendo decir “Vete rápido, vete lejos y tarda en regresar”.

En nuestro caso la denominación oficial es Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, todas las personas que habitan en el país o se encuentren en él en forma temporaria deberán permanecer en sus domicilios habituales, solo pudiendo realizar desplazamientos mínimos e indispensables para aprovisionarse de artículos de limpieza, medicamentos y alimentos. Esto implicó el cede de actividades educativas, recreativas, deportivas, reuniones sociales, laborales, comerciales, etc. Encontrándose exceptuados quienes pertenezcan a las áreas de salud, seguridad y servicios considerados esenciales.

Estamos frente a una realidad llamada Pandemia pero de la cual subyacen dos realidades que la componen: el Virus y el Aislamiento. Somos como un soldado en la trinchera combatiendo dos frentes que nos atacan en simultáneo. Y ante esta nueva realidad que se instala aparecen como nos enseñó Enrique Pichón Riviere los Miedos Básicos. El miedo a la pérdida (Ansiedad Depresiva, en términos de Melanie Klein) y el miedo al ataque (Ansiedad Persecutoria) están presentes en las situaciones de cambio, tales como divorcios, separaciones, mudanzas, desempleo, violencia familiar, duelos, enfermedades, vejez, síndrome del nido vacío, inicio de nuevos estudios, etc. Aparecen y se instalan en nuestro mundo interno cuando no nos sentimos instrumentados ni creemos poseer los medios suficientes para hacerles frente. Ambos temores producen lo que en nuestra profesión conocemos como Resistencia al cambio.

Por un lado tenemos rondando el virus que amenaza con enfermarnos, con enfermar a nuestros seres queridos, que nos obliga a implementar o intensificar medidas de higiene para la prevención.

¿Quién no sintió miedo a enfermarse? ¿Quién no pensó en lo doloroso que podría ser? ¿Quién no sintió miedo porque se enferme un ser querido? ¿Quién no pensó en la muerte?

El miedo es como una sustancia que de golpe circula por dentro nuestro, primero nos paraliza, es como una señal de alarma para que nos pongamos en alerta, luego se instala y dependerá de nuestro poder de adaptación para poder seguir adelante o quedarnos inmóviles. Siempre digo que el miedo tiene mala prensa, muchas veces está considerado como un defecto tener miedo. Cuantas veces dijimos o escuchamos decir: “No tengas miedo”, como si se pudiera evitar o hacer desaparecer. “Tiene miedo, tiene miedo” canción que pasa de generación en generación, para burlarse de aquel que lo siente. “¿Tenés miedo?” —¡NO!—, contesta con la voz temblorosa, la tez pálida y los ojos grandes y vidriosos. Mejor negar lo que asumirlo parece ser la premisa de todas las épocas, algo que fue culturalmente aprendido. Es tal el miedo a tener miedo, que muchas veces ni nos damos cuenta que tenemos miedo. Al miedo hay que escucharlo o mejor dicho sentirlo. Por momentos nos sentiremos tristes, angustiados, reflexivos (posición depresiva) sintiendo el miedo a la pérdida. Pues cambian rotundamente nuestros hábitos, rutinas, costumbres. Y en otros momentos nos sentiremos con ira, enojo, paranoia (posición paranoide) sintiendo el miedo al ataque, sentimos que la situación nos supera, que no estamos instrumentados para hacerle frente. Vamos a ir durante el proceso de adaptación

de esta realidad nueva, pasando de una posición a la otra hasta encontrarnos con el aprendizaje y no faltará en este proceso la Resistencia al Cambio, a través de ella me voy a resistir a lo nuevo. Pichón Riviere sostiene: “El sujeto es sano en tanto aprende la realidad en una perspectiva integradora y tiene la capacidad para transformar esa realidad (hechos, relaciones) transformándose a la vez él mismo. Está activamente adaptado en la medida en que mantiene un interjuego dialéctico con el medio.” Pero estar sanos no es fácil, debemos cambiar y ser los mismos.

Antes cogía la billetera, las llaves y salía a hacer un mandado, llegaba al súper compraba lo necesario y paseaba por el súper viendo si había algo más por traer, volvía con las compras y guardaba todo, simple. Ahora hay que usar barbijo, hay que hacer los mandados rápido, mantener la distancia social, limpiarse los pies al entrar, rociar las bolsas con alcohol, limpiar el picaporte, billetera y llaves, lavarse las manos, desinfectar cada producto, si hay verduras ponerlas en remojo con agua y unas gotitas de lavandina. Y si después de todo el ritual te das cuenta que te olvidaste comprar algo, ¡y vaya que si me ha ocurrido! Es aquí donde el día se vuelve noche, donde esa ingrata se presenta y nos dice con vos burlona: “Hola, soy la frustración”. Ella aparece cuando las cosas no salen como uno espera que salgan, nos hace enojar, buscamos al culpable de semejante ataque: “Coronavirus yo te declaro el mal de mis males”. En términos de Melanie Klein el deseo que predomina es el de destruir al objeto persecutorio (Posición Paranoide), luego aparece el sentimiento de culpa y con él la reflexión (Posición Depresiva). No podemos destruir la realidad sino que debemos aprender con ella. Luego de varios encuentros con la frustración recurrí a un dispositivo antiguo que usaba mi madre en mi infancia cuando me mandaba a hacer los mandados: “La Listita”. La frustración me dio la oportunidad en medio del caos provocado por los cambios de desplegar la creatividad. ¿Y la resistencia? Estuvo ahí muchas veces haciéndome olvidar alguna parte del ritual, también era mi cómplice cuando buscaba excusas para no hacer mandados, obviamente es más fácil no hacer y así no correr riesgos de que salga mal. Todas esas cosas que conforman parte del ritual de la prevención de a poco se fueron incorporando para ser parte de nuestros hábitos y costumbres, fueron aprendidas (Adaptación Activa a la realidad, Pichón Riviere).

¿Y el aislamiento?

Hemos puesto en Pausa las reuniones con amigos y familia, actividades deportivas y recreativas, no hay cines, ni teatros, ni shoppings, ni bares o restaurantes abiertos, las instituciones educativas cerraron sus puertas y muchos no pueden salir a trabajar.

“Con la ñata frente al vidrio...” como dice el tango. Las casas que eran el hogar para descansar del mundo ahora son el mundo. Perdimos los proyectos y junto con ellos nuestra identidad o parte de ella porque los proyectos nos hacen ser quienes somos, nos encontramos confundidos ante la incertidumbre e inmersos en un eterno

presente con el reloj sin marchar porque se paralizó de miedo. Se siente un gran vacío o algo peor, estás lleno de vos, de tu historia, de tus recuerdos, de tus ausencias. Resulta que no estás sólo sino que estás contigo, en medio de un silencio que hace mucho ruido.

¿Qué vas a hacer cuando pase todo esto?

No sé vos, pero yo podría responder sin vacilar un sin fin de actividades. Pero cuando la pregunta fue: ¿Qué vas a ser vos cuando pase todo esto? La única certeza que tenía era que no iba a ser la misma cuando todo esto pase. Y así fue que después de estar muy ocupada en esquivar el encuentro, me dispuse a reencontrarme conmigo. Con aquella que fui, la que soy y la que seré.

La introspección es la capacidad reflexiva inmediata que posee la mente humana para ser consciente de sus propios estados. Del latín *introspicere* que significa “mirar en el interior”, su significado etimológico define la introspección como la auto observación o la observación de uno mismo, es decir de la conciencia y de los propios sentimientos. El ser humano es el único ser vivo que tiene capacidad para mirarse a sí mismo. Es un método de carácter subjetivo, ya que el sujeto se observa de acuerdo a su propio criterio, sin tinte de objetividad. La introspección es una técnica positiva para analizar los errores del pasado y aprender de ellos, conocerlas propias virtudes y debilidades, lograr maduración y fortalecimiento de la autoestima, con la mira puesta en el perfeccionamiento del ser humano. Creo que es un buen momento para explorar emociones, para que la emoción no se apodere de la razón, para que las frustraciones estimulen las ganas de vivir, para comprender mejor esta aventura de existir.

En términos de Daniel Goleman, es un buen momento para trabajar sobre nuestra inteligencia emocional. El concepto se relaciona con el auge de la ciencia de las relaciones humanas, que comenzó a darse con fuerza en el siglo XX. La expresión fue popularizada recién a finales del siglo por Daniel Goleman, que consideró el funcionamiento del cerebro en una forma alternativa a la conocida, con centros emocionales muy anteriores a los racionales que explican la forma en que el ser humano siente y piensa. La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones que tiene uno mismo (sorpresa, miedo, ira, asco, alegría, tristeza), lo cual facilita las relaciones con los demás, y el enfoque en las metas y los objetivos sin riesgos de abandonarlos por crisis momentáneas.

La idea de mejorar la inteligencia emocional no es alterar la capacidad de generación de emociones por parte de una persona, sino la reacción ante ellas. No es evitar sentir la emoción sino controlar el impulso al accionar cuando estoy bajo el poder de esta emoción. El objetivo final de la inteligencia emocional es la adaptación social. Somos seres sociales y vivimos en sociedad. “El sujeto es un ser de necesidades que

solo se satisfacen con un otro” Enrique Pichón Riviere. Y la inteligencia emocional nos brinda la capacidad para establecer recursos y habilidades beneficiosas en las relaciones con nuestro entorno. Las emociones actúan de manera compleja, automática y en muchas ocasiones sin un control racional de las mismas produciendo deseos, necesidades, angustias, miedos, rechazos, incapacidad, indefensión con respecto al mundo que nos rodea y respecto a nosotros mismos.

Para desarrollar la inteligencia emocional es fundamental identificar nuestras emociones a través de los comportamientos, sentimientos y pensamientos. A través del auto-conocimiento no solo debemos detectar la emoción sino que también analizar qué fue lo que la provocó. Otro pilar de la inteligencia emocional Autocontrol, utilizar recursos y herramientas útiles que nos permitan desarrollar tolerancia a las frustraciones diarias logrando así el manejo apropiado de las emociones. Hay que potenciar la auto-motivación enfocando tus emociones hacia un objetivo determinado. Con predominio de la persistencia en vez de la resistencia y evitar la gratificación inmediata, o sea saber esperar no convertirse en víctimas de la impaciencia. Otra cosa importante para trabajar sobre nuestra inteligencia emocional es reconocer las emociones en los demás, a través del lenguaje, del tono, de lo gestual o corporal, de su comportamiento, lo cual nos permitirá trabajar así la Empatía. De la misma manera que trabajo sobre el auto-conocimiento de mis propias emociones deo comprender las emociones en los otros, y así podré ponerme en los zapatos del otro. Y el último pilar de la inteligencia emocional es entrenarnos en habilidades que nos permitan comunicarnos, tener, mantener y disfrutar de las relaciones interpersonales. La Inteligencia emocional nos permite potenciar autoestima, automotivación, esfuerzo y constancia, reconocimiento y rectificación de errores, resolución de problemas, auto-refuerzo, seguridad, percepción de control. Mejorando así el rendimiento personal, escolar, laboral, la salud física y mental. Obviamente la Inteligencia Emocional no va a resolver nuestros problemas pero sí nos va a ayudar a manejarnos mejor, nos va a ayudar a disminuir el desgaste psicológico y nos va a permitir afrontar mejor las dificultades que nos puedan surgir en nuestra vida, y salir más fortalecido ante las adversidades de la realidad, logrando así trabajar sobre la Resiliencia. Nunca terminamos de aprender y esto también sirve para las emociones y para los sentimientos, para tener una adecuada Actitud Psicológica no solo debemos reforzar nuestra Aptitud (Teoría) sino que debemos re trabajar también sobre el manejo de nuestras emociones.

Hoy estamos inmersos en una cuarentena que ya no es cuarentena, llevamos muchos días más de aislamiento y esta cuarentena parece no tener fecha de caducidad. Algunos proyectos se han paralizados, otros fueron entrando en una agonía lenta y dolorosa, mientras otros murieron de manera súbita. Hay quienes salen a ganarse el pan conviviendo con el espanto de enfermarse o enfermar a los suyos. Y están quienes se enfermaron de hambre por no poder salir a ganarse el pan. Están los que se dieron cuenta que tenían un hogar en sus casas y los que

salieron corriendo de ellas apenas los dejaron. La tecnología que muchas veces nos alejaba de los afectos hoy nos brinda el único espacio que tenemos para el encuentro con ellos. Las plazas, los parques y las aulas se encuentran vacías, los niños y su mundo entero están dentro de los hogares. Hay quienes consideran que la vida está desordenada y hay quienes encontraron una oportunidad en medio del caos para la transformación.

Puede que nunca estés en contacto con el virus e igual te enfermes. Te enfermarás de soledad, de desesperanza, de frustración y para esto también tenés herramientas de prevención, desplegó tu creatividad, que las frustraciones estimulen tus ganas de vivir, que la soledad sea una invitación para tener un encuentro contigo, no dejes nunca de proyectar, no dejes nunca de creer, vibra con la intensidad que irradia la esperanza, pero sobretodo no dejes nunca de aprehender. Después de todo, la salud es aprendizaje.

El Psicólogo Social trabaja desde la nobleza de sus manos, trabaja con la cabeza, pone el cuerpo y el alma, trasmite su saber con palabras y con silencios, no cura pero sana, sueña con transformar el mundo con su trabajo. Trabaja y se trabaja para la construcción de un mundo mejor.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Julieta Gelabert- Psicóloga Social



Infancias

Las infancias construyen subjetividad a través del juego, el arte, la creatividad, la socialización, la corporalidad entre otras y la escuela es un espacio que alberga dichas posibilidades, y es entonces en este contexto de aislamiento social y preventivo que nos preguntamos con respecto a la escuela hoy ¿cómo se están desarrollando las infancias? y ¿cómo acompañamos y generamos como adultos desde esta realidad dichos procesos y necesidades?

Otra vez la palabra que resuena es desigualdad, la cual se sigue profundizando y nos interpela cada vez más a seguir pensando cómo se juega la misma en relación a la educación, a las familias y a su vez, cómo se inscribe en la subjetividad, en cada cuerpo dependiendo de cada contexto.

Desde la perspectiva docente nos preguntamos ¿Cómo seguir haciendo escuela con estas infancias y en esta realidad que nos toca atravesar?

Pretender que las clases virtuales sean como las presenciales, llegar y dar el mismo contenido que se tenía pensado de antemano es imposible y ni siquiera tiene sentido. Seamos cuidadosos es de que las propuestas no incrementen el disciplinamiento de los cuerpos infantiles a partir de horas y horas sentados frente a una pantalla, cuando la necesidad es de movimiento y dicho movimiento no está dissociado del concepto de aprendizaje; sino que hablamos de un aprendizaje integrado, que involucra el pensar, sentir y el hacer, en las dimensiones cuerpo y mente.

Es importante recordar que una de las principales funciones de la escuela es la emancipación, la socialización, la vinculación y el aprendizaje con otros. En ella se dan los procesos de sostén e identificación con los pares que refuerzan la identidad.

La escuela entonces es el lugar de autonomía y privacidad, la apertura a nuevos referentes y a nuevos aprendizajes para los niños.

En función de lo anteriormente mencionado nos preguntamos ¿Cómo albergamos estas necesidades de las infancias en un contexto de virtualidad?

Pensamos que las propuestas deberían ir de a poco acercándose a un espacio de encuentro, de intercambio de producciones, sincronidad y en caso de ser posible la simultaneidad, entendiendo que nada de esto reemplaza la presencialidad y el encuentro de los cuerpos en la escuela.

En cuanto a los recursos, nos parece importante remarcar la necesidad de continuar generando espacios de construcción inclusivos, colectivos, democráticos y no caer en propuestas unidireccionales sin incluir la palabra, el intercambio, las preocupaciones y el diálogo entre todos. Que los protagonistas del aprendizaje y su proceso sigan siendo los niños para que éste sea significativo de verdad, continuar

con el desafío de seguir trabajando para estar más cerca, teniendo y tomando en cuenta las singularidades de los niños, como se hacía en el aula.

Cuando se piensa la inclusión también se piensa en la singularidad, pudiendo buscar recursos como escuela y docentes para poder involucrar y generar interés, ganas de estar y participar, seguir haciendo una escuela inclusiva que albergue la diversidad, con la certeza de ir constantemente intentando, creando y reinventando las maneras y sus formas.

A la escuela de hoy se le suma como factor a pensar: las familias en relación con la escolaridad, abordando la tensión y el malestar que viene hace tiempo con relación a la misma y que hoy se reedita de otras formas. Los límites escuela/casa que en gran medida eran físicos están desdibujados, alterados y combinados para todos.

La casa es donde todo sucede. La escuela entró a la casa y las familias de alguna manera y en lo esperado, operan como asistentes y acompañamiento ésta. Con los tiempos alterados y la nueva tarea de “hacerse cargo” de alguna manera de la educación de sus hijos y sin tantos recursos para poder acompañar desde lo pedagógico, se pone de manifiesto la tensión “qué le toca a cada quién”. Surgen así ansiedades que se disparan en función de las tareas propuestas y del encuentro de madres y padres sus hijos con relación a lo escolar: “no se sienta a estudiar”, “no entiende”, “no quiere” etc.

Es entonces donde nos parece interesante preguntarnos ¿Hasta dónde se tiene que meter la familia? ¿Son las familias responsables que los niños se sienten frente a la computadora o hacer la tarea?

Nuevamente creemos que pensar estrategias de comunicación entre docentes y familias para delimitar ciertos márgenes de acción, es una forma de poder construir un espacio de aprendizaje y a la vez de cuidar a los niños. En esta línea observamos que es necesario hacer foco en la dimensión espacial: espacios donde se encuentran todos compartiendo; que a la vez se entrecruzan y comienzan a fusionarse; espacios que parecen aún más pequeños en esta cuarentena; espacios que muchas veces son de hacinamiento e inmovilizan aún más los cuerpos infantiles. Espacios que dificultan el encuentro con lo propio, lo íntimo y lo privado desdibujando así estas dimensiones psíquicas para los niños.

Es por ello que creemos que la escuela debe proponer un encuentro diferente, y para eso será necesario establecer un corte, un borde, un límite cuidado, anticipando que es lo esperable de las familias. Esto permitiría que los docentes vuelvan hacer referentes, juntos con sus pares y que también puedan acompañar, preguntar, sostener y poner límites desde esa virtualidad.

Siguiendo esta línea, es importante reflexionar acerca del espacio perdido: el afuera. Este afuera que hoy es vivenciado por los niños como lejano y peligroso; el mismo que muchas veces contenía, ayudaba, permitía abrir, conocer y descubrir lo nuevo, construir y modificar las matrices de aprendizaje, socializar, aprender de y con los pares. Este afuera que ahora es incierto, extraño, que genera una situación de

temor, de angustia y que eleva las ansiedades. Ansiedades que se manifiestan en las conductas, en los cuerpos, en las emociones.

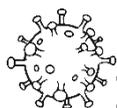
¿Cómo se expresan los sentimientos? En forma de llanto, rabia, quietud, hiperactividad, desinterés, de muchas formas.

Como adultos debemos intentar acompañar y albergar de la manera más sana posible, darles lugar a las emociones, la expresividad, al juego, a la imaginación, poder salir de la pantalla para crear otra posibilidad, conectar desde un nuevo lugar. Ese espacio que hoy no está para muchos era la escuela, ¡Ese era su lugar!

Por eso tenemos que seguir pensando cómo HACER ESCUELA

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Karina Cruz -La transformadora- Equipo de Psicología Social



Despertemos la esperanza

Cuánta crisis, cuánta angustia,
sentimientos encontrados,
sensaciones que nos llevan
a un lugar inesperado.

Cuarentena, aislamiento,
falta de abrazo apretado,
dudas, miedos, soledades
se observan por todos lados.

Somos muchos, casi todos,
que nos sentimos frustrados,
frente a tanta confusión,
en este mundo asustado.

Condenados por la ira,
la mentira y el desgano,
mientras sean unos pocos
que nos tienen dominados.
Pero, ¿qué pasaría si un día
de repente despertamos?

Y empezamos a soñar
como pueblo, como hermanos.

La situación cambiaría
por habernos transformado
y seríamos distintos
de espíritu renovado.

La sociedad ya estaría
renaciendo hacia lo nuevo
y ese pueblo entendería
que no se trata de un juego. Que el tema de la pandemia
algo turbio y mascullado
nos afecta gravemente
a todos los implicados.

Se nos metió por las venas,
se instaló en nuestra historia,
y quedará para siempre
guardado en nuestra memoria.
La de los niños y jóvenes,
la de adultos y de ancianos,
y entenderemos que todos
somos dignos de una mano.

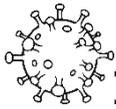
Una mano que contiene,
una mano que da ayuda,
una mano que invita
a enfrentarnos con las dudas.
Y seamos de repente,
como por arte de magia,
un pueblo unido y más fuerte,
celebrando democracia.
Y haber superado juntos
esta crisis vivencial
que nos regaló un puente
de materia existencial.
Y nos mostró que los cambios,

la acción, valor y empatía
nos acercan a un terreno
de gloriosa valentía. No bajemos nuestros brazos
aunque cueste renacer
y enfrentar dificultades
con lo complejo de ser.
Ser psicólogos sociales,
desplegar nuestra confianza
pensando en un nuevo mundo
y en sus bienaventuranzas.

Si por alguna razón
perdemos las esperanzas
no olvidemos a Pichón
y sus grandes enseñanzas.

Autores ganadores del Concurso de ensayos

Laura Ordoqui - Pablo Damian Fiori



Reflexiones

Los seres humanos somos, por condicionamiento biológico, seres sociales. Más allá de las modificaciones dadas por la cultura y el contexto socio histórico que varían a lo largo de la evolución humana, necesitamos de un otro, esa otredad que desde la concepción nos nutre, y satisface cuestiones tan básicas e indispensables como la respiración y el alimento y que a medida que atravesamos las etapas de la vida, nos van moldeando, resignificando la propia existencia, sosteniendo o derribando nuestro ser más profundo, brindando herramientas para el aprendizaje, para el trabajo, etc. Es menester la presencia de otro YO, que no soy yo pero sin quien tampoco lo sería.

Pensar el aislamiento como una mera palabra que designa una situación establecida por el gobierno de turno como medida preventiva contra la pandemia es, a prima facie, un gran error. En primera instancia, porque el aislamiento social (al menos en Argentina y en tantos otros países en vías de desarrollo “estancas”) no es novedad alguna y dista de relacionarse con un virus. Por otra parte, las condiciones diversas que se generan por este proceso, determinan incluso que muchísimas personas queden “fuera del sistema”, donde ya no hay un otro que los sostenga y deban transitar por una etapa de marginalidad, a veces perpetua. Finalmente, las desigualdades preexistentes hacen que el uso y la estructuración del tiempo sean muy distintas en cada sector de la sociedad.

Como psicólogos sociales no podemos sostener una venda en los ojos, ni pensar que todo va a volver a la normalidad; antes habría que replantearse qué es normal y desde la mirada de quién. Pero al margen de aquella constante que tanto anhelamos recuperar, debemos posicionarnos en el aquí y ahora de los hombres y mujeres que compartimos este mundo que, por un lado parece entrar en decadencia, mientras que por el otro nos muestra que está renaciendo sin el embate y la ambición de los humanos.

En momentos como este, de añoranza, soledades, ausencias, abrazos virtuales, caricias invisibles...me detengo y pienso. Pienso en aquel vecino que hace meses que no puede trabajar ni llevarle el pan a sus hijos. Pienso en mis padres a quienes no puedo visitar por ser pacientes de riesgo, y a quienes además hay que dejarles una bolsa del almacén desinfectada en la puerta y salir corriendo, como si hiciéramos algo malo. Pienso en mis estudiantes de primaria y secundaria que no hacen la tarea ni se conectan en clases virtuales (“siempre lo mismo, este/a pibe/a no entrega las actividades, no le interesa nada”) y de quienes a veces recibo un mail a las 3 de la mañana diciendo “Profe disculpe, estuve ayudando a mi mamá a cocinar unos panes para vender mañana y no tenía plata para los datos del teléfono” por mencionar un sólo ejemplo, y ahí como suele decirse “se me cae la estantería”, se me estruja el estómago de pensar que ese chico/a quizás hoy no cene. Pienso

también en la suerte que tiene mi familia de estar unida bajo un techo, abrigada, saludable, con un espacio verde, con empleo y un plato de comida cada día. Y a su vez pienso en los niños, niñas, adolescentes, adultos y personas mayores que no tienen acceso a la escuela que los contenía, que andan descalzos y duermen entre cartones, que hacen malabares en un semáforo, que piden limosna con vergüenza en el rostro escondidos bajo la copa de algún árbol y que lo único que reciben es desprecio. Lo peor de todo es que ya no digo pienso, sino sostengo, que esa mirada prejuiciosa y discriminatoria hacia quien no logra acceder al sistema es anterior al aislamiento social preventivo; es parte de una segregación histórica del “negrito”, el “cabecita negra” de Rozenmacher, el “pobre”, el “marginal”.

Pero díganme ustedes ¿qué puedo cambiar si me quedo solo pensando en la comodidad de mi hogar, frente a la computadora y mate en mano? La respuesta es muy simple: nada. Esa nada del aislado, marginado, apartado, separado. Ese que pasa por la vida como alma errante.

Si pensamos la psicología social como su padre Pichón Riviere nos señaló, es indispensable que como agentes de cambio propiciemos espacios de adaptación activa a la realidad que transitamos en esta “*cuareneterna*” como yo la denomino. Y esta adaptación debe ser enfocada a tratar de minimizar las esquirlas de este período.

Convengamos que los que no estamos tan complicados económica o socialmente, sentimos de igual manera la necesidad de salir, de compartir, de poner la pava porque viene un amigo de visita a tomar unos verdes, de ver a nuestros hijos tirándose de un tobogán en la plaza, de estrechar la mano de nuestros tan abandonados mayores. Sin ir más lejos, mi hija de 10 años luego de los 90 días que lleva de encierro total, estos últimos días me dice cada vez con mayor frecuencia: “¡¡¡mamá, tengo muchas ganas de gritar!!!” ¡Claro que sí! Sin amigos, sin abuelos, sin cumpleaños, sin plaza...parecería que en ocasiones se queda sin oxígeno. ¡¡Cuánto más, están sufriendo entonces, quienes no corren con nuestra suerte!! Las formas de estructurar el tiempo se ven cercenadas, se pierden hasta los rituales del saludo y los pasatiempos más básicos. Y en instancia final, se coarta la posibilidad de la intimidad que enriquece los lazos y activa el deseo de vivir.

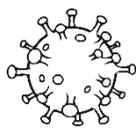
Desde mi humilde lugar, siento que la era post aislamiento va a estar signada por la insalubridad mental cuasi generalizada. Lejos de intentar inundar mis líneas de pesimismo, intento dimensionar la verdadera magnitud de los hechos, apelando a la observación objetiva, aunque es difícil dejar de ser autorreferencial, despojarnos de nuestro ECRO se torna imposible cuando estamos atravesados de cabo a rabo por la situación.

El estrés, la angustia, la soledad, las necesidades insatisfechas, el temor, ese tiempo que no sabemos ni tenemos cómo ocupar positiva y placenteramente, una vez que podamos salir al mundo con libertad de nuevo, nos van a jugar en contra. Pensémoslo como una máquina que hace un tiempo viene fallando, deja de trabajar poco a poco, hasta que el motor se clava y chau, no arranca más. Volver a ponerla a punto lleva tiempo, trabajo, manos expertas que la reparen...necesitaremos como seres humanos y sociales de la ayuda de especialistas, que nos tiendan una mano, que nos pongan a funcionar la máquina que es el cerebro y que nos ayuden a aceitar los hábitos perdidos; personas idóneas que nos acaricien el alma, y nos hagan sentir que todo estará bien, paso a paso, atendiendo cada subjetividad y verticalidad.

Creo que ante estas adversidades, además, nuestra labor debe ser valorada con mayor ímpetu. No por una búsqueda de estímulo o de reconocimiento (dos de las hambres de las que nos habla Eric Berne), sino porque considero que las acciones populares mancomunadas abren las puertas a un abordaje más amplio y completo, desde las subjetividades individuales hasta las interacciones y funcionamientos grupales. Y por último, porque nos formamos para una observación exhaustiva de la realidad circundante, adquiriendo herramientas de intervención pertinentes en estados adversos como el actual.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Marcela Minniti



El proceso dentro del proceso

Debo decir que iniciaré este recorrido apoyada sobre mi propia mirada sobre el aislamiento y sus efectos en principio en mi vida, en mi entorno y contexto. Esta bitácora o relato no es más ni menos que una descripción de las vivencias personales de lo que viene siendo este particular tiempo. Como todos creo que atravesé por varias fases o facetas.

En un primer momento la sensación de ¡uf, bueno esto servirá para descansar un par de días! ¡Relajar, hacer cosas que antes por las ocupaciones no hacía! y casi sin darme cuenta eso que parecía que duraría unos días se extendía más y más y se sostenía en el tiempo. Como un dato anecdótico mi hijo mayor vino de Buenos Aires con ropa para unos días y aún no ha podido regresar.

Transcurrido ese primer y fatídico mes me sentí invadida por el pánico, el miedo a la pérdida era más que teoría, era toda una experiencia real. Sentía miedo a perderlo todo, a perder mi vida, mis afectos, la familia. Era como estar parada sobre arenas movedizas, un territorio incierto donde lo que menos había era seguridad. Miedo a no volver a ver a esas personas que siempre sabes que están pero ahora no ves, terror a no despertar o lo que es peor, contagiarme y sentir que la vida se me escapó entre las manos y ¡no pude hacer nada! Por otro lado miedo a ser atacada por la enfermedad, no sólo el COVID, sino enfermedades pre-existentes de las que nunca me ocupé y que son lisa y llanamente portavoces en la estructura familiar.

Estructura que necesitaba ser intervenida y re organizada de manera urgente, ordenada bajo el concepto de salud *bio-psico-social*. En todo este proceso apareció fuertemente un fantasma, el de la muerte que se ocupó de anidar en mis pensamientos, quitándome la objetividad y la fuerza necesaria para hacer algo con todo esto que me pasaba.

Era como esa publicidad de los virus que son como pequeños monstruos que circulan en la casa, así, viendo que esos monstruos me privarían de lo que hasta ese momento no había valorado como debía: la vida. Experimentaba cada noche el terror (literal) de ser devorada o tomada por la enfermedad llamada COVID 19 no dándome cuenta que mi mayor enfermedad no la producía este virus sino los asuntos pendientes y sin resolver que arrastraba hace años. Sería para una crónica aparte y un análisis más exhaustivo.

Del descanso merecido de los primeros días a este estado de pánico había un largo camino. Camino que me posicionó en la ventana de mi living observando el afuera: la luz del sol, las hojas cayendo por la estación otoñal, los pájaros posarse en las ramas de mis árboles, escuchar los sonidos del silencio de una ciudad que estaba parada, desierta, como sin vida. Esa ventana fue testigo de las puestas de sol, de la aparición de las noche más oscuras y de cómo cada día se acertaba, todo esto

desde adentro, sin pasar la puerta de la casa ni hacia afuera ni hacia el patio. No podía pasar la puerta de la casa, llegaba hasta allí y sentía que algo me devoraría.

Pensar en qué día era, qué hora, perder la noción completa del tiempo, estar en pijama todo el día, no acomodarme el pelo (que es mi mayor bien y la carta de presentación, siempre debe estar acomodado, teñido, peinado) dejar la rutina de lado y ver que todo se deslizaba entre los dedos. Aquello que era tan usual ya había pasado al olvido. Mirar fotos para no olvidar momentos, ni caras, ni personas. Sentarme en la cama y tener que hacer un esfuerzo para pensar ¿qué día es hoy? Viviendo de noche porque cerrar los ojos para dormir era un martirio. No poder conciliar el sueño aun estando muy cansada. Pensando todo el tiempo que en un momento todo podía desaparecer. Haciendo fuerzas e intentando tener esperanza creyendo que todo iba a estar bien aunque nada interiormente estaba bien. Tratando de aparentar una calma que no existía.

En días de bienestar y conciencia trataba de hacer consciente lo inconsciente o manifestar lo que estaba allí latente, y en otros, solamente esperando que algo ocurra, como a la deriva, entregada interiormente pero férrea en el exterior. Y sí aparentando como siempre algo que no era. Creo que llegué a experimentar el encierro de las peores formas, con la sensación ininterrumpida de un volcán interior que en cualquier momento entraría en erupción. Con la ansiedad al máximo nivel que hasta podía sentir adentro como circulando por mis órganos vitales, y acentuando ese caos interior.

En otros instantes de cordura me vi queriendo romper y quebrar esta espiral de estereotipia y me vi no pudiendo o no queriendo en definitiva salir de ella. Sintiendo en la piel la frustración y el desencanto de no lograrlo un día más y entrar otra vez al circuito de decepción, de angustia y de miedo, otra noche más de pelea interior. Una pelea que nadie sabía que existía, que luchaba sola, como podía. / La sensación en las entrañas de cansancio y agotamiento en el otro día más esos “monstruos gigantes” - como los molinos de viento del Don Quijote de la Mancha- estaban venciendo.

Un día más resistiéndome con todas mis fuerzas al cambio que ya estaba instalado, jugando con la esperanza de “volver a la normalidad”. ¡Una palabra que no me gusta, que no uso y que resisto! Pero esta ‘nueva normalidad’ había llegado para quedarse.

Había quedado atrás el circular sin restricciones, sin cuidados, sin horarios, habían quedado atrás las visitas a amigos, a la familia, la ronda de mates, la cercanía, los abrazos, los besos, los juegos de manos con aquellos que más amamos, habían quedado atrás el típico “andaba por acá y pasé a verte” hoy todo es programado, pensado, y sujeto a un protocolo.

Esa ilusión de volver a la ‘normalidad’ tuvo que ir cayéndose en mi interior como cuando haces el castillo en la arena y se desmorona, se tuvo que ir frustrando para luego darle lugar a la posibilidad de la transformación interior que más tarde devendría en varios cambios externos, hacia el afuera. Pienso que lo más notorio

fue ordenar ese caos interno es similar al día que elegimos para poner organización a ese escritorio, ese placar, ese lugar que se ha convertido no sabemos cómo en un verdadero depósito de cosas que ni siquiera tenemos conocimiento si sirven. Esa pugna entre las ansiedades básicas me llevaron a los límites: no hablar, no expresar, no decir, aunque adentro el torbellino fuese cada vez más grande y literal sintiendo que la bomba iba a estallar. Batallas en la mente, pensando y viendo a la muerte llegar y arrebatarme todo lo que hasta este tiempo sentía no había disfrutado ni valorado: una carcajada, un juego de mesa, una película, una comida, una sobre mesa, simplemente sentarme en el sillón a disfrutar y disfrutarme plena, sencilla. Querer saber de mis papás todo el tiempo, a cada momento, saber de mis hermanos, de mis sobrinos, barajando en la cabeza la posibilidad de perderlos. Allí aparece una vez más la pérdida como ese terror nocturno del que parecía que no iba a salir. Como por arte de magia- aunque yo sé conscientemente que fue producto del proceso, de dejar de resistirme y comenzar a relajar- llegó el tiempo de empezar a sentir esa tranquilidad interior de que la vida es eso “momentos” a los que yo les pongo el valor, en donde todo el tiempo elijo cómo vivirlos y me dispongo luego a disfrutar de esas elecciones.

Me di cuenta que las agendas no sirven y está más que visto que mi agenda 2020 quedó como un cuaderno simple y sencillo en el que anoté cosas que antes no habría anotado ni siquiera habría atendido. Que las múltiples ocupaciones solo nos distraen de lo esencial, como diría el autor del magistral Principito, y que eso esencial es lo que realmente importa. Que debo valorarlos y cuidarlos en todo momento, cada día, y no solamente cuando siento que los voy a perder.

Este aprendizaje desató al mayor de mis verdugos: la obesidad. Una déspota con la que luché desde hace 20 años y que ha ganado hasta este tiempo todas las batallas. Tuvo años de libertad y de hacer conmigo lo que quiso, años de tortura, de burlas, de risas, de verme depresiva, devastada, pero también años de estar encerrada en ese lugar en el que la coloqué para intentar no sufrir más. Esa celda en donde la puse no erradica su presencia solo la invisibiliza para pasarla un poco mejor.

Lo cierto es que su fantasma reapareció proyectado en la vida de uno de mis hijos. Puedo espejarme en su vida, puedo ver el mismo sufrimiento al querer comprarse ropa y que no haya de tu talle (en lo que se usa) y te ofrezcan ropa para gente mayor, la misma estereotipia, los mismos silencios como ese volcán interior que está a punto de la erosión todo el tiempo pero que no erosiona, la furia interior de seguramente querer decir tantas cosas y elegir el mortal silencio, la amargura y la poca tolerancia a la frustración, que a mí me llevaron a buscar en la comida esa tan promocionada calma interior. Es como estar detrás del espejo gritando con todas tus fuerzas ¡no lo hagas! ¡No es así! ¡Te estás lastimando! y del otro lado no te ven, no te escuchan, no saben que estás gritando con todas tus fuerzas. Eso me impulsó a entrar a ese cuarto oscuro donde está mi verdugo, llena de miedo pero con la firme decisión de que ya no me atormentaría más y abrir esa celda, mirarla

fijamente y observarla como lo que ella es: una enfermedad, un portavoz que se ha naturalizado en esta familia, que habla a las claras de lo que no se habla, de lo que no se puede decir o poner en palabras. De los deseos y de los no deseos, del placer y del displacer, de los sueños y de los no sueños. Pude mirarla y saber que este era el tiempo de dejarla ir, ¡y sí tantos años juntas, que estábamos acostumbradas a funcionar así! pero ya era hora de soltarla, de perderla. ¡Qué loco! La que te oprime, te lastima, te burla termina siendo esa a la que te aferrás y después aunque duela no la dejás ir. La pérdida otra vez, pero esta vez para traer respiro, libertad, sanidad.

Sé de pérdidas, pérdida de paz, de esperanza, pérdida del rumbo, pérdida de quien realmente era... que no quería seguir perdiendo. Me había aferrado a las cosas entre ellas a la enfermedad y no quería volver a perder.

Perder significaría más trabajo, reencontrarme conmigo, con mis emociones, con mi cuerpo, con mis sueños, con mi salud, con mis conflictos: ¡había que trabajar! ¡Resolver los pendientes! ¡Y este era mi asunto más pendiente! Puedo decir que a conciencia y en medio de la crisis exterior buscar el orden interior me llevó a ocuparme de mí. Más allá de la pandemia estaba dejando mi vida escaparse por los dedos, dejando que esta enfermedad sea la que me mate lentamente y no el COVID 19 o el encierro, el aislamiento o la difícil cuarentena. Ciertamente me estaba matando de a poco. El cero registro de mi cuerpo, de cuidarlo, de ponerlo en orden, de escucharlo al ser lastimado, era mi peor enemigo.

Ese enemigo que me llevó a desestimar la salud, a pensar que hablar no era importante, que no tenía nada interesante para decir, que las angustias había que guardarlas así como guardás algo para que nadie lo encuentre. Ese miedo a perder la vida me permitió despertar en mi interior y darme cuenta de lo frágil que somos y cuánto podía mejorar mi calidad de vida si solamente me ocupaba de lo que me tenía que ocupar: de escucharme, de amarme, de priorizarme.

Este proceso de sanidad dentro del proceso al que todos nos estamos enfrentando por el COVID 19 es un trabajo de hormiguita. Es todos los días un poquito. Hacer consciente lo inconsciente, hacer manifiesto aquello que está latente, escuchar al cuerpo, sus necesidades, sus quebrantos, escuchar en mi interior cuánto quiere ese interior estar bien.

Mi objetivo no es solamente bajar de peso sino vivir mejor. Vivir mejor implica escuchar en mi interior qué quiero, qué necesito, o simplemente ¡qué deseo! Como también qué cosas ya no quiero, criada bajo la premisa de “agachar la cabeza sin preguntar y hacer” es que hoy me veo a la distancia no queriendo más eso ni para mí ni para los que me rodean, lo cierto es que muchas veces terminas siendo y haciendo lo que te hicieron, repitiendo esas estereotipias una y otra vez. Poner límites primero adentro me ha permitido elegir con consciencia qué tipo de vida quiero, me ha permitido mejorar las relaciones con mi esposo, mis hijos, reencontrarme con cada uno de ellos. Dejar de ser ese “ente” que miraba la escena desde afuera o que se sentaba a observarlos vivir y ser felices para elegir y decidir

entrar en la escena y disfrutar y vivir junto a ellos. Poder establecer con mis hijas adolescentes una proximidad soñada que parecía inalcanzable porque ciertamente ese vínculo estaba roto, poder hablar su mismo lenguaje, conocer sus intereses, compartir lo que les gusta, reír juntas, jugar juntas, disfrutar de sus abrazos. ¡Cuánto me costaba recibir y disfrutar sus abrazos! Era como quedarme tiesa como si fuese un robot y esperar que ellas dejaran de hacerlo aunque por dentro moría de ganas que lo hicieran. ¡Hoy puedo relajarme y disfrutar de sus abrazos, sus besos, sus caricias, su compañía! Pude salir del modo piloto automático y estar siendo y creciendo juntas.

Es como la filosofía de que si estás bien con vos misma estás bien con todos. Creo que si yo estoy bien, todo a mí alrededor está bien. Ese caos despacio se va ordenando, de a poco para mí comenzó a salir el sol todos los días aun cuando hubiese tormentas, las palabras que antes daban vueltas en el interior sin encontrar una salida hoy encontraron su lugar apropiado, los límites internos y externos se empezaron a visibilizar y sobre todas las cosas la conciencia ocupa su lugar.

Pude empezar a incorporar buenos hábitos que mejoran mi calidad de vida no tan solo los referidos a alimentos o a ejercicios sino a tomar concienzudamente que la vida es un precioso regalo, un derecho y debo cuidarla, valorarla, atesorarla, que la vida son momentos y cuando esos momentos pasan ya no vuelven, por eso hay que vivirlos desesperadamente apasionados.

Ponerle precio a mi vida, registrar lo que necesita mi cuerpo, lo que no, lo que le hace bien, lo que no, atender a mis emociones, elegir mis pensamientos, elegir el ámbito en el que quiero vivir, de quienes me quiero rodear, decidir por mí, por mi salud *bio-psico-social* es lo que me está permitiendo modificar y salir de la enfermedad. Puedo decir que hubo aprendizajes de todo tipo, cambios en los vínculos y en las relaciones. Más allá del peso, la libertad de saberme una persona que además de producir y hacer para el afuera y para los demás tiene necesidades y esas necesidades son importantes ha sido de vital importancia para este proceso. Aprendí a priorizarme no por egos ni por vanidad sino porque quiero ¡vivir! y quiero vivir bien, quiero verme crecer mucho más en mi profesión, ver a mis hijos desarrollarse, ver a mis nietos en un futuro, quiero disfrutar todo lo que se pueda y más de estos momentos que yo misma creo.

Los efectos de este aislamiento han producido en mí el sacudón que necesitaba para romper la espiral, el círculo vicioso y salir de esa cárcel y trampa emocional que yo misma ideaba para quebrantar mi propio proceso. Este proceso dentro del proceso me ha permitido asomar a la libertad, una libertad plena y concienzuda de quién soy y quién quiero ser.

**Autora ganadora del Concurso de ensayos
María Belén Zorrilla- Provincia de Santa Fe**

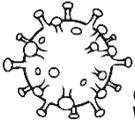


Un mal sueño

La vida siempre fue y será un pequeño gran sueño.
Más aun en estos tiempos, donde la esperanza es casi nula,
y resistir la presión recobrando fuerzas es nuestro desafío.
Hoy debemos reconstruirnos, superando dificultades y
adversidades inciertas como lo es el COVID-19.
Existirán días donde las emociones serán decisivas,
algunas que otras, un tanto algo negativas.
Buscaremos diferentes recursos, individuales y colectivos.
Solo así podremos sobrellevar a esta etapa, adaptándonos
y en un mañana no tan lejano llegaremos a crecer en hermandad.
Siendo posible si encontramos nuestra resiliencias, reducimos el estrés,
cultivamos el bienestar y la solidaridad en este confinamiento.
Pues solo las emociones positivas nos incentivarán,
hoy más que nunca necesitamos conciencia recíproca,
Que nos permita cuidarnos y sanarnos como planeta también.
Porque este virus no sabe de egos y tampoco discrimina,
nos pone a todo en un punto de debilidad psíquica y emocional,
Cada día corremos el riesgo de perder a quien más queremos.
Este virus etiqueto de frágil, nos aisló, cerro fronteras y
desacreditó la economía mundial, de múltiples maneras.
Esta pandemia nos demostró como la vida misma
se nos escapa de las manos, sin siquiera nosotros poder actuar.
Pero también nos enseñó que existen héroes sin escudos o capas,
y que aun así, condicionalmente arriesgan sus vidas,
ellos están velando por nuestra seguridad, salud y educación.
El mundo entero esta angustiado, y a muchos se nos ha desdibujando
el horizonte, haciendo del mañana algo incierto.

Este aislamiento ha sacudido nuestros planes, pero no podemos,
ni debemos permitir que la angustia se vuelva pandémica.
Aprovechemos a redescubrir nuestros vínculos, sentimientos
ya que necesitamos seguir mostrando sin vergüenza nuestros afectos,
Aprendamos juntos a decir “te quiero o te extraño”,
y cultivemos mil maneras de ser, aun estando quietos.
Comencemos juntos a despejar nuestras mentes con ideas e intentos.
Es hora de unir nuestros corazones, nuestra valentía
y nuestra fe confiando en dioses, y religiones.
Siempre poniéndonos de pie y luchar ante este monstruo invisible
que nos ataca, para que mañana tan solo sea recordado
por la humanidad, como un mal sueño.

**Autora ganadora del Concurso de ensayos
María Natalia Schurlein- Federal – Entre Ríos**



Solo intentaré hacer una reflexión

Como estudiante de Psicología Social durante estos tres años cada vez más me detengo en lo que me resuena, y... una palabra captó mi atención al releer un trabajo práctico (acerca de la pandemia): invisible.

El término crisis y en chino está compuesta por dos caracteres: *wei-fi*, que significan peligro y oportunidad, ocurriendo al mismo tiempo; entonces podríamos pensar que esta situación de peligro inesperado (crisis) a la que nos enfrenta la Pandemia , el COVID 19, nos da al mismo tiempo una oportunidad. Oportunidad de re-pensar, de re-significar, de ser creativos, innovadores. Es verdad que el peligro genera angustia, que bloquea nuestras emociones, nos paraliza. La angustia actúa como señal de alarma, nos avisa de un peligro, ¿de qué peligro nos alerta?

Quizás nos muestra la oportunidad que tenemos de enfrentarnos a lo que tememos. Oportunidad, desafío o tal vez... horror. Horror a visibilizar esa situación que “habíamos olvidado”, relaciones complicadas de padres, hijos o pareja, decisiones aplazadas.

Podría ser la pérdida de una situación ideal o que creíamos ideal. Un trabajo, un proyecto, un sueño, un deseo, esa vida o modo de vida... ideal o que creíamos que lo era. Ideal para todos o ¿o solo para mí?

Ahora ¿cuál es el nombre nuestro temor? o tal vez es esa sensación sin nombre, sin rostro, sin motivo... A qué nos enfrenta el *#quédate en casa*.

En primera instancia seguramente nos obliga a poner y ponernos en pausa en nuestro hacer habitual. Luego el *#quédate en casa*... y tal vez después de la “normal” resistencia a lo nuevo que se vive como amenazante, después de la instancia de bloqueo emocional, después y vendrá el ¿# con quién me quedo en casa? Solo, acompañado, solo y acompañado, acompañado y solo... con miedos, con temores, con muchas incertidumbres.

Si me pregunto, puse palabras y si las puse, estoy tomando la oportunidad de significar o re-significar si fuera necesario... Para significar o re-significar es necesario apropiarse de la realidad para luego abordarla.

Abordo desde el conocimiento, abordo si visibilizo sino me quedo con la punta del iceberg. A veces pareciera que el lenguaje no tiene las palabras exactas para dar cuenta de lo que sucede en lo psíquico y sucede entonces que nuestro enemigo no tiene nombre, rostro, es del orden de lo *fantasmático*, experiencia ominosa. Freud (1919) dice que lo ominoso, lo siniestro pertenece al orden de lo terrorífico y genera, produce, gesta, angustia y horror. Ahora también nos dice que lo ominoso, lo terrorífico está en relación a lo familiar, lleva a lo antiguo. Freud usa un vocablo alemán: *Heimlich* (familiar - íntimo).

Lo siniestro no lo es por la incertidumbre intelectual, lo desconocido, sino en el despertar de una angustia infantil que se nos presenta en la actualidad por la compulsión a la repetición. La sensación de siniestro no reside en lo ajeno o nuevo sino en lo familiar de la vida anímica que fue enajenado por el proceso de la represión.

En el cuento “El hombre de arena” (de Hoffmann): él arroja arena a los ojos de los niños para que se queden dormidos. Este relato es de Nathaniel en cartas a su amigo y hermano de su novia Clara, en su casa todos los días se escuchaba: - “ya viene el hombre de arena”. Él ciertamente escuchaba pasos todas las noches, con el tiempo descubrirá que los pasos eran de un amigo de su padre, que le da temor y que en mitad de un experimento dice” ojos, ojos”. Pensaba en estas dos frases, una de 1816: “ya viene el hombre de arena” y está muy actual y que hemos oído hasta el cansancio: *#quédate en casa*.

Y... cuando las uní resultó en: *#quédate en casa*, ya viene el hombre de arena. A qué monstruos familiares tendremos que enfrentarnos. Y esa sea tal vez nuestra oportunidad de pensarnos o re-pensarnos, de significar o re-significar, de escuchar o ser escuchados, de codificar el mensaje o decodificar, de aprender un nuevo idioma o de acompañar en el maravilloso camino de aprender. Y realmente importa empezamos a descubrirlo escondidos en el armario, o es más importante que comenzamos el camino de enfrentar a ese monstruo, de ponerle rostro y/o nombre, desde el armario como Natanael... Saber quién es o qué se puede darnos la posibilidad de apropiarnos de esa realidad para modificarla, transformarla.

Recuperar los ojos que el hombre de arena tiene en la bolsa, ese es el desafío en estos tiempos de pandemia; es imprescindible recuperar los ojos para visibilizar lo invisible.

Sí claro que hay angustia por la incertidumbre que nos provoca la situación actual de Pandemia, sí es innegable. Como futura agente de salud me planteo que a veces los humanos estamos muy acostumbrados a naturalizar, y naturalizamos tanto que ya hace mucho que habíamos dejado de recordar los derechos humanos entre los que se encuentra algo tan esencial como el agua, una vivienda, un sueldo, el acceso a la salud, la educación que en esta situación de aislamiento implica tener conectividad y dispositivos móviles, no hablo solo de igualdad, hablo de equidad, de que cada persona tenga lo que necesita. Habíamos naturalizado que nuestros adultos mayores hagan filas de 5 horas en medio del frío, de la lluvia o del calor agobiante; que los geriátricos muchas veces funcionan a modo de depósito porque en esta sociedad capitalista e individualista quien ya no produce se descarta. Así como parece que olvidamos que los detenidos en los penales tienen derechos o que las personas internadas en instituciones psiquiátricas son más que un número. Entonces tal vez podamos *resignificar* el *# quédate en casa*, ya viene el hombre de arena y transformarlo en una herramienta que nos posibilite un nuevo movimiento en el espiral dialéctico de aprendizaje. Quedarse no estáticos sino a recuperar nuestros ojos y tal vez en nuestro rol de *co-pensores* acompañemos a otros a recuperar los suyos, y lo invisible ya no lo será.

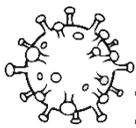
Tantas veces se repite en estos días “la nueva normalidad” o “nada será como antes”... trabajemos y trabajémonos para que en estos nuevos escenarios podamos alojar, respetando singularidades, que todos sean capaces de desplegar sus propias escenas permitiendo que nuestras miradas se multipliquen, un lugar donde sea posible escuchar todas las voces.

#quédate en casa, ya viene el hombre de arena te acompaño/acompáñame a recuperar nuestros ojos.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

María Teresa Paredes

CPSSA



La distopía a la vuelta de la esquina, cuando la realidad supera la ficción

Por definición *distopía* es una sociedad ficticia, indeseable en sí misma, se caracterizan por la deshumanización, gobiernos tiránicos, los desastres ambientales u otras características asociadas con un declive cataclismo en la sociedad. Las sociedades *distópicas* aparecen en muchas obras de ficción y representaciones artísticas, particularmente en historias ambientadas en el futuro.

Debo reconocer que desde niño sentí cierta fascinación por las distopías, ahora que voy camino a mis 40 sigo igual. Siempre tuve un *berretín* con lo existencial, se dice que filosóficamente te atrae el origen de las cosas, o el destino. A mí siempre me atrajo esto último, lo que vendrá.

Esa idea de sociedad indeseable, caótica, apocalíptica o post apocalíptica me cautivó desde mis inicios, pensándola como un futuro, como la zanahoria del burro que nunca llega, pero ahora está aquí en el presente susurrándonos al oído.

Recuerdo en mi infancia al ver la película “Mad Max” donde reinaba la escasez de agua, petróleo y energía, había crisis económica, caos social, pandillas, autos que lanzaban fuego, lo tenía todo. Ahora puedo resignificar que no solo eran esos autos fantásticos los que me maravillaban, había algo en el fondo, algo subyacente. Ese algo era una voz que decía: ¿Y si esto realmente pasa alguna vez? Creo que superamos con creces todo lo que imaginábamos del futuro, lo único que no logramos es hacer que los autos vuelen. Tampoco fue mucho, cuando vi la película “Hijos de los Hombres”, donde dos décadas de infertilidad humana han dejado a la sociedad al borde la extinción y el gobierno oprime atrocemente a la inmigración y los refugiados. Ahora nos toca ver a nosotros, en plena pandemia miles de personas que marchan por las calles de los EEUU a causa de la represión racial, mientras el presidente se refugia en el bunker de la Casa Blanca. Millones de personas perdieron sus empleos, y en el medio de todo este caos el gobierno lanzó un cohete al espacio, ¿Es ciencia ficción? No, pura realidad. Debemos producir cambios profundos, ya que el poder tiene una máxima “cambiar un poco para que nada cambie”, producen cambios cosméticos y te sueltan un metro de cadena, especulan con las expectativas para mantener su poder y el *status quo*. En la película “El día después de mañana”, los Estados unidos de Norteamérica, literalmente se congelan después de una glaciación, y México termina refugiando a los sobrevivientes del país anglosajón, a cambio de condonarle la deuda. Ese guiño del destino que en su momento me pareció muy interesante para reflexionar, pero contrastado con la realidad actual, parece ni hacerle cosquillas. Ahora que el Central Park es un Hospital de Campaña, donde hay camiones frigoríficos funcionando como *morgueras* y fosas comunes en la ciudad que nunca duerme. Ninguna ciencia ficción *Hollywoodense* se animó a tanto, solo la realidad. Seguramente que ni a Spielberg, ni a Tarantino, se le hubiese ocurrido una escena

donde el Sumo Pontífice cruza la Plaza San Pedro totalmente vacía para orar por el mundo en una soledad pavorosa, o acaso quien imaginaria una París vacía, el obelisco solitario, la 9 de Julio desértica, ciervos y aves paseando por el paisaje urbano desolado como si fuera una maqueta de algún proyecto trunco, pero no es una tráiler cinematográfico, tal vez sea una película de terror o un drama que nos tiene como protagonistas.

Hay una frase que me gusta mucho, " el dinero no te cambia, el dinero te delata". Esta pandemia delata y expone la conducta humana o inhumana. La doble vara, la doble moral queda a simple vista, al personal médico se lo aplaude religiosamente a las nueve de la noche, pero eso sí, que a estos héroes anónimos de salarios módicos no se les ocurra vivir en nuestro edificio. Ahí se los escracha y se inicia una caza de brujas. Que me salven la vida en caso de ser necesario, pero que ni se les ocurra vivir donde vivo, a ver si me contagian con la mirada o con la sola presencia. Si tengo un sistema de salud privado y se colapsa, que se haga cargo el Estado en recibirme, pero si es al revés no serán bienvenidos. Se señaló a los chinos como culpables del origen de esta pandemia, haciendo foco en una supuesta sopa de murciélago, después fue el turno de un peculiar animalito llamado pangolín, un laboratorio o algo *made in China*, no importa que. Lo importante parecería identificar e etiquetar rápido el origen de todos nuestros males, huele a chivo expiatorio.

¿Cuál es la diferencia entre el bien y el mal? Que el malo siempre es el otro. He escuchado que se los acuse a los chinos de tener conductas medievales, que pensará un chino o un sueco al vernos a nosotros, los argentinos, comer los intestinos de una vaca a las brasas, bien doraditos y crujientes con un poco de limón, o tomar una infusión por un tubo de metal compartiendo la saliva una decena de personas al mismo tiempo, un poco de empatía no vendría mal. Y volviendo a lo medieval, ¿Cómo es que pasamos de ser seres sofisticados que distinguen notas de maderas y frutos rojos en un vino a personas capaces de amenazar, intentar linchar o prender fuego la casa de un vecino? Cuesta percibir la violencia propia, si le preguntamos a las personas si se consideran violentos, la mayoría dirá que no. ¿No nos conmueve que la flora y la fauna revivan ni bien le sacamos el pie de encima? En el medio de toda esta vorágine leí que alguien propuso darle unas vacaciones al planeta, aunque suene utópico, no me parece una locura. Con estas vacaciones forzadas renació el ecosistema, los peces se multiplicaron en mares y ríos, y hasta se cerró parte de la capa de ozono, dejando expuesta nuestra crueldad e insensibilidad. Debemos darle un descanso de la mega industria, la minería y del humano que con el turismo globalizado formando parte del mundo del entretenimiento, destruye a nuestra tierra. El planeta nos dio otro claro mensaje, queda en nosotros hacer un cambio real y profundo.

El miedo y la desinformación nos ponen en los peores lugares y activan nuestros mecanismos de defensas más ocultos. Retrocedemos e involucionamos mil años, o cuarenta años cuando aparecía el VIH y los médicos no le daban la mano ni hacían

contacto físico con el paciente, o tiempo después cuando ya se sabía la forma de contagio no se compartía un vaso por miedo. Recientemente escuchando la radio, alguien cuenta que luego de varios días de encierro sale a hacer las compras, pensaba que esto lo iba a animar, tomar un poco de aire libre, pero no fue así. Hizo el recorrido con un tranco apurado y en el trayecto de vuelta a su casa, se cruza a una señora mayor de edad. Al acercarse a la mujer decide esquivarla haciendo una "U" muy evidente, un *zig zag* bien pronunciado. Cuando llega a su casa con las compras hechas, un poco avergonzado y extrañado de su actitud, sintió que al esquivar a la mujer, ella lo miró con cara de "¿Así me voy a ir de este mundo, con gente que me esquiva?". Esto nos plantea un dilema, ya que somos seres sociales y en esta oportunidad el otro pasa a ser un enemigo latente. Son tiempos de emociones cruzadas y sentimientos contradictorios. Nuevamente hemos caído en la dicotomía y el pensamiento binario, *cuarentena-anticuarentena*, *porteños-bonaerenses*, *porteños y bonaerenses-resto el país*, *salud-trabajo*, *salud privada-salud pública*. Un péndulo constante que nos invita a categorizar posturas absolutas y extremas. Más que nunca en esta situación es fundamental fomentar la dialéctica, incorporar la tesis y la antítesis para llegar a la mejor síntesis posible. La dicotomía nos induce a no pensar, a elegir como si fuera una *trivia*, está de acuerdo- no está de acuerdo, nunca hay una respuesta C, una tercera vía. Algo que percibí desde el enfoque binario fue el optimismo-pesimismo, noté una cierta romanización del optimismo dando la sensación de que esto va a pasar y punto, el show debe continuar. Interpelando un poco esto último, habría que ver cómo va a pasar, cuándo y con qué secuelas, para así tener una postura optimista más lúcida y no caer en el pensamiento mágico. Estamos en posición *esquizo-paranoide* donde la relación con el objeto "la pandemia" es parcial e idealizada, bueno o malo, lo bueno se percibe idealizado y lo malo como perseguidor y terrorífico. La ansiedad que circula en la sociedad es persecutoria, y no es para menos, el miedo a enfermarse o a perder lo logrado, sumado a la información que consumimos Los canales de televisión antes contaban los días que faltaban para la primavera y ahora cuentan muertos y contagiados. En cuanto a la conducta de los individuos se visualizan los típicos mecanismos de defensa de esta posición, como la negación, idealización y proyección. Hay una menor capacidad para tolerar la angustia. El desafío es tener una relación total con el objeto incorporando lo bueno y lo malo. Es importante resaltar el concepto de otredad (el otro), al reconocer la existencia del otro la propia persona asume su identidad. Tenemos que hacer el mejor ejercicio mental en pensar que el otro podemos ser nosotros y así lograr la mayor empatía posible, ponernos en los zapatos de un médico que va trabajar con miedo de contagiarse en su larga guardia, alguien que perdió su trabajo, quien tiene un familiar enfermo, o que debió posponer un sueño o un proyecto. Todos sufrimos en diferentes niveles según nuestros *atravesamientos*.

Los maestros pudieron enseñar con medios audiovisuales en pleno dos mil veinte y no con pizarrón y tiza como hace doscientos años. Es el mes Julio y vivo en Argentina, no puedo dejar de pensar que estamos empezando el invierno y si esta

pandemia no hubiera ocurrido, los estudiantes estarían cantando el himno y la marcha a San Lorenzo a las ocho de la mañana con tres grados bajo cero en el patio de un colegio. Este modelo educativo buscó en su génesis educar y moldear a las personas para que puedan trabajar en las fábricas, por eso el timbre, tomar distancia, el uniforme, escuchar, obedecer y repetir. Jóvenes en pleno siglo veintiuno saludando en un tono monocorde y entonación militar “*bue nas tar des se ño ri ta di rec to rá*” ¿Acaso hay algo que aleje más a un adolescente de las ganas de aprender y crecer? A mí no se me ocurre. Hay que acercarse a los jóvenes para conocer que piensan y sienten, que los apasiona y no bajar una información rígida y unilateral, que poco puede ser interpelada, sujeta a una calificación numérica.

Las Instituciones en general deben repensarse, no solo las educativas, lo institucional suele tener una inclinación hacia la rigidez y la resistencia al cambio. En estos tiempos de pandemia hemos escuchado muchos comunicados de la OMS, la Organización Mundial de la Salud, al margen de los errores, contracciones y problemas de comunicación que todos podemos tener, sería deseable que tengan mayor sensibilidad ante un tema tan delicado. Cabe aclarar que esta respetable organización hasta el año 1990 incluyó a la homosexualidad en su listado de enfermedades mentales. Nos guste o no estamos transitando un duelo, el duelo de la pérdida de cómo eran nuestras vidas como la conocíamos hasta hace poco. Perdiendo de forma parcial o total componentes esenciales del individuo como la libertad, los vínculos, el arte, el deporte y nuestras pasiones, la pérdida de algo querido. El deseo nos motoriza, somos seres *deseantes*, la pérdida de este nos pone cara a cara con el abismo. Este proceso lleva tiempo, es necesario y saludable que así sea, en estos meses se vieron claras señales de las primeras etapas, inicialmente la negación “esto no puede estar pasando” y luego el enojo, que semana tras semana va cambiando de destinatario. Todavía falta recorrer un largo camino y transitar las etapas que siguen como la negociación y la depresión para finalmente llegar a la aceptación, aceptar este nuevo contexto y producir un aprendizaje, tener mejores herramientas para sostener nuestra nueva vida cotidiana.

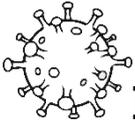
La velocidad y voracidad con la que funciona el sistema y esta especie de *Matrix* en la que ya nacemos conectados producen un sujeto alienado, sin capacidad para pensarse por ende es pensado y sujetado por mandatos y necesidades. Ahora que el mundo está en pausa o que no estamos corriendo a trescientos kilómetros por hora, tenemos una oportunidad única de repensarnos y reconstruirnos, parar la pelota, contemplar el panorama y buscar una alternativa transformadora, una mirada psicosocial que rompa con nuestros estereotipos que nos anclan en la inmovilidad.

El futuro del sujeto es un gran signo de pregunta, todo está en jaque, el trabajo por ejemplo que es un gran organizador psíquico. Nos sentimos amenazados,

desestabilizados, sorprendidos, es una situación desconcertante que nos angustia, es lo que Pichón Riviere describió como miedos básicos. El miedo a la pérdida y el miedo al ataque, nos aterra perder lo conocido y tememos al ataque de esta nueva realidad al encontrarnos desprotegidos. Junto con el caos aparece el pánico, que en algunos casos paraliza y en otros promueve la fuga. En toda situación de pánico se produce como primer signo, un trastorno de la comunicación y una negación del peligro. Cuando el individuo está ante una situación de peligro inminente como esta pandemia, hay dos conductas posibles, la proyección del miedo o el bloqueo afectivo, que producen reacciones como la falta de cooperación, el egoísmo y el aislamiento. Como psicólogos sociales debemos trabajar en el territorio de lo colectivo, de las emociones y así visibilizar la actividad que está bloqueada por el impacto emocional. Como siempre tenemos dos formas de enfrentar la realidad o nuestro día a día, la adaptación pasiva, es decir sin resolver, soportando el malestar o la adaptación activa, que es transformar la realidad, adaptarnos, hacer cambios y lograr el aprendizaje deseado. Esta pandemia devela y desnuda al ser humano, nos pone a prueba y nos desafía a hacer un verdadero cambio cualitativo. Tenemos que repensar y reconstruir lo aprendido, el uso del tiempo, la libertad, la empatía, la desigualdad, el sistema educativo, nuestros vínculos, el sistema en el cual vivimos y el cuidado de la naturaleza. Los psicólogos sociales no estamos para juzgar ni justificar, estamos para entender e intervenir. Sin lugar a duda no volveremos a ser los mismos, será una gran enseñanza en todo sentido, un aprendizaje implica una pérdida. Debemos comenzar a vivir la vida que queremos recordar.

Autor ganador del Concurso de ensayos

Mariano Martín González- Psicólogo Social



Escritos de cuarentena

Introspección: ¡Un viaje que nos debíamos!

Dicen que nadie se saca la espina si no sabe dónde la tiene, que la única realidad que podemos cambiar es aquella que nos duele, que nos molesta, que nos incomoda, que nos interpela, solamente desde ese dolor, desde esa incomodidad, vamos a sentir el deseo, la necesidad de querer cambiar esa realidad. ¿Pero, de adonde surge ese deseo de querer modificar aquellas cosas que no nos gustan? O de reafirmar aquellas que si nos dan placer llevar a cabo.

Podríamos decir que estos deseos, estas preguntas, estas incomodidades ni son más que el resultado de una mirada hacia nuestra propia vida, hacia nosotros mismos, una mirada que estaba pendiente. La introspección un viaje que nos debíamos.

Este momento histórico que estamos atravesando de vida que ya no van a volver, está siendo ni más ni más menos, que la forma más cruel de demostrarnos cuales son las cosas que de verdad son irremplazable e indispensables, esas que por andar corriendo vaya saber uno atrás de que, dejamos de lado, dejamos siempre para mañana. ¿Acaso no daríamos cualquier cosa por estar, hoy, con nuestros seres queridos? ¡¡Si me emociono de solo pensarlo!!

¡¡Y ojo!! No estoy hablando de un romanticismo estúpido e idealizado que piensa que solo de abrazarse viven las personas. Porque cuando esto termine todos vamos a tener que salir corriendo otra vez a cumplir con nuestras obligaciones, para entre otras cosas, nada más y nada menos que satisfacer nuestras necesidades básicas y está muy bien que así sea.

Lo que quiero decir es que después de esta introspección, después de semejante viaje deberíamos ser mejores personas, mejores, aunque antes de esto. Y que este momento de inflexión nos lleve a la certeza de que nunca nos salvamos solos, de que la *empatía* (ese valor fundamental) es mucho más que la capacidad de ponerse en el lugar del otro, ya que es una cualidad esencial para nuestra vida y para la vida en sociedad, ya que cuando *empatizamos* el otro se nos vuelve significativo y entonces obramos en consecuencia. Por eso, en este contexto actual las personas que tienen más arraigado este valor no dudaron en comportarse de acuerdo a las circunstancias, las que pudieron quedarse en sus casas lo hicieron y aquellas que tuvieron que salir a trabajar lo hicieron con las precauciones necesarias para su cuidado y para el de los demás, eso también es empatía. ¡Estamos ante la enorme responsabilidad y oportunidad de transformar esta pandemia en un aprendizaje que nos haga crecer! ¡¡De esta no solo que vamos a salir todos juntos, sino que también deberíamos salir mejores!!

El amor: una Deconstrucción necesaria y urgente

A lo largo de la historia la literatura nos ha ilustrado una forma de concebir el amor que hasta hoy en día pareciera estar muy presente (lamentablemente). Desde El Banquete de Platón (Aristófanes y la búsqueda de mi otra mitad) también Romeo y Julieta (un “amor” trágico que termina en muerte) otro ejemplo podría ser el Quijote y Dulcinea (la idealización de otro que no existe) y así la lista podría continuar.

Pero siempre el amor como la búsqueda de un otro que nos complete, el amor como sacrificio, el amor como la idealización de un otro que colme todas nuestras expectativas o nuestras necesidades.

El amor siempre puesto en un otro. ¿Será por eso que nos cuesta tanto el amor a nosotros mismos? Si hasta a veces pareciera que nos da culpa PRIORIZARNOS. ¿No debería el amor hacia nosotros mismos el principio fundamental para construir vínculos sanos con los demás? ¡¡¡Y ojo!!! Claro que no me olvido de que los seres humanos somos seres sociales y que para nuestra existencia es indispensable el vínculo con los demás.

Lo que estoy queriendo decir que aquella forma de vincularnos, de encontrarnos, de amarnos que viene de hace cientos y cientos de años, nos ha llevado a reducir al otro a un mero objeto, a cargar sobre el otro la responsabilidad de completarnos o viceversa y hasta nos creímos con el “derecho” a poder obligar “amorosamente” a que el otro sea de determinada manera para que nos guste a nosotros, como si el otro fuera de nuestra propiedad.

Y lo más ATERRADOR de todo, es que los seres humanos en nombre de ese “amor” o de esa forma de “amar” hemos cometido las más grandes atrocidades, y las seguimos cometiendo (por ejemplo, sin ir más lejos en Argentina cada 23 horas se comete un femicidio) ellos aseguran que la “amaban”.

Por todo eso se vuelve imperiosamente necesaria la deconstrucción del amor, tal vez sea hora de empezar a construir vínculos desde la ELECCIÓN amorosa de querer compartir nuestra vida con alguien, de la ACEPTACIÓN de que el otro es otro muy distinto a nosotros y que ninguno de los dos tenga que cargar con la responsabilidad de hacer feliz a nadie, que nadie, valga la redundancia, jamás, se crea con el derecho de querer robarle o decidir sobre la libertad de otro. En estos tiempos de incertidumbre donde AMAR se vuelve urgente, también se nos vuelve urgente, replantearnos la forma en la cual lo vamos hacer de ahora en más. Tal vez el amor a nosotros mismos, la empatía, el respeto, la aceptación, la responsabilidad, sean valores que tengamos que ir sembrando para construir una nueva forma de AMAR. ¡¡¡Una que sea SANA, ya que de no ser así claramente no sería AMOR!!!

Un aplauso para el asador

Recuerdo cuando era chico y mi viejo se prendía el fuego para hacer el asado, mi vieja mientras preparaba la ensalada y nosotros con mis hermanos jugábamos por ahí. Hasta que en un momento llegaba el glorioso llamado: —¡¡¡A COMEEEEEEER!!!— Para esto OBVIAMENTE, mi vieja ya había preparado toda la

mesa, plato por plato, cuchillo por cuchillo, tenedor por tenedor y todos los vasos. En ese momento llega el viejo con la bandeja de carne y siempre había alguien que decía: —¡¡¡¡¡UN APLAUSO PARA EL ASADOR!!!!— Y claro que todos aplaudíamos, porque era lo que pasaba todos los fines de semana, porque era lo “normal”. Tengo que reconocer que en ese momento no pude percibir que, en esas costumbres, en esos gestos, se nos empieza a jugar la concepción que vamos a tener del mundo. ¿¿¿Un aplauso para el asador??? ¿Solamente para él? ¿Y el aplauso para la mujer? Que no solamente fue la que se ocupó de que todo este acomodado, sino que seguramente también fue la que cocino los otros 6 días de la semana.

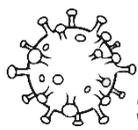
Estas costumbres están muy instaladas en cada uno de nosotros desde que nacemos. Si hasta cuándo vamos a comprar una remera para un bebe nos preguntan: ¿es para un nene o una nena? Como si los colores tuvieran género, claro no vaya ser cosa que le llevemos una remera rosa a un nene, ¿no? Si hasta el vendedor de juguetes sabe que la cocinita es para las nenas y las espadas para los nenes, y de esa manera, aunque sea a través del juego se sigue fortaleciendo la idea de que las mujeres son las que cocinan y los hombres los que salvan al mundo. Si hasta en los cuentos de la literatura infantil siempre es el príncipe, obviamente representado por un hombre, el que salva a la mujer, que casi siempre está a la espera de que esto suceda. El hombre el que tiene el poder, la mujer relegada a las cosas de la casa. Esta cultura, estas tradiciones, estos gestos que nos pasan casi sin ser advertidos, mostrando de esa manera el poder y la peligrosidad de normalizar actitudes que lo único que hacen es perpetuar una forma de vincularnos en la cual la mujer queda relegada a un segundo plano, en inferioridad de condiciones y de derechos, en muchos casos al horror de quedar reducida a un mero objeto y los más terrible aun, un objeto el cual no solamente van querer poseer, sino también, los hombres se van a creer con el derecho de decidir sobre su propia vida, cometiendo así grandes atrocidades.

Desde aquel aplauso para el asador, hasta esta actualidad hay un camino recorrido de consolidación de estructuras que necesitan no solamente ser cuestionadas sino también urgentemente modificadas. Ya que en la modificación y construcción de nuevas estructuras se nos va a poner en juego nuestro futuro como sociedad.

Y aquí es donde aparece con fuerza nuestra función como psicólogos sociales y agentes de cambio. En la creación de espacios, de proyectos, clases, charlas, seminarios, talleres, en donde circule la palabra y se genere un espacio de reflexión y de pensar a todas estas estructuras. Ya que tal y como las hemos concebido hasta ahora, no solo no están funcionando, sino que también están generando un daño enorme a nuestra sociedad.

Autores ganadores del Concurso de ensayos

Maximiliano Fernando - David Giménez



Sigamos construyendo

En este contexto histórico que nos encontramos atravesando la pandemia por el COVID 19 a nivel Mundial, se produjo en nuestro país, el día 19 de marzo el aislamiento social obligatorio extendiéndose hasta el día de la fecha; y que se puede observar los acontecimientos desde diferentes perspectivas. Es un cambio brusco, una catástrofe lo que estamos viviendo para toda la sociedad como ciudadanos con respecto a la cotidianeidad, los empleos, la educación, la salud, el modo de relacionarnos, etcétera.

Como dice nuestro querido y padre de la psicología social Pichón Riviere, somos sujetos sociales por naturaleza “no hay nada en él que no sea la resultante de la interacción entre individuos, grupos y clases”.

Esto quiere decir que nos construimos con el otro, y con este proceso en el cual nos encontramos, se nos dificulta la comunicación con el otro, el de poder estar en presencia e interactuar con otras personas. Necesitamos el vínculo como necesidad para nuestra salud tanto física como mental también.

Esta pandemia la podemos relacionar con el “Malestar De La Cultura” de Freud el texto que fue publicado en 1930 como orden social. Si bien el malestar en la cultura siempre estuvo presente y estará presente. Hoy en nuestro contexto histórico se hace más pertinente.

Podemos observar desde distintos puntos de vistas los malestares que surgen en la sociedad con respecto al aislamiento social y obligatorio. Como ha quedado desintegrado nuestro principio de placer, como el de querer salir a visitar familias, amigos, ir a la universidad, hacer cursos, salir a trabajar entre otras cosas más; pero que nuestro principio de realidad nos dice que no podemos porque tenemos que acatar las normas que nos impone que es respetar el aislamiento social obligatorio para cuidarnos y cuidar a los demás.

Acá podemos nombrar distintas maneras que surgen este malestar de lo que están sintiendo los usuarios en cada familia, lo que reprimen y cómo repercute en sus cuerpos; esa pulsión reprimida que lo manifiestan a través del síntoma somático como por ejemplo: dolor de cabeza, histeria, dolor de cuerpo. Estos emergentes que cada vez van en aumento.

El sufrimiento psíquico no siempre indica enfermedad sino que tiene mucho que ver con el contexto que se encuentra uno en la sociedad, en cada familia, en la que está implicada también la crisis económica y esto se relaciona con lo que estamos afrontando el día a día en nuestros tiempos de pandemia.

Este acontecer que estamos viviendo y que en los sujetos son afectados con fuertes desequilibrios emocionales. En el sentido de haber empezado el año organizado, con proyectos, con metas, año de egresos de colegios, de carreras; de tener un año

planificado y con expectativas a pasar a una transformación inimaginable totalmente, tanto personal como laboral.

Todo lo que teníamos pensado hacer en un año, todo lo planificado pasar a unificarlo todo en un espacio, aislados en nuestros hogares siguiendo nuestra labor como la continuidad pedagógica de los niños, tomando distintos roles a la vez, reinventar nuestro propio espacio que necesitamos.

Se hacen visibles los miedos básicos. El miedo a la pérdida y al ataque que están presentes tan arraigados en este atravesamiento de pandemia. La pérdida a no dar abrazos, a no dar besos, a no compartir el mate que nos representa tanto como cultura, los ataques a lo que está porvenir, esas ansiedades que vienen a instalarse en la mayoría de la población.

Surgen los temores en los adultos el cual son los pilares de cada hogar, que sustenta a la familia y que hoy no les alcanza, el temor en los abuelos que son los más vulnerables, los miedos en los chicos y que no pueden concurrir a los colegios.

Esos temores y ansiedades que van en aumento por la incertidumbre de no saber qué pasará en el futuro. Los miedos que surgen debido a los nuevos cambios que tendremos que adaptarnos, estos nuevos cambios que tenemos que aferrarnos para de construir y construir un futuro.

Junto a los miedos básicos aparecen también las resistencias a los cambios. Aparecen muchos barrios de emergencias donde falta asistencia y que hay precariedad, surgen en distintos puntos de lugares la falta de concientización una manera de mecanismo de defensa que se visibiliza mucho en los usuarios que es la negación, lo que estamos pasando también se debe a la falta de acompañamiento tanto psicológico como social. Y como se ve en otras mayorías van surgiendo la sublimación las potencialidades que empezaron a florecer en diferentes áreas, como la cocina, el deporte, el arte, la decoración, el tocar algún instrumento, etcétera. La necesidad de alguna manera de satisfacer nuestras necesidades.

En estos tiempos de pandemia de todo lo que nombramos y que aún falta como emergencia global, estos emergentes que van surgiendo continuamente como La crisis en el sistema capitalista, los salarios reducidos, los cierres de empresas y fábricas, la falta de empleo, la falta de accesibilidad a internet en la que hoy en día es la manera de comunicación virtual que tenemos, los despidos masivos, el desahogo social, la violencia infantil, la violencia de género que desde el aislamiento social y obligatorio creció drásticamente, los medios de comunicación que en la mayoría insertan pánico, paranoia en muchos usuarios, la individualización, la mezquindad, el racismo, los estereotipos, en la salud mental y física que se propaga velozmente en la depresión, la soledad, la angustia, la tristeza, el aislamiento y con todo estos emergentes existentes que estamos viviendo también tenemos que nombrar la falta de empatía, la falta de poder mirar al otro, mejor dicho el de poder ponerse los zapatos del otro.

En estos acontecimientos desde mi subjetividad la pandemia está reflejada en la complejidad y que está acompañada por incertidumbres, por muchos cambios, y que nos enfrenta a la incomodidad y dificultad de comunicarnos. Esta complejidad que aumenta sistemáticamente. Nos desafían a un pensamiento que integre perspectivas diferentes, el poder aceptar lo diverso, lo múltiple. Complejidad como redes de procesos.

En tiempos de pandemia ¿cómo posicionarnos desde nuestra vocación como psicólogos sociales?

En estas circunstancias y obstáculos, hay que también internalizar lo enriquecedor que tiene estas redes de procesos, como sacar el potencial que tenemos como psicólogos sociales posicionarnos en nuestro rol, explotar nuestra capacidad, en los conocimientos, en nuestras vivencias, en nuestra participación, en nuestro ECRO, en la introspección, en la otredad y sobre todo en ser parte en esta transformación de cambios.

Como psicólogos sociales nos encontramos en un nuevo escenario ya que nuestra intervención es estar en presencia con el otro, el de estar cara a cara. Este proceso histórico como psicólogos sociales tenemos que posicionarnos en nuestra vocación, en nuestra pasión, y empoderarnos para poder intervenir en los existentes que van surgiendo; de poder tener la posibilidad de planificar el cambio en estos emergentes que van apareciendo donde estamos inmersos a una realidad que somos parte.

Usando todas las herramientas que tenemos y activando la aptitud y actitud psicológica. La actitud psicológica desde el poder hablar y escuchar al otro pero desde realmente un verdadero interés y amor. Para que podamos así intervenir y que lo latente se pueda explicitar; y desde la aptitud psicológica para poder desarrollar nuestras capacidades en el campo, que es en la comunidad, en la sociedad.

Tomando como herramientas lo que tenemos en el aquí y ahora. En el que podemos acceder como la tecnología y la creatividad. El de poder crear y producir cosas nuevas, hacer que nuestra imaginación viaje a lo inexplicable, para poder adaptarnos, en forma artística. Tener esa imaginación que precisamos para que luego surja la creatividad y poder convertir las ideas creativas a lo real y así llegar a la innovación para nuestra comunidad. En este contexto tenemos a la creatividad accesible para todos en una virtud que puede ser desarrollada de muchas maneras.

Freud menciona en unas de sus frases “nuestros complejos son la fuente de nuestra debilidad: pero con frecuencia, son también la fuente de nuestras fuerzas”.

Poder ver nuestras fortalezas y oportunidades. Fortalezas de poder darnos cuentas que si hicimos una carrera para ser agentes de cambios en la sociedad, no paralizarnos frente a los obstáculos y circunstancias que se nos presenten en este contexto. Poder ver como oportunidades de ser parte de una de construcción y construcción en equipo con el otro. El de poder intervenir desde una mirada integradora. Y así trabajar en las amenazas que se vayan presentando como

nuestras debilidades, que es el miedo a no realizar nuestros objetivos, la desorientación.

Esto quiere decir que nos tenemos que fortalecer en nuestras debilidades; en estos momentos de pandemia tenemos que saber primeramente mirarnos interiormente; saber cuáles son nuestras debilidades para poder trabajarlas en la formación activa a través de la acción y transformarlas en nuestras fuerzas. Empoderarnos a los nuevos cambios, a los nuevos hábitos y que necesitamos hacerlo para salir y construir juntos como equipo, poder intervenir mutuamente. Tener un *insight* en esta red de procesos y en la situación que nos encontramos para poder tener una comprensión de la realidad interna y externa. Este es el tiempo donde los psicólogos sociales, los trabajadores en salud, los operadores preventivos en salud mental; hay que luchar como equipo interdisciplinario, levantar la voz, en nombre de los que no pueden. Luchar por la vocación, por la pasión de nuestro trabajo.

Poder ser escuchados en un tiempo de pandemia donde hay necesidad de poder trabajar para la comunidad que es nuestro campo de acción que se pueda visibilizar nuestro trabajo en esta necesidad tan grande como la salud mental de una sociedad que se hace presente, que se pueda institucionalizar y que de una vez se pueda legitimar.

Ser herramientas en la sociedad, para que podamos ser agentes de cambios en la sociedad que en estos tiempos de pandemia el gobierno apoye y pueda ver como necesidad urgente a la salud mental en la sociedad, la lucha de personas que quieren aportar ayuda a la sociedad.

Es este momento tan delicado tiene que exaltar la empatía, la cooperación, la solidaridad, el de poder alojar al otro, el de poder internalizar diferentes otredades, el de la escucha sin juzgar, que haya una caída de ideales, una ruptura de estereotipos. El de saber mirar más allá de lo que no se puede ver. Pichon Rivière dice “En tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos desde donde planificar la esperanza junto a otros”.

Estamos en tiempos de incertidumbres, procesos de retrocesos, tiempos donde hay que reinventarnos para un nuevo encuadre, para un nuevo escenario que nos toca vivir. Momentos de planificar, de hacer proyectos y sobre todo tener la convicción de que nada es imposible para lo que se intenta. Trabajar en el pensar, sentir y hacer como psicólogos sociales, a pesar del aislamiento social y obligatorio apostar a que se siga circulando la palabra, el poder re-pensarnos, el de tener una inteligencia emocional, para trabajar en todo cambio necesario para lograr una adaptación.

Les quiero compartir la letra de una canción hermosa “NOS VEREMOS OTRA VEZ DE SERÚ GIRÁN”.

Aunque te abracés a la luna

Aunque te acuestes con el sol

No hay más estrellas que las que dejes brillar

Tendrá el cielo tu color.
No estés solo en esta lluvia
No te entregues por favor
Si, debes ser fuerte en estos tiempos
Para resistir la decepción Y quedar abierto, mente y alma
Yo estoy con vos.

Si te hace falta quien te trate con amor
Si no tienes a quien brindar tu corazón
Si todo vuelve cuando más lo precisas
Nos veremos otra vez.

No estés sola en esta lluvia
No te entregues por favor
Si, debes ser fuerte en estos tiempos
Para resistir la decepción
Y quedar abierta, mente y alma
Yo estoy con vos.

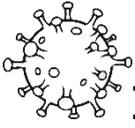
Si te hace falta quien te trate con amor
Si no tienes a quien brindar tu corazón
Si todo vuelve cuando más lo precisas
Nos veremos otra vez.

HAY QUE SACAR EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES, APRENDIZAJE, QUE SEA
UNA ESPIRAL DIALÉCTICA PARA PODER SEGUIR AVANZANDO.

¡SIGAMOS CONSTRUYENDO!

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Nancy Castillo



Miradas sobre la pandemia

Introducción

“Los grandes asesinos de la historia son las bacterias y los virus, y en concreto los que han provocado las grandes epidemias de la historia. El sarampión, que acabó con más de 200 millones de personas, o el virus del sida o VIH, que ha matado a más de 35 millones”. (c) 2020 Europa Press.¹

La frase tomada de una página española de salud, es rescatada por ser una de las tantas reflexiones e investigaciones que han dado lugar durante la pandemia del coronavirus.

En este ensayo se busca comprender a la luz de las teorías sobre los grupos como sistemas, cómo las personas exploramos respuestas y explicaciones sobre el fenómeno del coronavirus, en el mismo momento que nos encontramos transitándolo y cómo -además de la influencia de la circulación de información a nivel global- las ideas que se elaboran del mismo siguen encontrando sus basamentos en las estructuras preexistentes en cada individuo y los grupos de base a los que pertenece. Desde la perspectiva de este trabajo, se considera al ser humano como un ser *bio psico social*, es decir, que además de las estructuras inherentes al individuo en sí mismo, se deben notar cómo las formas de tratar de explicar, de entender por lo que estamos transitando se ve influido por nuestra cultura, nuestro entorno y nuestra experiencia personal de vida. De aquí es que cada individuo crea una representación del mundo que le sirve para elaborar sus conductas lo que a su vez tendrá una influencia dialéctica en el tejido social.

Me parece pertinente, a los fines del presente trabajo, exponer que en mi caso particular, la cuarentena me encontró tranquila y fue tomada como un momento de reflexión, de poder verme a mí misma, de ir hacia adentro. Considero que esto fue posible por tener la salud en buen estado, por compartir, convivir y quedarme en una casa sin pasar frío, con las necesidades básicas materiales cubiertas -e inclusive darme algunos gustos y compartir con otros-, por continuar estudiando y tener trabajo, y poder reunirme virtualmente con familiares y amigos. Sin embargo, también debo mencionar, conforme va pasando el tiempo, he notado que van emergiendo necesidades referentes a lo social (y también medioambientales) que no se cubren del todo por los medios virtuales. Si bien comparto vivienda, la necesidad de interacción directa con otros grupos (“poner el cuerpo”) más afines en uno u otro interés, son necesarios porque le dan sentido a mi identidad y en esta circunstancia aun buscando adaptarse al nuevo tipo de comunicación se desdibujan o dibujan de

¹ “Breve historia de las pandemias globales: cómo hemos luchado contra los mayores asesinos”, en Infosalus. Publicado 22/03/2020.

una forma diferente a la conocida. Desde este lugar y como estudiante de Psicología Social escribo el ensayo que sigue a continuación.

Cuestión de perspectiva: algunas variables acerca del Covid-19 en relación a los grupos como sistemas.

En Argentina, desde los primeros ecos sobre el denominado Covid-19 a fines de 2019 y principios de 2020 a la actualidad parece existir una gran distancia. Si bien pasaron solo algunos meses, la distancia se encuentra signada por las grandes transformaciones en nuestra vida cotidiana y parece ser que, tal como otros términos a lo largo del tiempo, la palabra distancia ha tomado nuevas dimensiones y sentidos.

De este modo, como se expresa en un artículo elaborado recientemente por historiadoras de la UNCPBA²: “Tal como en otros contextos históricos, estamos asistiendo a una ruptura en nuestras conciencias respecto a la fragilidad de la vida y la relación con la muerte, un quiebre en la percepción subjetiva del tiempo construido socialmente –con una cuarentena que ha cambiado nuestra relación con el tiempo pero también con el espacio-. El tiempo y el espacio (cuerpo, hogar, barrio, ciudad, campo, etc.) son el producto de construcciones culturales y sociales, por lo tanto, son susceptibles de variaciones de modo que las mutaciones en sus percepciones cambian de acuerdo a la realidad subjetiva vivida y los contextos sociales en los que llegan las epidemias.”³

De hecho, una de las expresiones que surgieron durante esta circunstancia fue la del distanciamiento -y aislamiento- social, la cual desde el comienzo llamó particularmente mi atención (“me hizo ruido”), porque no terminaba de comprender ¿por qué social? si tan solo planteaba distancia física. De este modo, comencé a indagar (“casi sin quererlo”...) en conversaciones con personas cercanas, presté atención a noticias en las que se mencionara dicha expresión, busqué en páginas oficiales y diversos sitios que hacían alusión, con la intención implícita -al comienzo- de comprender por qué me había surgido esa conjetura y si había alguien más que coincidiera en ese punto.

Tal como he mencionado, uno de los sitios a los que recurrí fueron los oficiales del gobierno nacional argentino, en este sentido, cito a continuación una portada de noticia en dicha página publicado del siguiente modo, el martes 07 de abril de 2020:

Es fundamental mantener la distancia social aunque se liberen algunas actividades laborales

² Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina.

³ Echeverría, Olga; de Paz Trueba, Yolanda; Gómez, Silvana A. y Lionetti, Lucía (2020) Volver la mirada a la historia en “Epidemias, tratamientos y efectos sociales a través del tiempo. Reflexiones para la enseñanza y el aprendizaje desde una perspectiva histórica”. Tandil, Argentina. UNICEN. (p 10)

Para lograr avanzar en la flexibilización de algunas actividades y al mismo tiempo minimizar los riesgos de propagación del virus SARS-Cov-2, es importante sostener la distancia de metro y medio entre las personas y el lavado de manos⁴

Como puede notarse en el copete de la noticia del sitio web, el distanciamiento social remitiría a un distanciamiento físico. Pero esta expresión no deja de ser una generalización que parece desconocer un contexto donde a pesar de las desigualdades aún enormes en cuanto a ello, los medios de comunicación virtual por medio de distintos dispositivos aportan la posibilidad de socializar e interactuar con otras personas. ¿Falta algo en esa interacción social? Sí. Somos seres *bio psico sociales*, la vinculación corporal también es importante y pieza fundamental de nuestra especie humana, pero psicológicamente hablar de distanciamiento social y mucho más cuando se habla de aislamiento puede producir aún más barreras que las ejercidas por no poder disponer al libre albedrío del contacto físico. De allí, comprendí, partían mis inquietudes al respecto y no de lo que puede parecer un “detalle” de orden semántico.

Entre algunas reflexiones al respecto de la temática, encontré una nota de opinión de una especialista en medicina de una revista digital española, “Redacción Médica”:

“Evitar lugares muy concurridos y el contacto a menos de dos metros con otras personas significa un distanciamiento físico, nunca social. Me parece un gran error semántico...y conceptual... ¡casi peligroso! La persona se forma en sociedad y depende de ella para su desarrollo y subsistencia. Precisamente en momentos de crisis la persona/paciente busca compañía para aliviar sus temores y su ansiedad. (...)

Y agrega, que *“la interacción social es el proceso por el cual se actúa y se reacciona ante quienes están alrededor. Incluye aquellos actos que las personas realizan unas hacia otras, y las respuestas que dan a cambio. Interactuamos no solo físicamente, sino también virtualmente.”*

Muchas han sido las apreciaciones sobre la pandemia desde los primeros indicios a lo que se fue transitando y viviendo hasta hoy. Pero claramente, si mi interés se focalizó en un aspecto como el que acabo de mencionar, es por mis propias estructuras, que me dirigen a buscar respuestas hacia un lugar en particular (en ese caso la psicología social como una de las muchas variables de influencia). No es casual, que mi cuestionamiento haya sido ese y no en referencia, por ejemplo, a la cita del inicio, porque si bien la frase me llamó la atención, no deja de ser para mí, una posición que no reivindica mi identidad, aun considerando que racionalmente los datos sean fidedignos.

⁴ “Es fundamental mantener la distancia social aunque se liberen algunas actividades laborales”. Publicado el martes 07 de abril de 2020- Ministerio de Salud.

Esto se vincula a que cada individuo construye una representación del mundo, la cual determina su experiencia de él, el modo de percibirlo y las opciones que estarán a su disposición al vivir en él (Basile, 2011).

Esta representación tiene relación con que el ser humano, como sistema complejo, es autorreferente y se modifica de acuerdo a la relación entre sus propias configuraciones internas y el contexto. En este sentido, Maturana⁵ plantea que “los sistemas son estructuralmente determinados, lo que implica que todo lo que en ellos ocurre no está determinado por nada externo a ellos, (...) y que cuando algo que incide sobre un sistema, no es ese algo lo que provoca el cambio, sino sólo lo que desencadena dentro del sistema un cambio estructural que estaba previamente determinado en las configuraciones del mismo” (Basile, 2011) Otra de las cuestiones que han quedado expuestas con el COVID-19, y se pueden relacionar con la teoría de sistemas para los grupos, son las acciones, reacciones y reflexiones de las personas respecto a las políticas gubernamentales dirigidas a combatir la expansión del virus en Argentina.

Como parte de una república democrática, cualquier ciudadano argentino tiene libertad de opinión y de expresión, de hecho a través de las redes sociales se pueden observar diversas opiniones (en memes, mensajes, imágenes alusivas) ni bien termina o durante los discursos presidenciales que se realizan para comunicar las decisiones en torno al abordaje de la cuarentena en los diferentes momentos. Este es un ejemplo de que la sociedad es un sistema que fundamenta su esencia y sus funciones como un todo mediante la interacción de sus partes y que, por ende, las propiedades de un sistema son las propiedades del conjunto, no están en ninguna de las partes. Por esta razón, se puede comprender la convivencia de la diversidad de opiniones, interpretaciones y emergentes con el regular funcionamiento del sistema democrático al que se hizo alusión. De todos modos, es importante tener en cuenta que cuanto más complejo es un sistema, más impredecibles son las propiedades emergentes, porque afloran, solo cuando el sistema está en funcionamiento, por lo que pueden esperarse movimientos sociales producto de una crisis como la pandemia actual.

Durante la cuarentena, se puso de manifiesto que la sociedad como sistema es un todo y se puede observar en relación a la ley de influencia sutil o efecto mariposa (Lorenz, 1963) la cual explica que una modificación leve en cualquier sistema puede producir cambios que lo lleven a modificarse en forma completa. Considero que en esta razón, se fundamentaba el cumplimiento de la cuarentena según los dictámenes gubernamentales basados en especialistas en la temática que tenían por objetivo detener el avance del coronavirus, mostrando ejemplos de lo ocurrido en este sentido en otros países y que terminó en un número elevadísimo de muertes por el virus. Cumplir la cuarentena significó en muchos sentidos, entender que

⁵ Humberto Maturana fue un biólogo chileno que junto a Francisco Varela revolucionaron la biología a nivel mundial con su Teoría de los seres vivos como organismos *autopoiéticos*. La referencia se debe a por sus postulados sistémicos, parte de su Teoría Biológica del Conocimiento (Basile, 2011).

somos un todo, y que de cada lugar particular es importante contribuir para que el sistema funcione, que cada aporte es importante.

Otro ejemplo al respecto, fue el mensaje publicado en simultáneo en todas las tapas de medios de prensa gráficos del país: “Al virus lo frenamos entre todos”.⁶ Esto es porque siempre hay dos sistemas interactuando modificándose entre ellos: “el individuo modifica lo social y lo social modifica al individuo. No puede existir uno sin el otro.” (Basile, 2011)

Consideraciones finales

Tal como se ha desarrollado, la sociedad y los individuos que la componen son sistemas que interactúan modificándose mutuamente. En esta circunstancia de la pandemia que atravesamos y nos atraviesa considero que este rasgo fue notado por todos los que la estamos transitando, pero de diversas formas acordes a las estructuras internas de cada individuo y de su contexto. También, esa diversidad es la que precisamente ha llevado a la construcción de teorías de distinta índole con el fin de poder explicar, entender, dar sentido a lo que se está viviendo como una modificación “repentina” de nuestra vida cotidiana.

Nos queda camino por recorrer con respecto a la pandemia aún, por esa razón no podría aventurarme a definir el tipo de retroalimentación, -negativa o positiva- (Paul Watzlawick) que nos está modificando como sociedad en Argentina. Sin embargo, algo es claro: que todo y todos estamos en un proceso de transformación constante y que nuestra configuración interna se modifica con y modifica a lo social, validándolo, constituyendo una adaptación activa a la realidad.

Por tanto, considero pertinente señalar que el advenimiento del coronavirus y la obligación de cumplir la cuarentena pone en evidencia la importancia de comprender que el individuo es un ser *bio psico social*, que “el otro” también se encuentra atravesado no sólo por el momento histórico y una situación de crisis colectiva, sino que también experimenta desde sus creencias, su cultura, sus condiciones materiales de existencia y por ende, cada uno se ve afectado de manera distinta ante una coyuntura como la actual. Esto nos habla, según mi criterio, de buscar desarrollarla tolerancia y el respeto hacia los otros en sus diferentes modos de realizar una adaptación activa a la realidad y poner en práctica la solidaridad cuando la crisis no permite encontrar una forma saludable de afrontarla, entendiendo que en definitiva lo existente es el aquí y ahora donde conviven dialécticamente las diversas miradas sobre la pandemia.

Bibliografía

⁶ La iniciativa surge de la Asociación de Entidades Periodísticas Argentinas (Adepa) donde medios de prensa gráficos de Argentina se sumaron a la campaña global por un periodismo “responsable” en el marco de la pandemia del coronavirus y salieron publicados con la misma portada, con el mensaje “Al virus lo frenamos entre todos”

Basile, Hugo (2011) “Los grupos como sistemas. Los sistemas, la Teoría del Caos y la Autopoiésis aplicada a grupos”. Disponible en <https://es.scribd.com/document/74634014/Clase-3-Los-Grupos-Como-Sistemas>

Cazau, Pablo (1995) “La teoría del caos”. Buenos Aires. Recuperado de <http://www.uca.edu.sv/facultad/chn/c1170/Teoria%20del%20caos.pdf>

Echeverría, Olga; de Paz Trueba, Yolanda; Gómez, Silvana A. y Lionetti, Lucía (2020) “Epidemias, tratamientos y efectos sociales a través del tiempo. Reflexiones para la enseñanza y el aprendizaje desde una perspectiva histórica”. Tandil, Argentina. UNICEN: Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires. Recuperado de <https://igehcs.conicet.gov.ar/wpcontent/uploads/sites/104/2020/06/Epidemias-tratamientos-y-efectos-sociales-a-trav%C3%A9s-del-tiempo.-Reflexiones-para-la-ense%C3%B1anza-y-el-aprendizaje-desde-una-perspectivahist%C3%B3rica-1.pdf>

Agazarian Y.; Janoff, S. (1996) Teorías de los sistemas y grupos pequeños en Kaplan H I.; Sadock B. Panamericana 3ed.; 1. pp. 205-218. Recuperado de http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/compendio/Primero/I_MF_205-218.pdf

Pichon Rivière, E. (1981). El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social (I). Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

Artículos periodísticos

“Breve historia de las pandemias globales: cómo hemos luchado contra los mayores asesinos”, en Infosalus. Publicado 22/03/2020. Disponible en: <https://www.infosalus.com/saludinvestigacion/noticia-breve-historia-pandemias-globales-hemos-luchado-contra-mayores-asesinos20200322075937.html> (Último acceso 19/06/2020)

“Es fundamental mantener la distancia social aunque se liberen algunas actividades laborales”. Publicado el martes 07 de abril de 2020- Ministerio de Salud- Disponible en <https://www.argentina.gob.ar/noticias/es-fundamental-mantener-la-distancia-social-aunque-se-liberen-algunas-actividades-laborales-> (Último acceso 09/06/2020)

“¡El distanciamiento social es un error conceptual!” Nota de opinión en Redacción Médica. Publicado el 14 abril de 2020. Disponible en: <https://www.redaccionmedica.com/opinion/-eldistanciamiento-social-es-un-error-conceptual--9756> (Último acceso 19/06/2020)

“Al virus lo frenamos entre todos”, la tapa de los principales medios de prensa gráficos. Publicado el 19/03/2020 en Télam. Disponible en <https://www.telam.com.ar/notas/202003/442335-al-virus-lo-frenamos-entre-todos-la-tapa-de-losprincipales-medios-de-prensa-graficos.html> (Último acceso 15/05/2020)

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Natali Pérez

5 de Abril del 2020 “Coronavirus” igualdad ≠

Despertamos siendo iguales, todos venimos del mismo lugar y volvemos al mismo estado.

Creo que los tiempos de cambio se hicieron para que quede una huella que marque, que es lo que ya no está, que se hizo y que se puede hacer.

Franco "Bifo" Berardi dice, el coronavirus es: *"la condición de un salto de salud mental que ninguna prédica política habría podido producir"*.

La igualdad ha vuelto al centro de la escena. Imaginémosla como el punto de partida para el tiempo que vendrá".

Cuando leo esto despierta en mí una nueva luz, sé que al leer lo que está pasando en el mundo, lejos de pensar en nuevos paradigmas muchos están pensando en, si sobrevivirá un día más, como lo lograra, quien será el que lo pueda ayudar.

Salir de este estado de melancolía y reminiscencias será un trabajo de salud mental o será de una psicología comunitaria que tendrá que replantear nuevamente los mecanismos de investigación – acción.

Lo que quedo en la vidriera es que nadie se salva solo y que no es una responsabilidad de quien decreta el aislamiento social obligatorio sino de quienes tienen una visión más macro social de lo que se puede venir y se ubica en el lugar de resguardar la salud del otro.

Con esto quiero referirme a que lo que se viene no será un nuevo mundo, será un nuevo proceso de adaptación social que ya no servirá el concepto de aprendizaje vicario.

Esto de aprender hacer lo que la mayoría hace, no es lo que mostro que resulta ante los nuevos peligros sociales que se presentaran a futuro.

No es porque aprendí copiando lo que otros hacen es que quedo libre de cometer errores. Ya sé que dirán muchos que esto de aprender así no se puede evitar, que el aprendizaje serializado es como muchos aprendieron, copiando y yo digo también desaprendieron, no pensando con libertad, podríamos decir también no nació una sociedad entera, al principio hubo un Hombre, ¿de quién aprendió? Y así podríamos llevar este debate a otro tema que no es el que me ocupa.

Aquí quedo en la vidriera que somos vulnerables al sistema y que el sistema no nos cuida por que tengamos algo más. El sistema puso en situación de riesgo vital a todos los que no cumplieron con el mandato supremo que es, respetar el lugar que ocupa la naturaleza.

Una vez más queda expuesto que no existe un orden social que pueda con esto, Muchos agentes de salud, políticos, científicos y pensadores, dicen “esta es una

batalla ganada, solo queda saber cuál será el costo” Ya muchos están pensando en cómo será la salida de esta situación compleja: Si el modelo neoliberal tendrá la capacidad para resolver, si la social democracia pondrá nuevas estrategias de contención social- económicas- y de seguridad para contener a lo que quedara. O el comunismo, como dice Zizek plantea que un “enfoque comunista” -renovado, claro- es el modo de salir de la encrucijada. Estados-Nación puestos al servicio de la defensa de los más débiles.

En mi caso pienso, como agente residual, la hulla mnémica que dejara en cada uno de los que siente que este virus puso un nuevo elemento en el aparato psíquico de los humanos, este criterio de igualdad que no surge de los dogmas, sino de la naturaleza misma.

Hay que reaprender que significa la igualdad y que nos hace diferentes, algo que debemos aprender. Resulta que parecería que depende la región el mundo donde vivimos nos hacía diferentes, mi pregunta desde lo más íntimo de la meta-humanidad ¿diferentes en qué? Es el color de piel, la economía, la adaptación a la región, cual es el concepto factico que ponen al descubierto lo que es diferente de lo que no tiene o encuadra esa clasificación.

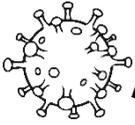
¿La cultura, la religión, la enseñanza?, ¿dónde queda la regla, la medida que marca las diferencias del tercer mundo y el primero?, ¿en tener más recursos? Preocupándonos por marcar la diferencia nos olvidamos que en el fondo no somos tan distintos para lo vital, para el sufrimiento, para la enfermedad.

Que nos hizo pensar que éramos diferentes al otro en realidad, ¿una estructura cultural?, ¿un espacio en el planeta?, ¿la billetera cargada de valores?, ¿esa es la diferencia que nos plantea la vida? Porque de eso se trata esto, de aprender a vivir. Ahora me propongo pensar en lo que vendrá y no por hacer futurología, si no por el contrario, quiero mantener la vista atenta y la razón despierta, quiero que no me lleve por delante el sistema que me imponga que hacer, pensar o sentir.

Quiero que mis pensamientos estén libres de la cultura del sometimiento y de hacer lo que realmente me pone al servicio de la vida, sin pensar en diferencias y replanteándome de que se trata lo de la igualdad.

Autor ganador del Concurso de ensayos

Pablo Jorge Valle Daubenberger



Todo cambia

Primero quisiera describir esta situación y hacerlo en una relación con un tema musical.

El tema musical es el que dice: “Todo Cambia”, lo interpreta Mercedes Sosa, hoy este tema musical se parece mucho a la provocada por el Covid-19 y podemos decir sin miedo a equivocarnos que “El Mundo cambio” y el actor principal es el Covid 19, la cuarentena el escenario muy particular sin telón, sin luces, sin música, sin trayectoria, sin pedir permiso arremetió contra el mundo e instaló la incertidumbre como algo habitual entonces; ¿Quién es el Covid-19? Y la respuesta surge de analizar lo que logro por ejemplo; hizo que los sujetos sean los multiplicadores de información las 24 hs., los que eran enemigos de las redes, las utilizaran y replicaran en forma exponencial, el tiempo paso a ser re-valorado por cada sujeto y tener una dimensión distinta, en ese tiempo se sincronizó el “tiempo de incertidumbre de todos sin importar la distancia o el lugar que cada uno estaba”, parecíamos tan cercanos por la situación pero a la vez lejanos por ese silencio de la ciudad, la tecnología era necesaria para acortar distancias entre familiares o compañeros de trabajo, pero la llegada del Distanciamiento Social Obligatorio que se instaló alteró la vida cotidiana.

En el Intento de evitar aglomeraciones y la propagación del virus el Gobierno de turno en la Argentina y otros países dispusieron controles de las salidas y la cotidianeidad ya no era la misma; las tareas habituales se cambian, las formas de consumo on-line son lo común no ya la novedad, esta aumenta en forma exponencial, la situación es única, los cambios se presentan y los hábitos se deben cambiar...

Este distanciamiento social obligo a cambios y nuevas valorizaciones rezagadas por este tiempo de tener que andar a un ritmo sin descanso, surge el tiempo libre de quedarse en casa, y al querer disfrutarlo en familia o con amigos no se puede, la rutina, mi libertad está controlada, entonces; ¿es tiempo libre? o tiempo controlado, hay mucha información, ¿para qué? y nos re-inventamos con costumbres al tener más “tiempo en familia”, entonces las redes sociales utilizadas por los y las adolescentes ya no eran su propiedad exclusiva, la utiliza todo el mundo, entonces, ¿El Mundo Cambio?

Esas redes sociales que eran obstáculos en la comunicación de las familias o grupos de amigos según los medios gráficos o digitales ahora ya no, y entonces nos preguntamos, ¿Qué nos pasó? Y si podemos decir que el *mundo cambió*, en Argentina fue un tiempo en el cual el país se paralizó, el paisaje casi sin personas en las calles y las fuerzas de seguridad desplegadas para un control sobre todas las ciudades, la dirigencia política y sindical dejó atrás sus diferencias, se llamaron a silencio acompañando una decisión de presentar batalla a un enemigo invisible sin precedentes siguiendo una decisión presidencial que priorizó al ser humano y no la

economía decisión difícil de tomar por todo lo que involucra, pero respetando a ese ser humano como prioridad sobre lo material y tratando de que todos los sectores más vulnerables sean también cuidados.

En la economía se considera al sujeto era como un objeto de consumo por parte de las empresas y hacia él se dirigen todas las estrategias para poder cautivarlo y estas empresas recibieron un golpe inesperado que rompió todos los pronósticos, el comprador está pero no así la venta de productos.

Los argentinos comenzaron a seguir el comportamiento de la curva de los contagios a la espera de que el confinamiento nacional decretado para contener el coronavirus sea efectivo y se leen Mensajes como, "Una economía que se cae se levanta, pero una vida que se pierde no se recupera más" y "lo que no entra con la razón, va a entrar con la fuerza", dicho por el Pte. Alberto Fernández.

Los días van pasando, la cuarentena sigue los cambios están presentes en la cotidianeidad y son tantas las áreas afectadas que no podemos dimensionar hasta dónde llegan. Es algo que está en proceso y significa un aprendizaje constante para todos, entonces; "El aislamiento impacta en los vínculos".⁷

"Se está produciendo una revalorización del cuidado de la vida humana en el sentido de que lo necesitamos y se da en una sociedad en la que esto no se valorizaba" o solo era pareceres y aparecen las mejoras ambientales, con el saneamiento del aire y la aparición de especies que normalmente no se dejan ver o en sitios en los que, por la presencia humana, no suelen estar.

Pero el impacto varía según las edades o la realidad socioeconómica de sectores más vulnerables y en cuanto a la edad los más afectados son los adultos mayores, los niños y las niñas.

Si un adulto mayor, espera la visita de la familia y ahora quiere pero no puede estar cerca de esa persona, extraña su risa, su olor, la charla, la discusión y quizás también se sienten abandonados quizás hasta desorientados ya que esto, "antes no pasaba" y digo desorientados ya que para ellos (los adultos mayores), "todos los días son iguales" y no puede romper esa monotonía que lo está ahogando.

Por otro lado los niños y las niñas se sienten aburridos y con una resistencia a la puesta de límites y nuevas normas impuestas por los padres", se revaloriza la actividad física y las reuniones con amigos, parecen lejanas en el tiempo, por lo cual nos lleva a pensar en el aislamiento y pensarlo en la forma de hacerlo, pensamos en las diferencias de en una casa con comodidades y en otro contexto como un asentamiento.

Las condiciones varían. "Muchos deben vivir hacinados porque cinco, seis o siete personas que viven en una casilla, sin posibilidad de salir. Esta situación afecta en

⁷ Teoría del Vínculo-1 ra Edición. , 26 reimpr. -Buenos Aires: Nueva Visión, 2008; Pag. 47

forma muy diferente al sujeto y su grupo en el contexto de marginalidad⁸, “El aislamiento a la gente se le hace insoportable”, se lee en los periódicos digitales y lo que provoca es la aparición de “angustia, tedio, aburrimiento, sentimiento de soledad, incertidumbre y el temor a la muerte propia o de seres queridos”, en ese contexto siguen los cambios, en el mundo las grandes corporaciones empresariales suspenden temporalmente la producción en algunas de sus plantas, los nuevos modelos laborales y se potencia el “trabajar desde casa a fin de evitar posibles contagios con la enfermedad y surge la pregunta que debe movilizarnos.

La cuarentena tuvo estresores muy visibles y algunos fueron:

La Economía: la pérdida financiera puede ser un problema durante la cuarentena, las personas no pueden trabajar, deben interrumpir su actividad profesional sin una planificación previa y crean una grave angustia socioeconómica y es un factor de riesgo de problemas psicológicos y de ira y ansiedad, varios meses después de la cuarentena.

¿Qué hacer?

Frustración y aburrimiento: el confinamiento, la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás, conllevan con frecuencia aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo, lo que es angustiante para las personas en cuarentena. Esta frustración se exagera al no poder llevar a cabo actividades cotidianas habituales, como cubrir las necesidades básicas (p. ej., comida, agua, ropa, etc.), o no poder participar en actividades de redes sociales por teléfono o internet.

¿Qué sugerir?

Información inadecuada: muchas personas afirman que la información por parte de las autoridades de salud pública es escasa y supone un factor estresante, al ofrecer insuficientes pautas sobre los pasos a seguir y crear confusión sobre el propósito de la cuarentena.

¿Cómo seleccionar la adecuada?

Miedo a la infección: las personas en cuarentena revelan que sienten temor sobre su propia salud o ante la posibilidad de contagiar a otras personas, especialmente a miembros de la familia.

Por eso la cuarentena ¿que nos está diciendo?, ¿Qué podemos aprender?, tal cual lo dijo el Dr. Enrique Pichón Rivière si “Para nosotros el individuo humano es un ser de necesidades que solo se satisface socialmente, en relaciones que lo determinan. El Sujeto relacionado, es un Sujeto Producido”, y hoy la relación vincular cambio no en su concepto sino en cómo se expresa y se relaciona ese sujeto producido y productor.

⁸ GERMANI, G.; 1980 El concepto de marginalidad, Nueva Visión, Buenos Aires. -CLICHEVSKY, N. 1990, Construcción y administración de la ciudad latinoamericana, Grupo Editor Latinoamericano, Buenos Aires. -TORRE DE LA, L.; 1977, A propósito de la marginalidad. En: Korn, Y (comp.) Ciencias Sociales: palabras y conjeturas, Sudamericana, Buenos Aires

Entonces como Operadores Psicosociales: ¿Todos están en condiciones de trabajar desde casa?, y si no puede ¿cómo sobrevivimos a este momento?, ya que las redes sociales y las nuevas tecnologías han provocado que el mundo cambie e influyan en el sujeto y los grupos sociales.

Los eventos masivos, de gran convocatoria hoy están vedados temporalmente y esto hizo que, se corte el vínculo social.

La Educación se vio afectada por el Covid-19 ya que las medidas de disponer de medios tecnológicos para los y las alumnas permitieron que sigan con el calendario escolar alterado en su rutina presencial, hoy son clases virtuales.

¿Qué nos deja esta realidad? nos deja algo y es que nos recordó que somos sujetos sociales sujetos de aprendizaje, entonces los cambios de rutina, de conductas y convivir con el miedo y de cómo lo maneje cada uno definirá si termina siendo algo negativo. No obstante, la psicología remarca que se trata de una “señal de alarma para tener cuidado”, por lo que a veces tener miedo es “prudente”.

Y ahora ¿Qué efectos Psicosociales tendrá y como nos permitirá posicionarnos desde nuestro Oficio como profesionales de la Psicología Social?

El aislamiento social que estamos experimentando cambió nuestra forma de vivir y de relacionarnos en estos días. Empezamos a trabajar desde casa, la gran pregunta es: ¿todos?

La rutina diaria se transformó completamente las salidas y los momentos de higiene exigida se volvieron casi un ritual. Las relaciones sociales también cambiaron ya que la tecnología fue el nexo inevitable Hoy a la crisis la debemos ver como una oportunidad para plantearnos el tipo de sociedad que queremos ser, plantearnos un rol “activo” e impulsar una nueva sociedad que busca el desarrollo colectivo con una conciencia ambiental, clara, objetiva, centrada en las personas y no en los productos y cumplir un rol protagónico en ese cambio social planificado.

Como profesionales de la Psicología Social; “Hagamos uso de las herramientas y mentalidades como aliados provenientes del campo de tecnología, y qué fácilmente podemos insertar en todo tipo de negocio a una escala propia.

Como se sabe, todo gran cambio en la sociedad y cada evolución que hemos tenido, a lo largo de la evolución de nuestra especie, se dio por poder colectivo este momento no es distinto. Sabemos que terminando la cuarentena la vida no será la misma, así que hagamos valga la pena.

El mundo cambio entonces y se hacen necesarios nuevos modos de vida, nuevos instrumentos para poder interpretarlo y ver los modelos actuales que sufrirán cambios y que la crisis que se extiende por el mundo no será pasajera, quizás no sea así y es importante la toma de conciencia para se transforme en una voluntad de estimular el conocimiento y el saber hacer como pilar social a través de una gran red.

Los que lo dispongan de ese conocimiento se transforman en protagonistas del cambio.

A través de ellos es importante hacer esfuerzos necesarios para utilizar todos los instrumentos. Aquellos que en cambio, se obstinan a no realizar cambios quedarán retrasados, por poco tiempo intentarán algún golpe de timón desesperado, pero llegado a cierto punto les faltará el oxígeno.

Esta revolución de cambios, para algunos, llega con toda la fuerza de una locomotora en marcha, para otros, la percepción del cambio, será gradual, pero no existe otro modo de gestionar el cambio que conocer las raíces, las razones, las implicaciones y los instrumentos que lo hacen posible y que alimentan el desarrollo. La innovación social maneja las relaciones entre las personas, entre quien vende y quien compra, entre el que escribe y quien lee, entre quien estudia y el que enseña, entre quien emprende y quien trabaja en las empresas, entre quien decide y quien analiza las decisiones, las discute y las mejora.

Por eso la Innovación Social posee un significado doble⁹: es la relación social como motor del proceso innovador y conlleva un impacto sobre los equilibrios sociales, como las nuevas tecnologías. Los nuevos procesos y los nuevos paradigmas actúan sobre las dinámicas y las convenciones sociales, es tiempo de cambio de significados como: frontera ya que el Virus no lo tiene, seguridad ¿de qué o de quién?

El individuo considerado consumidor o trabajador, se convierte en el centro de un proceso de creación de valores, aún sin saberlo, son los cambios actuales; en donde la empresa de café dialoga con sus clientes por medio de Facebook, los políticos responden por *Twitter*, los emprendedores organizan reuniones de trabajo mediante *Living network*, *Zoom* y hay muchos movimientos de oferta y demanda a través de *Linkedin*.

Los hospitales y clínicas substituyen las carpetas médicas por el uso de *iPad*; las Instituciones de enseñanza han incorporado las tutorías online, los foros para alumnos, las bibliotecas virtuales y nuevas modalidades.

Los adelantos de la web 2.0 y 3.0 han abierto oportunidades y perspectivas para colaborar de manera innovadora y crear... Pero, ¿de qué valores se está hablando?, ¿esa sea nuestra nueva vida cotidiana?, ¿podemos hacer algo? Y en este pasaje a las nuevas tecnologías definidas como “sociales”, se podrán abrir nuevas oportunidades de diálogo, de interactividad, de participación y mejorar los procesos en los nuevos escenarios para los emprendimientos Psicosociales.

En este sentido, las empresas cuyos directivos y empleados en pos de desarrollar sus funciones y para gestionar los contactos con sus clientes, otorgan tecnologías con audio, video, móvil o las denominadas “*cloud*”, con la mira puesta en aumentar la capacidad y potencialidad de sus dependientes y que puedan trabajar “en todo lugar”.

⁹ Ref: Originally published at <https://medium.com> on April 12, 2020.

Las nuevas tecnologías permiten, a través del instrumento más adaptable, un acercamiento mayor con los suyos y que la Empresa pase a formar parte de la vida social y la cotidianidad de ellos. Los tiempos están cambiando y las redes también. En Google podemos buscar una persona por nombre y apellido, entre los primeros resultados encontraremos una página de Facebook, también con una foto, alguna lista de amigos y la pregunta ¿es o no es el que buscabas? Y hasta allí llega *Google*.

Como Profesionales Psicosociales podemos:

Brindar espacios post-cuarentena de dialogo: Las personas en cuarentena a menudo sienten temor a ser contagiadas o a contagiar a otros/as, este temor es común a todas las personas expuestas a una enfermedad contagiosa preocupante. Y debemos seguir trabajando este tema.

El aburrimiento y la comunicación: en periodos de aislamiento social, el aburrimiento surge y se debe informar a las personas sobre lo que pueden hacer para evitar el aburrimiento y ofrecerles consejos prácticos sobre técnicas de control y manejo del estrés. Desde un teléfono celular, ahora es una necesidad, no un lujo. Estar conectado a las redes sociales es clave y la imposibilidad de hacerlo se asocia con ansiedad, tanto a corto como a largo plazo.

La comunicación: El poder comunicarse con la familia y los/as amigos/as también es esencial: por lo cual las redes sociales pueden desempeñar un papel importante en la comunicación con aquellos/as que se encuentran lejos, permitiendo que las personas post cuarentena a saber la situación de sus familiares.

El altruismo es mejor que la coerción: A pesar de que no hay ninguna investigación que evalúe si la cuarentena obligatoria versus la voluntaria tiene un efecto diferencial sobre el bienestar, sí se cuenta con datos en otros contextos, que indican que el hecho de sentir que otros/as se beneficiarán de la situación en la que se encuentra, esto puede ser aplicable en la cuarentena en el hogar.

Si la experiencia de la cuarentena es negativa, puede haber consecuencias a largo plazo que afecten no solo a las personas que se encuentran en esta situación, sino también al sistema de atención médica que administró la cuarentena, a los políticos y funcionarios de salud pública que la decretaron.

Entonces podemos decir que es una oportunidad de restablecer el tejido social a través del vínculo como dijo E P R , por lo cual a toda las medidas que se adoptaron durante la cuarentena sirvieron a través de la práctica y un monitoreo constante para poder evaluar resultados, pero ahora podemos decir, si el mundo cambio y este cambio viene acompañado de nuevos aprendizajes dentro de los cuales todos los trabajadores de la psicología social podemos y debemos con herramientas tecnológicas que invitar a afianzar el vínculo y el reconocimiento del otro a través de esa unión virtual, quizás hoy revalorizada por esa necesidad básica e imprescindible que da el sujeto de comunicación con el otro a través del lenguaje.

Por lo pronto debemos aclarar que no sabemos si vamos regresar a la “normalidad” como la entendíamos antes de esta crisis y las pocas respuestas disponibles están llenas de incertidumbre y que algunas posibilidades podrían ser.

- Que nuestros teléfonos celulares cuenten con una *app* que mida en tiempo real algunos parámetros clave a definir médicamente y que se conecten en tiempo real a algún servicio para generar un salvoconducto que sea condición para acceder a conciertos, partidos de fútbol, micros o aviones.
- Adoptar y entender lo nuevo, es decir cuánto más pronto nos acostumbraremos a presentar certificados impresos o digitales como condición de acceso a múltiples actividades, no nos debe alarmar ya que en el mundo del deporte de alta competencia algunas de estas medidas se implementan desde hace tiempo.
- Que la precariedad del mundo laboral del siglo XXI es una realidad conocida. Lo que esta crisis ha dejado en evidencia que los trabajos informales son los empleos más desprotegidos en tiempos “normales” en estas situaciones son los primeros que entran en crisis y los que quedan más expuestos a riesgos de salud física y mental.

Hoy como Profesionales de la Psicología Social podemos empezar a imaginar este nuevo contexto con los siguientes aspectos.

- El teletrabajo: El actual confinamiento ha demostrado que otras maneras de trabajo son posibles, hay que reforzar o comenzar la comunicación digital, y sugerirla en los contextos posibles que operemos y sean posibles.
- Formaciones on-line: la cuarentena hizo que las instituciones se vieran obligadas a seguir sus actividades de forma remota y no se encontraban preparadas para un cambio de esta magnitud, nosotros podemos articular formaciones on-line a través de los medios tecnológicos actuales en la creación de contenidos multimedia, de *workshops*, *Zoom*, *Skype* u otro medio de red con número reducidos de personas.
- El acceso a la salud: Las oportunidades que se detectan se relacionan con la posibilidad de ofrecer diferentes tipos de talleres on-line desde casa y el desarrollo de este tipo de actividades se combina con grupos de personas para poder darle continuidad a esta modalidad de trabajo a través de charlas-diálogos foros y brindar los espacios de escucha.
- Servicios a adultos mayores y/o sectores vulnerables: la pandemia se ha dado una exposición en especial a la vulnerabilidad de estos sectores, puede indicar una dirección de acción para emprendedores y crear cadenas de valor enfocadas a estos grupos en los cuales la cercanía se puede subsanar a través de grupos reducidos en forma presencial o vía medios digitales o de red.
- Bienestar en el hogar: los espacios de la familia ese grupo primario que deberán iniciar programas de actividades online a través de *Instagram* o *Facebook*, con tal de que puedan seguir practicando sus actividades con regularidad y seguir haciendo una revalorización de este grupo nos permitirá re-valorizar.

- Recreación para los niños y niñas: La cuarentena obligo a las familias a replantearse sus actividades de ocio y el entretenimiento digital gana terreno, entonces podremos trabajar dinámicas de corporalidad a través de los medios de red o presenciales con grupos de personas reducidos.
- En la post pandemia esta tendencia seguirá creciendo y será el momento de emprender en la creación de contenidos que vinculen el entretenimiento con la educación, orientados a un público infantil”, quizás también esto sea una posibilidad más para la actividad psicosocial.

Entonces vendrá la Próxima Ciudad y podremos decir que de esta pandemia salimos, siempre ha sido así ya sea porque nuestro sistema inmunológico evoluciona o encontramos soluciones (vacunas) para que no muera la mayoría.

Pero no se trata de morir o sobrevivir, es volver a vivir y por ello debemos aportar desde nuestro rol algunas nuevas condiciones de vida.

Si esto pasó en la Edad Media y produjo el Renacimiento, pasó en el siglo XVII y apareció la razón ilustrada, pasó después el Holocausto, la bomba atómica y los jóvenes marcaron un espacio de participación (mayo del '68).

Pero el Mundo ya no será el mismo tendremos que aprender a vivir y en lo primero que tenemos que centrarnos es en la ciudad como nueva en su dinámica de vida y que posibilidades de intercambio servicio-económico ofrece.

- ¿Cómo serán estas ciudades?
- ¿Cómo será nuestro rol?

Creo que seremos colaboradores a través de acompañar a re-construir ese tejido social afectado en nunca dimensión antes nunca vista ese es el desafío hoy y mañana. Además, estas brechas de desarrollo vienen acompañadas de problemas sociales como desigualdad, generación de pobreza, salud, educación entre otros, entonces: ¿Cómo conciliar la necesidad de crecer económicamente con el imperativo de la inclusión social y la sostenibilidad?

Esto solo será posible con un fuerte aumento de la productividad comunitaria, lo que quiere decir lograr mayores niveles de innovación para poder conciliar la necesidad de crecer económicamente con las demandas de inclusión social y sostenibilidad, necesitamos nuevas formas de producir productos y lograr un uso más eficiente y la vez ambientalmente sostenible de los recursos y oportunidades y desafíos y son las empresas y los gobiernos los que tienen las respuestas a este tipo de cuestiones que están afectadas por la vanguardia de transitar hacia un desarrollo verdaderamente inclusivo y sostenible, por eso los Profesionales de la Psicología Social somos los responsables de hacer visible esta situación y colaborar en un cambio social planificado.

Hablamos de esfuerzos de largo plazo para impulsar la innovación, formar y atraer talento, y fortalecer sus capacidades científico-tecnológicas. Para impulsar una nueva ruta de progreso ya que esta pandemia ha puesto a la vista que muchas veces los avances de la ciencia y la tecnología no llegan oportunamente a la sociedad, lo

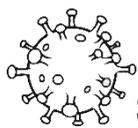
cual afecta tanto a elementos de mercado y de negocios, como de bienestar social “Hoy en día la ciencia y la tecnología avanzan a velocidades aceleradas, pero la adopción de ese conocimiento por parte de la sociedad es lento en los distintos contextos sociales, esto ocurre porque hay una serie de elementos que están impidiendo que la ciencia trascienda a otra velocidad, esto es algo muy serio; en algunos casos hay elementos culturales que frenan la adopción de ciertos avances de la ciencia, pero también hay otros intereses que frenan el flujo más rápido de los avances científicos y que están más relacionados con lo que se ha llamado el capitalismo salvaje, que busca generar y concentrar la mayor cantidad posible de dinero en grupos reducidos de poder económico.

Por eso si el mundo no cambio, debemos seguir intentado generar espacios de debate, dialogo, de cambios; y si cambio, podemos desde nuestra mirada Psicosocial ser parte activa al ocupar un espacio para el cual nos preparamos y sabemos cómo hacerlo en esta forma de adaptarnos a una nueva realidad.

En caso de que el Mundo vuelva al ritmo que tenía antes de la Pandemia de Covid-19 y la globalización continúe en donde las personas son consideradas como ciudadanos de una aldea global, deberíamos preguntarnos si los liderazgos a todo nivel ya con liderazgos globales que, al frente de organizaciones también globales, puedan con el mayor nivel de consenso actuar frente a estas amenazas que ponen en riesgo a las personas, las sociedades, las especies y el planeta, que provocan sensación de inseguridad en las sociedades actuales , en donde los Profesionales de la Psicología Social debemos acompañar en visibilizar las situaciones y tratar de que ese sujeto en situación pueda sobrellevarla sin perder el sentido y recordar que mientras el mundo se está recuperando claramente de las crisis del Covid-19, nuevas crisis y retos se avecinan para este mundo globalizado tanto en seguridad nacional como económica, todavía no estamos fuera de peligro por eso debemos pensarnos en cómo se pondrá nuevamente a la humanidad en el camino de avanzar de forma más equilibrada y por sobre toda las cosas más humanizada.

Autor ganador del Concurso de ensayos

Ramón Demczuk -Master en Psicología Social-Tec. Sup. Ops.



Sobre pandemias y guerras

Desde los comienzos de la actual pandemia de covid-19, en los medios de comunicación; políticos, periodistas y entrevistados, dijeron hasta el cansancio que estamos frente a una guerra contra un enemigo invisible. O frases del mismo tenor donde lo que se destaca es la acción de guerrear.

Como es sabido en las guerras tanto la victoria como la derrota no es cuestión de voluntades.

Siendo el término guerra uno que implica la lucha entre facciones a fin de dominar unas sobre otras, es solo cuestión de juicio establecer que implica una victoria. Aun reconociendo al vencedor nunca sabremos el costo de su hazaña.

Considero que cada individuo ante la guerra solo puede tener dos actitudes: abrazarla o rechazarla.

Esto me hizo recordar dos historias. Narraciones antiguas sobre temas actuales, nunca precederos. Que nos llevan no solo a reflexionar sobre pandemias y guerras, sino también sobre nosotros mismos y nuestro rol como psicólogos sociales. Historias sobre batallas, reyes, príncipes y transformaciones. Dos historias que paso a contarles.

Ashoka

La primera de ellas es la del emperador *Ashoka* quien gobernó durante cuarenta años (272-232 A.C.) un reino inmenso, poderoso y fuertemente organizado. El cual comprendía la casi totalidad de la península de la India y amplias zonas en los territorios de las actuales Pakistán e Irán¹⁰.

Los orientalistas latinoamericanos Fernando Tola y Carmen Dragonetti nos cuentan de él:

“Las tradiciones budistas y de Ceylán nos informan (...) que los primeros años de la vida de Ashoka después de la muerte de su padre estuvieron marcados por el asesinato que él realizo de casi todos sus hermanos y hermanas. (...)”

Ocho años después de haber sido consagrado Emperador, Ashoka conquista el reino de Kalinga en la costa oriental de la península India. Era un reino poderoso que disponía de un fuerte ejército. Fue una guerra cruel para Kalinga: 100.000 de sus habitantes fueron muertos, 150.000 fueron llevados en cautiverio y otros tantos murieron.”¹¹

¹⁰ Fernando Tola y Carmen Dragonetti, “Un gran emperador budista, Ashoka.”, Revista de Estudios Budistas, Año II, Nº 3, México, 1992, p 97.

¹¹ Fernando Tola y Carmen Dragonetti, ob. cit., p 101.

Queda en evidencia que *Ashoka* no era un buen ser humano. Sin embargo luego de la batalla de Kalinga sufrió una epifanía, donde el horror de sus actos lo transformo.

Como diríamos en el lenguaje de nuestra disciplina, tuvo un *insigth*. Este no fue un cambio menor sino uno radical. Se transformó al budismo, renunció a la guerra y la violencia. Siendo uno de los más grandes dirigentes pacifistas de la historia.

Leamos sus palabras de aprendizaje talladas en la roca en su XIII edicto:

“[El rey] (...) sintió una profunda tristeza y remordimientos, puesto que la conquista de un pueblo que antes no estaba sometido lleva consigo matanzas, muerte y deportaciones. (...)

El rey (...) piensa ahora que toda persona que le ofenda debe ser perdonada por las ofensas que se pueden perdonar. (...)

Este edicto (...) ha sido inscrito de modo que mis hijos y nietos que me hayan de suceder no piensen que vale la pena hacer nuevas conquistas. Y si se deciden a hacer nuevas conquistas, que se complazcan en la vía de la moderación y los castigos templados. Que vean en la conquista moral la única conquista verdadera.”¹²

Lo importante de su conducta no fue su paso de fraticida a pacifista, la difusión de la ética budista, el respeto de las diferencias religiosas ¹³ o la exaltación y promoción del respeto hacia todos los seres vivos. Sino la construcción de un estado que se preocupe y actúe en pos del bienestar de todo el pueblo. No por casualidad su segundo edicto rupestre¹⁴ indica la necesidad de brindar asistencia médica a hombres y animales, sembrar y distribuir plantas medicinales, como de acondicionar caminos y postas. O su sexto edicto ¹⁵ habla de la importancia de brindar pronta respuesta a las necesidades de la población, por parte de todos los funcionarios.

Ashoka descubrió que la verdadera forma de terminar con la guerra es la construcción de la paz. Y esto no es un juego de palabras, es una realidad urgente.

Si depositamos nuestras esperanzas de terminar la guerra contra el corona-virus en el triunfo de uno de los contendientes, corremos un grave riesgo. Sobre todo con la potencialidad de que nuestro enemigo sea invencible.

¹² Mircea Eliade, “Historia de las creencias y las ideas religiosas. Tomo IV: Las religiones en sus textos.”, Ediciones Cristiandad, Huesca, pp 578-579.

¹³ Francisco Rodríguez Adrados, “Asoka. Edictos de la ley sagrada”, Ed. Hasa, Barcelona, 1987, pp 98-99.

¹⁴ Francisco Rodríguez Adrados, ob. cit., p 88.

¹⁵ Francisco Rodríguez Adrados, ob. cit., pp 92-93.

La mejor alternativa es empezar a establecer los mecanismos para crear la paz. Aun durante el transcurso de la guerra. Aun teniendo que acudir a un armisticio. Quizás no sea la opción del póster heroico, pero es la única sostenible.

Construir la paz dentro de este marco actual implica la creación de nuevos mecanismos de interrelaciones sociales, comerciales, laborales y familiares.

Permitiendo una dinámica en base a la precaución y la prevención. Generando ámbitos y modos de vincularnos alternativos y originales.

Solo una voluntad política comprometida y coherente podrá iniciar esta transformación. Pero ésta necesita de nuestra colaboración y sensatez.

Difícil más no imposible. *Ashoka* pudo hacerlo a su manera hace dos mil quinientos años. Por qué no deberíamos lograrlo. La construcción de la paz nunca es una causa perdida.

Arjuna

La segunda historia es la que transcurre dentro de un capítulo de la magna epopeya hindú llamada *Mahabharata*. Este capítulo ha cobrado fuerza y relevancia por sí mismo siendo que algunos consideran al *Mahabharata* tan solo un preámbulo de éste.

Esa narración es la del Bhagavad Guita, que transcurre en medio de una batalla entre dos facciones de una misma familia, quienes se disputan el control de un reino.

Debo aclarar algunos aspectos esenciales antes de continuar: que no pretendo realizar un análisis de las implicaciones metafísicas, filosóficas y religiosas que el texto posee. Así que tan solo tomare las características que son pertinentes a este artículo

Volviendo a la trama del Bhagavad Guita esta comienza con el desaliento de Arjuna. Él es un príncipe que debe luchar esta batalla, más al ver que sus enemigos son amigos y parientes, considera que aun la victoria será una pérdida y abrumado por el olor arroja sus armas al suelo y prefiere morir que matar.

Sin embargo sucede algo curioso: el conductor de su carruaje, llamado Krishna, emprende un extenso dialogo impulsándolo a la batalla.

Como es posible que luego de hablar sobre la importancia de la construcción de la paz, traiga a cuentas esta historia donde su personaje principal debe continuar la guerra.

Mahatma Gandhi, figura indiscutida del pacifismo moderno, nos indica en su traducción de este texto lo siguiente:

“Pero si el [Bhagavad] Guita era partidario de ahimsa (la no violencia) (...) ¿Por qué el autor tomo el cuadro de una guerra? Cuando el Guita fue escrito, (...) las guerras no solo no eran tabú sino que nadie veía la contradicción entre las guerras y ahimsa (la no violencia).”¹⁶

Sin embargo, además de una cuestión de épocas y costumbres, la guerra de Arjuna sucede en un plano simbólico y psicológico¹⁷. Siendo este el aspecto de mayor relevancia en este análisis.

Arjuna representa uno de los aspectos del yo que podríamos relacionarlo con la consciencia, mientras muchos de sus enemigos representan aspectos de una psicología más profunda: el egoísmo (Bhishma), el deseo (Duryodhana), el hábito (Drona) o el apego a las sensaciones (Dhritarashtra)¹⁸.

Es que estamos frente a una alegoría de la lucha interna que toda persona emprende en algún momento de su existencia. Como podríamos decir, siguiendo a Erich Fromm¹⁹, de la pugna entre las tendencias *biofilas* (hacia la vida) y las *necrofilas* (hacia la muerte) del ser. Siendo ésta la única guerra que considero digna.

Es por este motivo que hoy debemos tomar las armas como Arjuna y luchar contralo peor de nosotros mismos. Pues, por si alguien no lo sabe aún, el mayor aliado del coronavirus es nuestra propia sombra. Esa que hace a padres meter a sus hijos en la baulera del coche para salir de paseo, a realizar fiestas y reuniones que son focos de infección que matan familiares y amigos, a segregar trabajadores esenciales que aunque se arriesgan por el bien común pueden contagiarnos, y a muchas otras bajezas faltas de ética.

Eso sí, después a aplaudir en los balcones y a subirlo a las redes sociales, a ver cuántos *likes* consigo.

Bueno, esa era la lucha que Arjuna debía continuar, y comprendo lo tentador de arrojar las armas. Sin embargo Krishna no solo le indica lo importante de proseguir con ella, sino la necesidad de cumplir con el rol que cada uno desempeña en el juego de la vida (en este caso el de un guerrero).

No pasemos por alto que Gandhi fue también un revolucionario y un líder de masas. Y el rol del psicólogo social es ser agente de cambio. Aun bajo cuarentena. Pues debe tenerse presente que acción y responsabilidad, como nos dice el Bhagavad Guita, son dos aspectos relacionados e inseparables. Algo que, ya en épocas pasadas, muchos habían olvidado.

¹⁶ Mahatma Gandhi, “El Bhagavad Guita de acuerdo a Gandhi”, Kier, Buenos Aires, 1971, p 25.

¹⁷ Paramahansa Yogananda, “El yoga del Bhagavad Guita”, Self-Realization Fellowship, Buenos Aires, 2012, passim.

¹⁸ Paramahansa Yogananda, ob.cit, pp 45-52 passim.

¹⁹ Erich Fromm, “El corazón del hombre”, Fondo de Cultura Económica, México, 1966, pp 36-67 passim.

Nosotros

Estas historias: antiguas, remotas, plagadas de múltiples lecturas; tienen mucho para enseñarnos. Lo importante es que estemos abiertos y dispuestos a aprender.

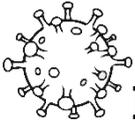
Hoy, más que nunca, debemos volver cotidianos los procesos de ratificación y rectificación en nuestras decisiones y acciones. Hoy tenemos que estar alertas a las *estereotipias* de las que somos parte dentro de convivencias restringidas por la pandemia.

Hoy debemos emprender alternativas creativas que nos permitan desarrollar nuestras capacidades y labores. Hoy tenemos la obligación de realizar una adaptación activa a la realidad, y de ayudar a otros a lograrlo.

Hoy tenemos la oportunidad de ser Ashoka y Arjuna. No la desperdiciemos.

Autor ganador del Concurso de ensayos

Ricardo Ángel Pedevilla

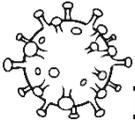


Despertar en cuarentena

Sentí fiebre de sólo pensar,
en cómo viviría con solo mirar.
Mirar las hojas del mismo lugar
desde donde hace meses me obligue a quedar,
Una fuerte peste que se hizo mundial,
Ese horrible virus que se quiso quedar,
Unos largos días nos mantuvo en vela,
Pero yo hice de esto que valiera la pena.
Tras esta situación empecé a reflexionar,
De cómo hace tiempo hay cosas que dejé de valorar.
A una gran familia que creció en invierno,
y unos abrazos fuertes que nos dábamos de a ratos.
Cosas simples y bellas como vivir el verano,
y disfrutar del invierno aunque no estemos acompañados.
Ese libro largo que hace tiempo quede en leer,
y alguna que otra serie ayudó a bajar el estrés.
Ansiosa pase los primeros días por la novedad,
de esta cuarentena difícil de olvidar.
Llegó así de la nada sin avisar,
y nos dejó a todos sin nuestra libertad.
No tuvimos más que aprovechar,
y ver lo positivo de esta *castridad*.
Algunos leímos, otros pintaron, se hicieron chef,
y hasta se capacitaron...
Cursos y carreras se hicieron virtuales,
y muchos nos tuvimos que adaptar a estas modalidades.
En tiempos de incertidumbre y desesperanza diría Pichon:

“pensar en proyectos colectivos es la solución”.
Después de esta pandemia el cielo cambiará,
el mar más celeste y los peces se verán.
Las personas vulnerables les costará retomar,
una rutina pendiente que tuvieron que dejar.
Otros saldrán con miedo a lo que pasará,
sino se va el virus y no pueden despegar.
Yo por mi parte veré como ayudar,
a aquellas personas que decidan replantear,
que cosas deberían cambiar y transformar.
Mi carrera hoy en día de mucho servirá,
para que todos juntos ayudemos a la sociedad

Autora ganadora del Concurso de ensayos
Rocío Milagros Alzugaray



La pandemia, de lo agudo a lo crónico

“...Hombres que se creían frívolos en amor, se volvían constantes. Hijos que habían vivido junto a su madre sin mirarla apenas, ponían toda su inquietud y su nostalgia en algún trazo de su rostro que avivaba su recuerdo. Esta separación brutal, sin límites, sin futuro previsible, nos dejaba desconcertados, incapaces de reaccionar...”

Albert Camus, La Peste

A varios meses del primer caso en Wuhan, China, de una “extraña neumonía” hoy es acertado considerar que la tarea del psicólogo social no es sobre este enemigo invisible, corresponde a los equipos de salud especializados en lo físico dicha función, nuestro trabajo como rol complementario, es con los emergentes manifiestos y latentes de la comunidad. Se considera una enfermedad aguda aquella que tiene un comienzo súbito y una evolución rápida, las enfermedades crónicas, sin embargo, tienen un comienzo más lento y se mantienen en el tiempo...

Así podríamos analizar la pandemia y en relación a ella la “cuarentena”, el aislamiento, desde su carácter social como un proceso manifestándose desde lo agudo a lo crónico. La epidemia que mirábamos como algo lejano, la peste, tal vez impensable de vivir en nuestros tiempos, se presentaba entre nosotros en su forma aguda, intempestiva, tomando la forma de pandemia vocablo de origen griego cuyo significado deriva de “pan”, “todo” y “demos”, “pueblo” es decir, todo un pueblo. En su aspecto social podemos definirla de acuerdo a Enrique Pichón Riviere como una situación catastrófica, tomando a un conjunto humano (“todo un pueblo”, una crisis mundial) que en un momento dado se ve sometido a frustraciones, miedos, donde la comunidad se ve envuelta en circunstancias de cambio agudo para la cual no estaba preparada, circunstancias alimentadas en un clima socioeconómico cuyo común denominador es la inseguridad básica, vinculada con la incertidumbre que rodea a los medios de subsistencia; luego nos dirá que los miedos, la ansiedad, cuando es vivida en forma grupal, adquiere las características del temor a la muerte y a la desintegración familiar. Ante la situación catastrófica las personas pierden operatividad, por la confusión que se debe a un incremento súbito de los miedos básicos.

Luego llego el aislamiento, la Cuarentena es un período en el que se procura el aislamiento de personas que podrían haber contraído una enfermedad, pero aún no manifiestan síntomas.

También aplica en personas o comunidades sanas a las que se quiere proteger de un posible contagio.

La cuarentena por la pandemia de coronavirus en Argentina, cuya denominación oficial es Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio, se declaró a nivel nacional por decisión del Gobierno de la República Argentina el 19 de marzo de 2020.

Al no existir una cura a la fecha, el aislamiento es la respuesta más efectiva para cuidarnos, esto no quita que, en especial, al inicio de la cuarentena se haya observado una mayor agudeza en las consecuencias o manifestaciones sociales-conductuales que se vienen describiendo, es decir que lo que se inició con la realidad de la pandemia se profundizó con el aislamiento. Así como a la pandemia puede asociarse a la definición de “*situación catastrófica*” la cuarentena por sus características puede pensarse desde la noción de “*emergencia social*”, nos dice Ana P. de Quiroga que esta es la modificación súbita y significativa de las condiciones materiales sociales de existencia de una comunidad y el impacto que dicha modificaciones provoca en sus miembros. “...*coloca a los integrantes de la comunidad ante una circunstancia de cambio agudo, frente a la cual las formas habituales de organización y respuesta resultan insuficientes o inadecuadas ya que se ha producido una ruptura de lo cotidiano*”.

La cotidianidad es espacio, tiempo y ritmo, el aislamiento produce una ruptura de la vida cotidiana, hay una pérdida de los marcos de referencia, vivimos un tiempo sin tiempo, como sostiene Alfredo Moffatt: “*la crisis se manifiesta por una experiencia de paralización de la continuidad del proceso de vida*”.

Esta irrupción de lo cotidiano permite observar en la población reacciones emocionales a las amenazas de daño, pérdida, ataque y cambio (ansiedades básicas); fenómenos de explosividad o paralización; procesos que están generando sufrimiento: incertidumbre, angustia, desamparo, ansiedad; comportamientos disruptivos sociales: reacciones de indiferencia, omnipotencia, falta de cooperación, egoísmo como así también actitudes de resiliencia y comportamientos *prosociales* al servicio de las necesidades del otro.

Retomando a Ana P. de Quiroga, la población queda sometida a una exigencia adaptativa masiva, a una redefinición inmediata de pautas de conducta. Esto implica una desestructuración y reestructuración de los marcos de referencia que permitan interpretar su circunstancia y guiar la acción.

“*El único héroe válido es el héroe en grupo, nunca el héroe individual*” Héctor Germán Oesterheld.

Ya a varias semanas del primer caso autóctono y próximos por cumplir, al momento, cien días de la cuarentena, aún se está lejos de finalizar con la pandemia, nos encontramos atravesando esta emergencia social, algunos todavía en el proceso de darse cuenta que nos está sucediendo.

Con la pandemia ya instalada, con el aislamiento presente, este aquí y ahora se muestra como el aspecto social crónico de la enfermedad, que se sostiene en el tiempo, en forma prolongada con una resolución indefinida. Como en un proceso de duelo (por la pérdida de la cotidianidad) en el mejor de los casos, la persona asimila lo sucedido, lo entiende e intenta superarlo reconstruyendo su vida a partir de lo inesperado de la nueva situación que se le exige vivir, esto sería parte de un proceso sano, aunque sabemos que no siempre es así, también hoy se pueden presenciar algunas manifestaciones individuales y o grupales como parte de un duelo mal, o

no elaborado, con emergentes no necesariamente patológicos, pero si situacionales que no evolucionan, con conductas estereotipadas, rígidas que impiden una lectura correcta de la realidad.

Como ejemplo de estas respuestas, para unas u otras, en este momento crónico, hoy se escucha hablar de “la nueva normalidad” cabe preguntarnos, ¿Qué es normal? ¿Qué es la normalidad? ¿Qué fue la “vieja” normalidad? ¿Cómo será la nueva normalidad? En la praxis, en este tiempo de pandemia, observamos como se muestra lo mejor y lo peor de la sociedad.

En particular como agentes de cambio no podemos dejar de prestar atención a las diferentes formas que toma el individualismo, quizás como característica de la condición humana de la posmodernidad, que se presenta como gran obstáculo para nuestra tarea y desafío para nuestro oficio. Individuos en búsqueda del ego y sus propios intereses; desconectados de los dispositivos colectivos a través de una indiferencia operacional.

Como lo define Gilles Lipovetsky, “el individuo dedicado al self-service narcisista y a combinaciones caleidoscópicas indiferentes”.

En términos de la Psicología Social, podemos dar cuenta de estos fenómenos a través de la mirada pichoneana de adaptación, según los caminos que tome, adaptación activa o adaptación pasiva a la realidad, sabemos que Pichón Rivière relaciona directa y fundamentalmente el concepto de adaptación con sus concepciones sobre la salud y la enfermedad mental, en cuanto diferencia un proceso de adaptación activa (salud) y un proceso de adaptación pasiva (enfermedad).

Si el campo de acción de la Psicología Social es el de los miedos, el criterio para nuestra labor consistirá en la mayor disminución posible de las ansiedades básicas, esclareciendo la intensidad de pérdida y ataque presentes en el clima de incertidumbre actual, entiendo que el psicólogo social deberá intentar lograr a través de su rol, el reajuste de los mecanismos de seguridad, manejar situaciones grupales en una elaboración colectiva de ansiedades, prestando mayor atención a los grupos e individuos con manifestaciones de adaptación pasiva y fomentando o sosteniendo en la comunidad la adaptación activa a la realidad. A nivel técnico, observando la organización y las modalidades de respuesta social y vincular, es un llamado para reflexionar sobre la doble dimensión de análisis del comportamiento en los grupos, citando a Sigmund Freud “en la vida anímica del individuo, el otro cuenta, con total regularidad, como modelo, como objeto, como auxiliar y como enemigo, y por eso desde el comienzo mismo la psicología individual es psicología social...”

Si la verticalidad es todo lo referido a la historia personal del sujeto y la horizontalidad es el proceso actual que se cumple en el aquí y ahora en relación con la totalidad de los miembros, nuestro accionar será el análisis del sujeto en su realidad inmediata, haciendo lectura de las necesidades y creando lazos para que ellas puedan desplegarse. Un proceso adaptativo de la lectura de la realidad,

registrando los emergentes sociales, entendiendo las manifestaciones actuales como producto de portavoces que no hablan solamente por sí mismo, sino también y al mismo tiempo hablan por todos, conjugando la verticalidad y la horizontalidad.

“La nueva situación genera nuevas necesidades”, será parte de nuestra tarea crear condiciones para que surjan nuevas formas de relación entre sujeto y contexto, no una nueva normalidad, sino, otra realidad, somos sujetos de necesidades en intercambio permanente con el medio.

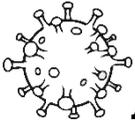
Infiero que nuestro oficio estará centrado en acercar lo más posible los ejes de verticalidad y horizontalidad, buscando un cambio social que se traduce en solidaridad, pensarnos en relación a los otros, con los otros, desarrollar procesos de pertenencia, cooperación, aprendizaje donde los protagonistas sean los propios sujetos, “luchar contra los partidarios de sí mismo”, recordemos que la salud mental es una construcción colectiva, hablamos entonces de una solidaridad activa donde las personas reconozcamos las propias necesidades pero también las de la comunidad.

Bibliografía

Psicología de la vida cotidiana, E. Pichón Riviere y Ana P. de Quiroga, Ed. Nueva Visión.
El proceso grupal, E. Pichón Riviere, Ed. Nueva Visión.
Temas de psicología médica, Rodolfo D. Fahrner, Ed. CTM.
Terapia de crisis, Alfredo Moffatt.
Diccionario de Psicología Social, Pablo Cazau
Psicología de las masas y análisis del Yo, S. Freud, Ed. Biblioteca Nueva.
La era del vacío, Gilles Lipovetsky, Ed. Compactos Anagrama.
Enfoques y perspectivas en psicología social, Ana P. de Quiroga, Ed. Ediciones Cinco.

Autor ganador del Concurso de ensayos

Rodrigo Luraschi- Psicólogo Social



Al final, no necesitábamos tanto

Día 42 de mi aislamiento preventivo y voluntario. En Argentina, el Gobierno Nacional decretó el aislamiento social, preventivo y obligatorio el día 19 de marzo, ante la mirada expectante de todos los televidentes y ciudadanos que no entendíamos muy bien que estaba sucediendo.

Mencioné al principio que mi aislamiento social se da previo al decreto y de forma voluntaria ya que aún no sé si por miedo o intuición, presentía que se avecinaba algo grande, y no justamente por su tamaño ya que nos enfrentamos a algo “invisible”, sino grande por el impacto que tendría en la sociedad, en los grupos y en la vida cotidiana.

Entiendo hoy, que no dimensioné que tan grande iba a ser el impacto.

Desde que comencé a tomar consciencia del cambio rotundo y drástico que había en mi cotidianidad y en la de mi familia, fui y voy posicionándome desde diferentes roles, algunos ya conocidos, otros nuevos que han generado resistencia y ansiedad, volviéndose esta última, en algunas ocasiones, desagradable y desesperante. En más de una ocasión en estos 42 días ha primado en mí el polo de la enfermedad, logrando en otros momentos posicionarme desde la salud, la adaptación activa a la realidad. Infiero qué, como a mí, muchos de quienes hoy accedan a este relato, han vivenciado situaciones similares, aunque cada cual con la particularidad del caso.

En esta cuarentena, como les contaba, se agudizaron las contradicciones que, si bien siempre han existido, estaban silenciadas, anestesiadas. Amo y odio a las mismas personas, me siento sana y enferma en muchas ocasiones, soy feliz y tremendamente infeliz en algunas oportunidades. No todos entienden o aceptan que los sujetos tenemos contradicciones, están y son parte de la vida. Estamos acostumbrados a seguir patrones de conducta “socialmente aceptadas”, modelos hegemónicos, impuestos y naturalizados desde generaciones pasadas, entonces cuando nos revelamos “al deber ser”, “lo esperable” o mandamos la culpa a dar un paseo, sentimos libertad, aún en tiempo de cuarentena.

Voy descubriendo que lejos de caer en la ingenuidad, esta pandemia llegó para dejarnos una enseñanza, porque como postula la psicología social, las crisis traen nuevas oportunidades, de crecimiento y creatividad, aunque la palabra crisis tenga para muchos una connotación negativa y sea sinónimo de vacío, caos, muerte. **11**

Desde mi lugar de privilegio, sí, privilegio porque mis necesidades básicas están cubiertas, tengo comida, una cama y me puedo dar una ducha de agua caliente cuando lo desee, además dispongo de internet y aparatos electrónicos que en estos tiempos se han vuelto casi indispensables, pero también desde mi posición se puede sentir temor e incertidumbre. Dichas sensaciones, en varias oportunidades son agudizadas por los medios de comunicación que en reiteradas oportunidades desinforman o mejor dicho, informan con información que tiene un fin, un

propósito: generar miedo, pánico, porque desde el miedo el sujeto se vuelve pasivo y si se vuelve pasivo, es manipulable, sabemos (en verdad no todos) que los medios, responden y son funcionales a un sistema dominante.

Si bien considero que hoy más que nunca la tecnología viene a acercarnos a aquellos vínculos de los que estamos aislados, alejados, también sé que el mal uso de la misma, la *viralización* indiscriminada de noticias y contenido no apto para todo público, es sumamente perjudicial para la salud mental de los sujetos. Debemos ser prudentes y responsables en el manejo de las redes sociales y de la información. Entendamos que no todas las personas disponen de herramientas o recursos para poder gestionar, filtrar, que pueden o no tolerar, que es real y que no, que informa o desinforma, que produce angustia.

Hoy, en mi día número 42, sigo reflexionando e intentando darle forma a algunos pensamientos que vienen rumiando y asomando hace días.

Pienso una y otra vez en el aprendizaje que esta pandemia nos dejará a cada uno. En mi caso particular saboreo hoy la simplicidad de las cosas, esas que estaban ahí, palpables pero que en la vorágine de la vida cotidiana no las veía o no quería verlas. Hoy que mis proyectos y metas están en pausa, hoy que disfruto del simple hecho de sentarme en el balcón a tomar un mate, cosas tan básicas y comunes que por falta de tiempo o del no registro de esos pequeños placeres, nunca las hacía, hoy que no tengo la absurda necesidad de ir a un restaurante, bar o a comprarme ropa, hoy que me parece hasta intolerable ser parte de un sistema que te impone y te empacha de que cosas que, a mi entender, hoy, resultan irrelevantes, hoy voy aprendiendo que al final, no necesitábamos tanto, que el resto es solo cotillón y que en este contexto actual lo que nos salva es la solidaridad y los vínculos, porque aunque no podamos abrazarnos ni compartir el mate, va a llegar el día del reencuentro y ese día deseo nos encuentre menos pretenciosos y mejores personas, más empáticos y menos prejuiciosos, más solidarios y menos mezquinos, más cooperantes y menos competitivos.

Yo hoy aprendí, que al final no necesito tanto.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Romina Andrea Riera - Psicóloga Social



Un virus cruel

Y quedaron las hojas ambarinas confundidas, luego de danzar y abandonar el árbol, los pasos traviesos del otoño no las hicieron cantar, ni distinguieron cuándo dar bienvenida al invierno.

El recreo de esa escuela que no nace.

Una plaza que agoniza sorda, no hay niños que la despierten, teme morir también.

Esa baldosa afligida intenta dormir al no poder distraerse con las injurias del transeúnte al pisarla con el jugo de la lluvia en su traje pulcro.

La anciana en soledad espera un llamado más que nunca, resiste asustada.

Celulares, material imprescindible y caras chatas con voces entrecortadas disminuyen el desconsuelo con encuentros no palpables.

Cumpleaños que no permitieron convidar esa porción de torta estupendamente decorada.

Las citas suspiran melancolía en una esquina, por aquel perfume nuevo que duerme profundo en el cajón. Mientras que fragancia a lavandina se pone de moda. Los mundos internos conversan y enuncian nuevas formas de manifestarse. Huella que queda tatuada en cada uno.

Puesto que la Ciencia que siempre ha sido dura, ha ensordecido. Ha vomitado respuestas a preguntas que no se han formulado. Y la Blanda, la social sabiduría, la ciencia vincular con su voz tapada de dolor, abrumada, no logra hacer oír a ese gigante científico, explorador con microscopio.

La hija de Pichón dice que aislar al ser es poner en una balanza que no funciona a medir el peso de un abrazo, pierde la batalla por no poder escribir cálculos en papel.

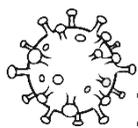
Ofrece la dialéctica como arma para luchar contra el dilema.

El juego de niños sin amigos, adolescentes que chorrean penas silenciosas, bebés naciendo sin besos de abuelos, adultos que no pueden tocar ni las rejas de su nueva celda para que la enfermedad del cuerpo no los empalidezca.

¡Qué acierto es el de declarar un virus cruel!, pues ha sido tan hábil que ha engañado a expertos haciéndoles creer que solo podría enfermar la carne, mientras se encargaba de herirnos por dentro. Ha dejado aquí, heridas invisibles y tan profundas que no hay aún locos que persigan vacuna que la calme.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Romina Mataus



El aislamiento en tiempos de pandemia

Toda situación de crisis trae una nueva oportunidad, todo depende de cómo se transite esa etapa.

La situación de aislamiento obligatorio sacudió a todo el mundo, y en consecuencia si deshojamos esta gran flor se ve desde el pétalo más pequeño como a nivel micro se reproducen los mismos efectos.

Esta revolución que invadió todos los aspectos del hombre, mundo externo, cuerpo y mente tiene la particularidad de no solo romper su propia estructura, sino que a la vez la de todos los vínculos que él poseía lo que lo hace muy estresante y despierta sus miedos y ansiedades en un momento de incertidumbre un no saber dónde está parado.

Todas las configuraciones que fueron conformando al sujeto y sus organizadores contaban con una especie de termostato que marcaba su propio equilibrio, y estos se encuentran hoy desequilibrados, en alerta al enfrentar una situación nueva, desconocida e inesperada y de la que además no existe precedente y al ser global no se puede huir de ella anulando uno de los más básicos instintos que nos despierta el miedo que es ataque y fuga; no hay donde ir y no conocemos lo suficiente al enemigo.

El hombre tiene la necesidad de siempre saber, buscar certezas y en esa búsqueda de certezas hay un cruce entre la información, la sobre información y el rumor.

La necesidad de saber lleva a buscar información y en este tiempo es difícil clasificarla, hay un bombardeo en todos los medios de comunicación masiva, redes sociales e incluso en los vínculos que hoy se desarrollan en forma virtual.

El rumor surge como emergente con un sentido de descarga de la ansiedad que se hace intolerable, como relato lleva y sostiene esas ansiedades tan intensas que ponen en escenas la situación temida o deseadas en las que están volcadas las fantasías más temerosas como en el caso de rumores que circularon como noticias catastróficas; y los deseos más liberadores como en el caso de aquellos rumores que hablaban de que ya existía la cura y que todo volvería a su estado anterior. Lo cierto es que encuentra su tierra fértil en estas situaciones en que la acumulación de frustraciones y miedo ponen a la incertidumbre como un foco de incendio que necesita ser apagado con urgencia.

El hombre necesita comprender que sucede con él y en la impotencia por no poder seguir actuando como lo hacía y en la pérdida de instrumentos que tenía se juega una crisis de identidad con todas las resistencias que se presentan en este “deber reaprender”. Los aprendizajes están siendo reestructurados. Los espacios, los aromas, los sonidos, los tiempos y todo lo que conformaba la cotidianidad de cada uno quedo obturado en gran medida formando parte de la amenaza y el sector que

sigue vigente que es el espacio donde le tocó realizar el aislamiento se vio reestructurado también al pasar a ser un todo; todo el tiempo, todo el espacio disponible.

Esto con relación al mundo exterior y al cuerpo ¿y con relación al mundo interno? El encontrarse con uno mismo que en muchos casos se tapaba con el ruido y la velocidad de la vida que se llevaba y ahora captar aspectos de la propia vida que habían permanecido ignorados y de la que unos grupos salen a flote, logran un nuevo equilibrio buscando nuevas actividades readaptándose al nuevo espacio y otros se sumergen en depresión e incluso pasan este malestar al área cuerpo con múltiples somatizaciones asumiendo el cuerpo una posición defensiva para poder controlar los objetos perseguidores.

La conducta siempre es motivada y motivante, pero hoy la necesidad del hombre cambió por la exigencia básica de subsistencia y la emocionalidad juega un papel muy importante incluso superando en muchos momentos a la razón.

Se vivía en la era del hedonismo, la permisividad, el consumismo. Todo esto se ve afectado al tener un enemigo en común pero que a la vez puede tomar la forma de cualquier persona como una especie de posesión. El virus se traslada en las personas y esa persona puede ser cualquiera, conocidos, desconocidos, seres queridos e incluso uno mismo. De manera que, se está enfrentado a reconfigurar los vínculos, las formas de dar y recibir afecto, las formas de mantenerse a salvo.

El desborde de emociones hace aflorar lo que abunda dentro de cada uno y vemos estallar situaciones de empatía, solidaridad y así también de violencia extrema, desacuerdos, individualismos.

La dispersión de roles sociales, el vacío, la despersonalización engendra el sentimiento de soledad. Entender que el padecimiento en término de sujeto individual y el del sujeto como miembro de una comunidad es diferente.

La comunidad no es paciente, las ansiedades están potenciadas en este proceso que está generando sufrimiento.

Se asiste a un nuevo paradigma de convivencia y adaptación social en una crisis que pone en cuestión la forma de vida, forma de vincularse con el otro, formas de aprender, salud, enfermedad. En este proceso de cambio hay diversos obstáculos, aparece el otro como riesgo, como peligro. La presencia en el vínculo en el espacio compartido ahora tiene la presencia del virus.

Se debe discriminar entre realidad y fantasía, discriminar el grado de peligro objetivamente. El miedo es una reacción de alerta en relación con la percepción y cuando está sobredimensionado puede llegar a paralizar.

Que la situación haya llegado al punto de temer por la propia vida hizo que se revaloricen muchos aspectos que normalmente parecían triviales y se los dejaban

para después, pero lentamente como en toda tragedia al ir retomando poco a poco la actividad con la flexibilización van a quedar tapados de nuevo para centrarse en lo que están configurados fuertemente que es la posesión de bienes y disfrutar de la vida capitalista y consumismo. Esta vida de consumismo con la que se grabó a los individuos en donde el tiempo es dinero y sin dinero no puedes hacer nada esta aun afectando a todas las clases sociales, y a las más pobres que se dedicaban a trabajos informales y hoy no pueden salir porque su libertad está limitada por todos lados , por las leyes o decretos por un lado y por el hambre y necesidad que los aprieta por el otro lado y obviamente por el miedo a enfermar o contagiar a su propio núcleo familiar, lo cual me remite a un volcán en actividad y ya veremos cuando explote para que lado tire la lava.

¿Qué queremos significar con esto? Simplemente que el aislamiento lo que provocó por sobre todo es potenciar todo lo que ya existía, la diferencia de clases, el egoísmo, la violencia de género, y también porque no decirlo el altruismo, la cooperación la solidaridad. ¿Y esto porque sucede? Simplemente porque en una situación de apremio todos reaccionarán de acuerdo con cómo se fueron conformando, su estructura. Así como las plantas, aunque sean de una misma especie de acuerdo al suelo dan flores de distinto tono, así también miembros de una misma sociedad se forman diferentes y los matices son infinitos como también lo serán su forma de reaccionar o relacionarse.

En conclusión, si bien hay puntos en común que se pueden gestionar a modo de razones universales como son miedos básicos, ansiedades, paranoias, hipocondrías, también es verdad que la salida tiene sus puntos de excepciones, ya que el sujeto es a su vez productor y producido de manera única y singular aportando cada uno un matiz como en una pintura que conforma la gran obra de arte que son los seres humanos en sociedad. Abordando de esta manera la vieja oposición entre individuo y sociedad.

Y los puntos comunes son, trabajar los miedos y ansiedades por medio de información calificada o verificada, “*instrospeccionar*” hasta encontrarse con uno mismo y sus propios deseos y miedos para así poder abordarlos; buscar otras actividades que quedaron truncas o en proyecto por falta de tiempo, establecer nuevas rutinas adaptándose a las relaciones con distancia social, Adaptar las actividades que se pueden a la virtualidad, aunque esto supone un cuerpo sujetado, que no sea un aislamiento social sino solo corporal manteniendo las relaciones en otro formato. En fin, flexibilizarse y tener la paciencia para pasar el proceso de cambio que se impuso y poder reconfigurar las nuevas formas de ser de las que se puede sin duda salir enriquecido.

Para poder generar un proyecto lo más importante es primero realizar la lectura lo más objetiva posible de la situación y poder luego actuar con responsabilidad. Leer la realidad para poder contener el grado de simultaneidad. Promover la acción social, la toma de conciencia participativa reforzando lo grupal que se ve obstaculizado por este aislamiento por medio de reforzar los vínculos con otras

herramientas que sirvan a modo de prótesis hasta poder llegar a un momento de acomodación.

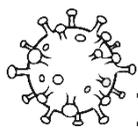
Abordar este sujeto a través de las nuevas formas de vincularse y analizando las nuevas estructuras de relaciones abarcando los hombres, la sociedad y la naturaleza en este nuevo paso que pasa a formar parte de su historicidad en una praxis transformadora del medio produciendo su propia vida.

El contenido manifiesto del comportamiento humano va a buscar explicación en el contenido latente del mismo que es lo que mencionamos más arriba.

Y con esto recordar la frase del inicio de este texto, como expresó Pichon Rivière: “Toda situación de crisis trae una nueva oportunidad.

Autoras ganadoras del Concurso de ensayos

Silvia Roxana Pelozo -Lara Salinas



Iniciar Sesión

“Hacer oídos sordos” es una frase o modismo argentino que alude a actuar con indiferencia ante una situación o no hacer caso de ella. Últimamente pensé mucho en la frase porque me lleva a recordar una actitud que es habitué en mi mamá, quien desde pequeña y a raíz de una gripe mal curada, quedó casi totalmente sorda.

Ella cumplió setenta y dos años en febrero, siempre se mantiene activa y creo que el proceso de aprendizaje que transitó de niña hasta convertirse en adulta tuvo que ver con la actitud que tomó al perder la audición. Su vida no gira alrededor de su sordera, sino en torno a una testarudez alegre, esperanzadora, y sobre todo, de proyectos que van de lo más sencillo a lo más complejo.

Creció desarrollando una fuerte personalidad, algo en lo que mis abuelos contribuyeron, inclusive a veces de forma consciente. Quizá pensaron que sería maltratada por sus pares debido a la falta de audición y por eso la intentaban proteger, a veces aislándola.

Aun así, fue protagonista de rodearse de grandes y perdurables amistades, “*macanudas*”, diríamos. No conozco obstáculo que fuese suficientemente grande como para detenerla, y vivió situaciones realmente tristes, por no decir traumáticas, como los tratamientos de aquella época, que dejaron recuerdos difíciles de borrar, o las crisis y pérdidas propias de la vida, que no por ello son más fáciles de recorrer.

Se propuso terminar la primaria y secundaria, trabajar, seguir estudiando, aprender a manejar, formar una familia, mudarse, vivir en el extranjero y allí aprender otro idioma y trabajar más. Cultivó más amistades y siempre las apreció, lo que me muestra que hay que ser corajuda para escucharse a sí misma con libertad, buscar lo que nos hace feliz y con ello generar más felicidad en los demás, persiguiendo pequeños y grandes proyectos.

Nada le fue de “*color rosa*”, ella decidió pintarlo de esa forma y disfrutar de su entorno. Mi teoría, es que ella aprovechó su sordera de una manera que solo quien la tuviese podría hacerlo, no haciendo caso de muchas voces con las que crecemos la mayoría. Son voces que pueden susurrar o gritar, y que, en mayor o menor medida, nos limitan y pueden afectar las elecciones que hacemos o las que dejamos de hacer.

Son voces destructivas y desesperanzadoras, que en vez de incluir, separan, aíslan, segmentan. Si se lo permitimos, actúan como mandatos y nos dicen qué podemos o no hacer, qué debemos o no hacer, y adónde pertenecemos. No hablamos de normas a las cuales todos debemos atenernos para construir una sociedad saludable, sino que, estas apuntan a limitar nuestra visión, nuestros sueños y proyectos. Estas voces nunca salieron de la boca de mis padres, pero sí las escuché en los demás, y

entonces, aprendemos de niños a que circule la culpa, la vergüenza, la frustración, la soledad, la segregación.

Creo que mi mamá en algún momento decidió no dar cabida a estas voces destructivas, porque aunque no escuche, sabe leer los labios muy bien. Creo que por eso goza de un espíritu joven y un ejemplo de esto lo vimos de cerca como familia, reflejado en el boom de Internet que se popularizó en la década de los 90' aproximadamente, cuando en Argentina el servicio llegó a muchos hogares. Nos turnábamos para conectarnos de noche porque era más barato, solo una hora por día, ustedes recordarán la emoción que producía escuchar el modem establecer la conexión por línea conmutada o *dial-up*.

Experimentamos el cruce de siglo y con él la revolución digital. En aquellos tiempos había que cruzar los dedos para que Internet se conectara, las páginas web tenían títulos largos y complejos, los motores de búsqueda estaban plagados de publicidad, los enlaces eran un lujo, las casillas de mail casi no recibían *Spam* y todavía escaneábamos fotos, la "*Selfie*" no había nacido. Como buena *millennial*, yo siempre fui muy cautelosa con Internet, no hago clic en cualquier lado, soy precavida de los comentarios que realizo, consciente de las huellas que dejamos, de las distintas percepciones que tenemos. En este mundo me siento "*como en casa*", por lo que me desarrollé profesionalmente en el campo, ya siendo trabajadora de la Psicología Social. Trabajo desde entonces con grupos presenciales y virtuales, y eso me abrió los ojos a un mundo que se sigue escribiendo.

Por aquellos años también aparecieron los mensajes de texto a los celulares. Había que apretar cada tecla varias veces hasta lograr la letra seleccionada. Y, *¿Qué mejor regalo para mamá, que un celular, no?* Una vez que venció la resistencia de "*¿Para qué necesito un celular?*", se convirtió en una extensión de su mano. Su celular está lleno de publicidades que aparecen constantemente, porque de vez en cuando se equivoca y toquetea la pantalla por cualquier lado. Otras veces, saca varias cuentas para un mismo perfil, o borra programas, o filma y saca fotos y llena la memoria del aparato a tal punto que no se pueden sacar los documentos.

Aun así, superó todas las barreras tecnológicas, pasó del celular con teclado a la pantalla táctil y ya casi no envía mensajes de texto, utiliza *Whatsapp*, *Facebook*, *Messenger*, y sigue sacando fotos, filmando, jugando a sus jueguitos, ve noticias, videos y lee frases inspiradoras. Nunca utilizó el teléfono como teléfono, sino que fue el teclado y los mensajes escritos los que le cambiaron la vida a ella y a nosotros. Le dio una voz fuerte y clara, aprehendió un nuevo rol.

Esto le permitió reinventarse hacia nuevas tareas y pasó por una época investigativa en que comenzó a rastrear parientes lejanos, amigas y compañeras de la secundaria. Hace pocos años, una amiga y compañera de secundaria viajó desde Buenos Aires hasta Trelew para visitarla, se quedó una semana y viajaron por todas partes mientras mi mamá le mostraba orgullosa la Patagonia Argentina. Este fue uno de múltiples encuentros. Luego fue ella quien viajó a Buenos Aires a ver a sus compañeras y amigas de la Escuela de Comercio de Temperley, promoción que celebró sus 50 años de egreso.

Así, de vez en cuando, observo en silencio una escena imposible: mi mamá a sus diecisiete años que busca su celular, mira la pantalla y se enciende en sonrisa, a veces recordando con sus amigas sus encuentros, contándose las novedades, riendo de chistes sin filtro, creando nuevos proyectos, creciendo. Estos vínculos son especiales, los siente como la primera vez, no los naturaliza, no los da por sentado. Cada comentario es un chiche, un tesoro.

Los mitos llegaron y se fueron, incluimos la virtualidad en los hogares, en los grupos, en las organizaciones. Lo cierto, es que hace algunas décadas era una elección incluirse en el mundo virtual, mientras que hoy es imprescindible para un sinfín de actividades. Cada uno fue atravesado por la revolución digital de distinta forma y en el mundo virtual somos lo que decimos, lo que hacemos, cómo elegimos comunicarnos y vincularnos.

Así, llegamos a la actualidad y el 27 marzo de 2020 los diarios del mundo nos dejaron saber un dato escalofriante e histórico: una tercera parte de la población del mundo estaba reclusa en cuarentena para dar batalla al Coronavirus. Este hecho ofreció un desafío inédito, un antes y después de una pandemia cuyas conclusiones finales aún desconocemos.

Como mi mamá en su aprendizaje de vida cotidiana, es en momentos de adversidad que debemos pujar por una testarudez esperanzadora, corajuda y creativa, esforzándonos por alcanzar al otro con humildad y respeto por la complejidad ajena, especialmente si somos trabajadores de la Psicología Social, intentando hacer todo esto como nos enseñó²⁰ Pichón Rivière: sin mirarnos las nuca, en círculo.

Hoy estamos implicados en un esfuerzo en donde las acciones de cada persona nunca fueron tan significativas e importantes. La amenaza es contra el cuerpo, la vida cotidiana, el trabajo, el futuro. La incertidumbre fue la primera en llegar y es una invitada con malos modales, no quiere irse y genera un desgaste interno que se refleja en cada mirada.

No sabemos qué deparará el futuro, pero la realidad ya nos muestra hechos devastadores, familias y comunidades en dolor por las pérdidas que atraviesan.

¿Cómo contrarrestar este dolor?, ¿Cómo acompañar desde nuestro oficio? Con la brújula que nos dejó Pichón, colaborando en el diseño de proyectos hechos de reflexión y acción, creatividad y cautela, “*tomando la mano*” de nuestros vínculos mientras nos adentramos en el laberinto de Dédalo, uno en donde la cuarentena se ha establecido como la forma más eficaz de afrontar la adversidad, pero *¿Nos hemos ocupado de sus consecuencias en la salud?*

Los trabajadores de la Psicología Social nos preparamos para la escena en donde, parafraseando a²¹ Alfredo Moffatt, cuando alguien está en el pozo y no puede salir,

²⁰ Enrique Pichón Rivière. Médico Psiquiatra Argentino nacido en Suiza, considerado uno de los introductores del Psicoanálisis en Argentina y fundador de la Escuela de pensamiento de la Psicología Social Argentina.

²¹ Alfredo Moffat. Psicodramatista, arquitecto argentino, discípulo predilecto de Enrique Pichon Rivière.

no le gritamos desde arriba “¡Salí del pozo!”, sino que tiramos una soga y bajamos adonde está la persona, técnica con la cual podremos salir los dos.

Entonces, si somos jueces que sea sólo de las huellas que dejamos en cada entorno, si nos ponemos armadura que esté hecha de ternura, y si hablamos que sea con una palabra cuya arquitectura siembre el acercamiento y la contención.

Derribemos los púlpitos y generemos ese anudamiento motorizado por lo grupal, haciendo oídos sordos de las voces destructivas (interiores o no), que nos detienen ante el aprendizaje y toman la forma del “No puedo”. *¿Es sencillo?* A veces sí, otras veces no tanto. Ningún cambio nace grande y poderoso sino que germina desde el detalle, lo sutil y vulnerable, desde el encuentro genuino con lo humano.

En este camino, buscar el enlace está al alcance de cada agente de cambio con uno de los instrumentos más económicos, accesibles y eficaces con el que contamos para la construcción conjunta: la palabra. Armados con ternura y palabra, tendremos que pasar de lo siniestro a lo maravilloso, aunque no sepamos cuánto durará la elaboración, ni ese hiriente pasaje entre lo que murió y lo que todavía no nació. Podemos dudar, pero debemos avanzar.

En las palabras de ²²Ernesto Gore:

“Enfrentar los problemas exige dudar, tomar lo que uno sabía de antes como una hipótesis que podría ser eventualmente rebatida por una nueva experiencia. Sería tonto dejar de lado los saberes capitalizados de la experiencia anterior, pero resultaría necio también aferrarse a ellos desconociendo la posibilidad de que haya situaciones diferentes, nuevas (...) La duda a la que nos referimos es parte de un proceso de aprendizaje y, por tanto, exige ser procesada en la acción: no llama a la quietud, sino a actuar rápida y decididamente, pero con atención y escucha para entender lo que sucede. (...) La acción busca entender qué es importante y qué es accesorio, qué puede ayudar y qué puede entorpecer. Esa clase de acción es una forma de reflexión, porque se actúa para comprender y se comprende para cambiar”.

Ningún proyecto es pequeño para los corazones de quienes participan. Un humilde ejemplo de esto fue un proyecto de contención que con un equipo de trabajo brindamos al comienzo de la cuarentena, presentando ocho propuestas de cursada distintas, invitando a pensar en grupo, canalizar los sentimientos, posibilitar el diálogo, y gratuito, claro. Relacionamos lo que comenzábamos a vivir con temáticas provenientes de la teoría y ejercicio del *Mindfulness*, Psicodrama, *Arteterapia*, Jung y los sueños, Ontología del Movimiento, Fototerapia, Recursos Gestálticos, y el Grupo en tiempos de crisis. Utilizamos lo que teníamos: tiempo, tecnología, planificación y la búsqueda de encuentro. Preparamos todo en muy poco tiempo, a contrarreloj, y abrimos las puertas virtuales. Nos dispusimos a escuchar y sentir los inicios de lo que demostraba cuarentena: la soledad, la incertidumbre, la

²² Ernesto Gore. Profesor Emérito de la Universidad de San Andrés.

frustración. A veces se hablaba de cuarentena, a veces no. De este enlace participaron más de mil ochocientas personas.

¿Qué proyectos vendrán? No lo sabemos, pero debemos ayudar a generarlos. Llegó el momento de ser responsables y cuidar los vínculos, presentar posibilidades para que se produzcan y lo hagan de la manera más sana posible, ocupando nuestro rol o pariendo uno nuevo, inclusive aprendiendo de distintos temas como la tecnología, que ha llegado para quedarse y que permite el encuentro cuando no contamos con la presencialidad corporal.

El desafío es reinventar y reconstruir, hay que acercarse a la tristeza pero no detenerse allí, sino reconocerla, valorarla, tolerarla y transformarla, con las manos, la palabra y la mirada, como alfareros, intentando hacer algo con aquello que nos pasó. El grupo es un dispositivo transformador y en tiempos de crisis es el más antiguo y poderoso refugio de la humanidad, así que, *iniciemos sesión* con esperanza, esforcémonos por realmente escuchar al otro, y devolver una palabra que en esencia sea reparadora.

Como agentes de la Psicología Social, es y será siempre nuestro deber ayudar a transitar la crisis, en todo momento, en todas sus formas, haciendo uso de la actitud psicológica, llevándola a lo real y cotidiano, desdibujando los límites que imponga la soledad.

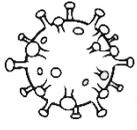
Cuando nos sumamos a la construcción conjunta de otras historias nos modificamos a nosotros mismos, aprendemos, crecemos y se multiplican las posibilidades de una noción de trascendencia que nos hace a todos partícipes activos del futuro que hay que reconstruir. Nuestro objetivo tiene que ser que los grupos se conviertan en protagonistas de esa reconstrucción.

“¿Hacer oídos sordos?” A veces Sí.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Silvina Noelia Savid - Trabajadora de la Psicología Social

Tutora de Entornos Virtuales



¡A trabajar Junt@s!

En tiempos de incertidumbre, necesitamos establecernos nuevas rutinas y como seres sociales que somos, gestar nuevos proyectos, y proyectos en conjunto.

Debemos tener en cuenta que como planificadores de esperanza y como agentes de cambio, según cómo nosotros afrontemos esta crisis, tendremos que identificar a nuestras propias emociones y procesarlas, así podremos planificar cómo aportar valor positivo en la post crisis.

Debemos aprovechar las oportunidades. Analizar las debilidades y poder transformarlas en fortalezas. Y así mismo, transformar las amenazas en oportunidades. Aprender y adaptarnos, ser resilientes, superar los obstáculos de la vida cotidiana y transformarnos.

Sabemos que existen muchos pares contradictorios y de ellos también debemos aprender. Como ser, de lo viejo y lo nuevo: ¿de lo viejo, ver qué es lo que extraño? y de lo nuevo: ¿con qué cuento? Afuera y adentro: evaluar y plantearme mi pensar, mi sentir y mi voluntad, antes y después de salir del confinamiento: ¿ahora cómo me encuentro? ¿Cómo están mis envolturas? ¿Qué necesidades tengo de que me ayuden? ¿Cómo cubro esas necesidades? Si yo puedo conscientemente autoevaluarme y ver que estoy bien. Estaré en condiciones de poder ayudar a los demás. Lo racional y lo irracional, donde lo racional es lo normal, lo sano, lo independiente, y lo irracional, lo parasitario, lo que destruye. Y así podría seguir con la enfermedad y la salud, el día y la noche, la necesidad y la satisfacción, lo manifiesto y lo latente, la esperanza versus la desesperanza. Hay un proceso de crisis que debemos atravesar para superarnos. Y considero que es normal atravesar por estas ambigüedades y el aprendizaje está en complementar estos pares contradictorios y poder transformarnos. Una vez nosotros transformados, podremos nosotros transformar el entorno.

Por otro lado, debemos reubicar este nuevo encuadre, para no perdernos de lo que está sucediendo en realidad, con una mirada óptima, ni tan lejos para poder ser empáticos, ni tan cerca para poder desempeñarnos correctamente.

Creo que es fundamental analizar en qué parte estoy yo. Hacer una introspección y analizar si ¿Estoy en pre tarea? ¿O estoy camino al proyecto? Ver si estoy en una Adaptación Activa de la Realidad o no. Debemos también analizar una Nueva realidad: hay un nuevo contacto con nuestras familias o con quienes convivimos, con quienes ahora compartimos mucho más tiempo del que estábamos acostumbrados. Otra nueva realidad es el nuevo uso de la tecnología como herramienta de comunicación.

Debemos tener en cuenta que existen muchos escenarios en dónde podemos trabajar. Todos los que imaginemos. En este pensar, sentir y hacer, debemos nosotros, nuestro Ser, estar dispuestos a dar el salto y enfrentarnos a este nuevo

desafío. Y sobre todo recordar que la primera cura, siempre es la esperanza. Y no dejar atrás las sonrisas, las alegrías y los pensamientos positivos.

En una consigna de la carrera de PS, la cual estoy cursando actualmente, me preguntaron por mi ECRO personal. Me pareció una pregunta muy interesante y productiva que considero de gran utilidad y que todos debemos reformularnos. Una pregunta similar me hizo mi profesor de yoga al iniciar el profesorado, pregunta que siempre estuvo presente y resonando en mí, obviamente con otra terminología. Puede que surjan como consecuencia de esta crisis, varios tipos de trastornos, manifestados a través de todos nuestros sentidos, causando miedos, sentimientos de desamparo, hiperactividad o miedo a ser aceptado, agresividad, la misma pérdida de relacionarnos con otros, la percepción de no ser acogidos, pérdida de la autoestima, miedo a equivocarse, miedo a sentirse incapaz, y podría seguir nombrando varios trastornos que nos podría dejar este confinamiento obligatorio.

Para ello debemos estar preparados y actuar con nuestro pensar y sentir con toda nuestra voluntad, y dar lo que vinimos a dar, dar lo que tenemos para dar.

Este es un momento en el que es conveniente ser solidarios y esperanzadores. Y saber que todos somos una gran comunidad universal, por la cual trabajando unidos, con confianza, responsabilidad, gratitud, humildad y respeto lograremos mejores resultados. Con nuestra creatividad y profesionalismo, podremos abarcar todos los campos de trabajo en donde queramos estar.

Autora ganadora del Concurso de ensayos

Sonia Analía Belusci- Estudiante de Psicología Social

Editado en Buenos Aires, Argentina

Junio, 2021

Producción Integral



Centro
PsicoSocial
Argentino



Construyendo Alternativas



elcentroargentino@yahoo.com



+549 11-4970-5299

Material destinado a la distribución GRATUITA queda prohibida su venta total o parcial.

Derechos Reservados Construyendo Alternativas y Centro PsicoSocial Argentino

CRONICAS PSICOSOCIALES DE LA PANDEMIA 20/21

Material Teórico Histórico de más 32 Trabajadores de la Psicología Social de Argentina- Latinoamérica y Europa.

Editan

Revista Digital Apuntes Grupales | Escuelas Construyendo Alternativas



Centro
PsicoSocial
Argentino



Construyendo Alternativas

Copyright © 2021 Centro PsicoSocial Argentino