

Reflexiones desde el análisis existencial y logoterapia, en tiempos de pandemia.

“El yo no puede captarse ni pensarse más que ligado al mundo”
Heidegger (1997).

Se comenzó el año 2021 un poco inusual, pues veníamos de un año 2020 donde se desarrolló una crisis sanitaria a nivel mundial, generada por el SARS COVID 19. Enfrentándonos de este modo a experiencias nuevas en nuestra existencia, la cual nos ha permitido contactar y acercarnos con lo más profundo e importante que tenemos: la vida.

Es posible que las personas reaccionen de alguna forma cuando escuchan o leen acerca del COVID 19. Que lleguen pensamientos, imágenes, sentimientos, emociones y creencias. Es probable que recordemos una experiencia cercana como la pérdida del trabajo, la pérdida de salud, de esperanza, o tal vez, la muerte de un familiar a causa de este virus. Incluso que se haya experimentado de manera propia esta enfermedad.

Es un tema que se ha escuchado y visto a diario. El COVID 19 es un nombre que se ha normalizado en nuestras vidas, ha sido tema en charlas prolongadas con la familia, los amigos, la pareja, en el trabajo, en la escuela y en consultoría; en pocas palabras, se encuentra inmerso en el mundo y en nuestras relaciones.

Acompañando a otras personas en el espacio terapéutico, me he dado cuenta que hay momentos en donde los consultantes se sienten cansados, fastidiados, desesperados y sin salida por la situación actual de la pandemia, presentándose momentos emocionales de incertidumbre, angustia y ansiedad, teniendo como resultado afectaciones físicas, cognitivas y espirituales; las reacciones psicodinámicas muchas veces se han presentado a través de ataques de pánico y de ansiedad.

El principal origen pareciera ser la incertidumbre, al cuestionarse, *¿cuándo va a terminar la pandemia?, ¿cuándo voy a retomar mi vida normal?, ¿cuándo voy a poder ver a mi familia y abrazarla?, ¿cuándo no tendré miedo de salir de casa?* Estas preguntas, al no ser contestadas de manera inmediata, generan inseguridad, enojo, frustración y pérdida de esperanza.

Los consultantes se encuentran en una preocupación constante por la salud, ya sea por la de ellos o por la de sus seres más cercanos, y tienen además preocupaciones por su economía. Es decir, si sus ingresos les permiten aislarse en casa, o deberán salir a trabajar, lo cual les produce miedo. Y si a eso se agrega la experiencia de haber resultado positivo frente al virus, constantemente surgen las siguientes preguntas, *¿podré sobrevivir al virus?, ¿mi cuerpo será fuerte?, ¿me contagiaré de nuevo?, ¿qué pasa si muero?*.

Estas cuestiones son sólo un breve acercamiento a las distintas vivencias que podrían disminuir la posibilidad de una existencia plena. El tema de la incertidumbre en el futuro está más presente y con ello, el aumento de la inseguridad, la que conduce a la ansiedad y angustia.

Todo lo anterior nos invita a mirar y reflexionar-desde el Análisis Existencial y la Logoterapia-el impacto generado en la existencia de las personas, y el gran desafío que tenemos como analistas existenciales de comprender el dolor que están viviendo actualmente muchas personas, desde el acercamiento a la pregunta fundamental de la existencia, *¿puedo ser? ¿puedo estar en este mundo? ¿puedo ser con estas condiciones actuales?*.

Partiendo de esta reflexión y con lo escuchado recientemente en el espacio terapéutico, algunos consultantes sienten que es difícil existir en este mundo. Su existencia ha sido y es amenazada constantemente. Las condiciones básicas para “poder ser en el mundo” son impactadas y en algunos casos han sido destruidas. No tienen la fuerza para poder soportar, no pueden ver y aceptar la realidad porque les resulta dolorosa y agobiante, *¿cómo poder ser ante la angustia?*.

La angustia confronta al ser, y surge el sentimiento de estar amenazado, en riesgo, la persona vivencia una falta de sostén y aparece la sensación de no poder ser en este mundo. Debido a la pandemia surge la angustia de poder morir. Desde la perspectiva del Análisis Existencial se puede observar que las personas están siendo impactadas principalmente en la primera Motivación Fundamental y en las condiciones básicas que se requieren para poder ser en el mundo: protección, espacio y sostén. (Längle, 2009).

La protección está siendo afectada porque la persona percibe el exterior inseguro, la manera de relacionarse ha cambiado, dificultando el acercamiento a las personas queridas, o abrazarse. Ahora se debe saludar a la distancia, esconder las expresiones de afecto detrás del cubrebocas, practicar los encuentros virtuales en contextos como la educación, lo laboral y lo social.

¿Cómo aceptar estas condiciones y cómo podemos sentirnos aceptados frente a ellas?

Algunas personas no cuentan con un espacio físico apto para vivir, no tienen libertad para moverse, no lo sienten suyo, en ocasiones tienen que compartir con más personas y no tienen la posibilidad de apropiarse de dicho espacio. *¿Cómo estudiar o trabajar si no tengo un espacio para hacerlo?*.

El espacio psíquico también es de suma importancia, ya que permite a la persona el dialogar consigo misma y tener la vivencia de que cuenta con un espacio para poder darse tiempo y recuperar cuando haga falta.

El cuerpo es el primer espacio que se siente como propio, pero *¿qué pasa si mi cuerpo no está bien? ¿si está enfermo o cansado?*, si en lugar de ayudar a la persona lo imposibilita. Entonces puede aparecer la idea de que al no sentir fuerzas, y al no vivenciar el bienestar físico, se opte por una resignación, dejándolo de lado en sus cuidados y atenciones.

Por último, se tiene la condición del cuerpo como sostén, y cuando no está bien, cuando ha sido atacado o se encuentra enfermo, lo primero que surge es una inseguridad, temor de que pueda fallar y paralizarse. Cuando hay sostén, vivenciamos la confianza de que hay algo más que sostiene a la persona, da firmeza y fuerza. Pero, *¿qué pasa cuando la persona no tiene de donde sujetarse?*

Algunas personas en consulta, han compartido que a partir de la pandemia se enfocan más en el trabajo, extendiendo las horas laborales y dedicándole aún más tiempo del requerido anteriormente. Otros optan por pasar tiempo en redes sociales, y utilizan plataformas digitales de entretenimiento con la intención de no pensar en lo que está pasando en el mundo externo e interno, e ignorando la sensación y pensamiento de no poder, la falta de protección, y el peligro latente. (Längle, 2009).

Como psicóloga y analista existencial, he encontrado respuestas desde la mirada fenomenológica, la cual me ha permitido acercarme a los consultantes e intentar comprenderlos, acompañarlos en su existencia para que ellos mismos puedan responderse, y encontrar aquello que les da seguridad y calma, aceptando a su vez los momentos de angustia que trae la pandemia actual, lo cual nos acerca más a la vida y la existencia.

Lo que se está viviendo actualmente dificulta para algunas personas, la capacidad de dar respuesta a la vida. En estos casos se hace necesario desarrollar formas de afrontarlo, de soportar, de ver los miedos y acercarse a ellos, abrazar la inseguridad y convertirla en un piso firme que permita caminar, acercarse y aceptar la incertidumbre, y trabajar con los recursos que tiene cada persona para ello.

Con los consultantes he abordado la importancia de darle el coraje a la vida, aprender a vivirla como es, con sus condiciones, aceptar la angustia, ya que es la encargada de recordar a las personas que están vivas.

El trabajo terapéutico en estos casos, consiste en abordar las condiciones fundamentales de la IMF (protección, espacio y sostén), para que puedan ser en este mundo actual.

En primer lugar, identificar qué les brinda *protección*, que se cuestionen acerca de qué les da seguridad, manteniendo una escucha activa de qué es lo que necesita su cuerpo y cómo lo pueden fortalecer. Del mismo modo, la posibilidad de acudir a las personas que son importantes para ellos, mantener lazos, contactar con lo valioso, aunque sea en la virtualidad, es recomendado.

En segundo lugar, respecto al *espacio*, es importante encontrar un espacio donde puedan ser, con todas las condiciones que necesiten, que puedan sentir que existe un lugar donde pueden estar tranquilos, que se detengan a responder cuál es ese lugar y si no existe, crearlo, para que tengan la certeza de que se pueden mover. Promover la respiración consciente y profunda, y las preguntas: ¿cómo estoy?, ¿qué necesito?

En tercer lugar, identificar qué o quiénes les da un *sostén* en su vida, ya sea religión o creencias, relaciones, la confianza en los cuidados que tienen, o que en algún momento va a terminar la pandemia. La posibilidad de confiar en lo que ya se tiene a la mano.

Actualmente atiendo a una estudiante de 22 años, que se encuentra cursando el tercer año de medicina. Llega a consulta en febrero del presente año, con un diagnóstico de depresión, realizado por el Instituto de Psiquiatría.

Actualmente presenta ansiedad, taquicardias, sudoración, falta de aire, han disminuido considerablemente las ganas de realizar sus actividades y tareas escolares, lo que la llevó a darse de baja temporal de sus estudios.

A partir de las medidas sanitarias implementadas en México por el COVID 19, se han agudizado los síntomas de ansiedad, depresión, y ha manifestado deseos de no seguir viviendo, los cuales ha expresado durante las sesiones.

Las condiciones actuales del confinamiento no le han permitido continuar con su rutina diaria, como el traslado a la Facultad, salir hacer ejercicio, juntarse con amigos y acudir a clases presenciales.

Es importante mencionar que por el momento las sesiones presenciales quedaron interrumpidas, ya que su padre se contagió de COVID 19, imposibilitándola salir de casa, mencionando que no puede tomar las sesiones en línea porque no cuenta con un espacio de privacidad.

Con la información obtenida durante las sesiones, se ha desarrollado una propuesta de trabajo para llevar a cabo el plan de tratamiento.

De primera instancia, trabajamos con la IMF, ya que es necesario fortalecer las condiciones fundamentales de esta motivación, abordándolo desde la Terapia de la Angustia.

El principal objetivo es abordar la inseguridad, identificando qué le brinda a ella un sostén, qué le da confianza hoy en día, orientándola de este modo a la realidad y cosas concretas. Se reflexiona acerca de lo que realmente es aclarando el ámbito problemático, identificando dónde está la falta de confianza, y reconociendo cuáles relaciones le brindan confianza y cuáles inseguridad. Al mismo tiempo, ver en qué momentos de su vida se ha sentido segura, y cuándo hay creencias irracionales, es especialmente esclarecedor.

Posteriormente, los objetivos son que ella identifique cuáles son los lugares dónde se siente protegida, reconozca esos espacios físicos que se encuentran en el exterior y en el interior que le brindan protección, y si no cuenta con ellos, ver la posibilidad de crearlos. Es necesario la identificación de espacios que le permitan ser y le brinden seguridad, a los que pueda recurrir cuando lo necesite, y fortalecer las relaciones con ella y con sus redes de apoyo.

Por otra parte se abordaron los duelos que ha vivido a raíz de la situación actual por el COVID 19, las principales pérdidas identificadas son: pérdida de la libertad, ruptura en el proyecto de vida y pérdida de valores.

El método que se ha utilizado en estos primeros encuentros es el Análisis Existencial Personal (AEP) propuesto por Alfred Längle. El principal objetivo será la toma posición personal, auténtica y responsable, con sus propios recursos, lo cual es posible a través de 4 pasos (Längle, 1990).

El primer punto (AEP0): es la descripción e información de los hechos, es el primer contacto, la pregunta base puede ser: ¿qué información existe?, ¿qué dice? y ¿cómo lo dice?

AEP1 Impresión: identificar la emocionalidad primaria, ¿qué sentimientos se producen?, el saber el impacto permitirá generar auto-aceptación (AA).

AEP2 Toma de posición interna: comprensión concreta de sí mismo, emocionalidad integrada, auto-distanciamiento (AD).

AEP3 Expresión: obtener respuestas, conducir la voluntad de la persona a expresarse, auto-trascendencia.

De acuerdo a la información recopilada durante las primeras sesiones, se ha trabajado con el AEP0 y el AEP1, donde ha podido expresar su emocionalidad primaria que es de enojo ante su presente y melancolía hacia un futuro, ya que expresa que no sabe qué es lo que va a pasar con ella y su vida. Por lo que es necesario continuar realizando el método de AEP, para lograr un acercamiento a sus pérdidas y dolores, logrando posteriormente el AEP2 y AEP3.

Con esta breve descripción es como termina las reflexiones desarrolladas en el espacio terapéutico, reconociendo lo que me interpela como terapeuta y persona, reconociendo que existir en este mundo actual, necesita bastante fuerza y coraje para decir sí a la vida.

Bibliografía.

Gottfried, A. (2017). Análisis existencial y logoterapia aplicados a niños y adolescentes. Psicopatología Infante Juvenil y técnicas de intervención psicoterapéuticas. GLE Argentina.

Heidegger, M.(1997). El ser y el Tiempo. Fondo de cultura Económica. México.

Längle, A. (1990). Ser y Sentido. Conferencia dictada en el IV encuentro Latinoamericano y V Congreso Argentino de Logoterapia.

Längle, A. (2007). Las Motivaciones Personales Fundamentales. Piedras angulares de la Existencia. Revista de psicología de la Univ. Católica de Argentina Buenos Aires. No. 10, Vol 5, 7-24.
https://laengle.info/userfile/doc/Motivaciones_Fundam_Luz_05---UCA-10+-Einf.pdf.

Nombre: Eliza Giselle Villena Medina.

Profesión: psicóloga clínica.

Formación en Análisis Existencial y Logoterapia.

Mail: evillenamedina@gmail.com

País: México