

Recibido 16 de junio de 2020

Reflexiones acerca de la crisis desde una perspectiva emocional

Hace ya algún tiempo que siento el impulso de escribir y compartir algunos pensamientos, y quizás en este momento, después del largo confinamiento, ese impulso haya cogido más fuerza. Podría ser un aspecto positivo de esta situación, que como consecuencia tengamos una mayor necesidad o ganas de comunicarnos con los demás, y que las barreras que habitualmente nos frenan, el miedo o las dudas, se hagan algo menores.

Lo que me gustaría plantear son algunas reflexiones acerca de la situación que estamos atravesando desde una perspectiva emocional, que reconozco es la parte de la psicología que más interés y curiosidad me despierta, tanto en el ámbito terapéutico, como fuera de él.

Como tantas veces en estos momentos buscamos explicaciones, respuestas, certezas, evaluar lo que se hace bien o mal, y tratar de adelantar como serán las cosas en el futuro, algo lógico por la incomodidad que supone la incertidumbre.

Parece difícil poder alejarnos de nuestra realidad y contemplar las cosas con perspectiva, probablemente como mecanismo de defensa, negando las dificultades, para así vivir más tranquilos. La desventaja de esto es que las crisis nos pueden hacer tambalear más, ya que esa percepción de seguridad, es más una ilusión que la realidad. Lo normal desde una perspectiva histórica son las crisis, los cambios, más que la estabilidad durante largo tiempo, aunque nos hayamos acostumbrado a que no nos toquen a nosotros. La vida es dinámica y cambiante, aunque pretendamos negarlo.

Pensar de esta manera puede provocarnos una mayor angustia, y requiere una cierta tolerancia a la incertidumbre, en cualquier caso, me parece que lo que estamos haciendo es tratar de entender desde un punto de vista racional, cosas que tienen mucho que ver con lo emocional.

Será por costumbre profesional, que cada vez más, lo que percibo más que las palabras y las acciones, son las emociones que las acompañan. Emociones muchas veces desplazadas, que pueden tener su raíz en otros momentos de nuestras vidas, siendo difícil discernir que partes de aquello que sentimos tienen relación directa con el ahora, y cuales estamos transfiriendo desde el pasado.

Podemos ver expresiones de agresividad, de odio, de miedo, pero también de alegría y de amor, explicaciones de cómo afectará esto a los adultos y a los niños, así como recetas rápidas para solucionar todo, cuando en realidad es imposible dar una respuesta única o generalizada, dado lo complejo del psiquismo humano y la diversidad de casos y de situaciones. Cuando escucho estas emociones, no puedo evitar preguntarme de donde vendrán.

No estamos acostumbrados a escuchar nuestras emociones, y cuando molestan la tendencia es casi siempre a suprimirlas por las vías más rápidas, sin caer en la cuenta de que nos pueden proporcionar información muy valiosa. Deberían servirnos como guías en la vida, y sin embargo las hacemos callar. Creo que si fuéramos capaces de escucharlas, quizás si aprendiéramos algo, o pudieran cambiar algunas cosas, pero reconozco la dificultad, y por ello soy escéptico al respecto.

Hoy parece que cualquier emoción molesta es patología, pero como bien sabemos, no toda emoción molesta lo es. A menudo tienen un sentido. La tristeza o la sensación de soledad que hayamos podido sentir durante el confinamiento pueden empujarnos a relacionarnos, a vincularnos más o de otra manera. Quizás no sea tan malo parar un tiempo y mirarnos al espejo, ver quién somos y cómo

Cartas de opinión

nos sentimos cuando nos quitan de repente una gran parte de aquello que pensamos da una identidad o un significado a nuestras vidas. Quizás pasar tanto tiempo parcialmente “desconectados”, nos haya confrontado más que nunca con nosotros mismos, y quizás esa situación sea más difícil de llevar para unos que para otros, puesto que puede a veces resultar difícil estar con uno mismo, sin el sostén que nos proporcionan los otros.

Pero estoy de acuerdo con los que opinan que hay una oportunidad en todo esto, al menos para los que tengamos la suerte de no sufrir pérdidas importantes. Quizás podamos sacar conclusiones acerca de lo que realmente importa y lo que no, de lo que realmente deseamos y necesitamos, y de lo que en realidad no son más que entretenimientos o pasatiempos prescindibles. Vivimos tan deprisa que no da tiempo a parar y pensar. A parar y sentir. Esta es una buena oportunidad para ello, y especialmente para escuchar lo que nuestras emociones quieran decirnos.

Reconozco la dificultad que esto implica, y que esta situación supone un gran reto para nuestra estabilidad psíquica. Es mucho más habitual la descarga que la elaboración emocional, y la crisis es una buena “excusa” para poder expresar muchas cosas que necesitamos expresar. Por supuesto que suponen un gran sufrimiento para muchas personas, especialmente para quienes pierdan algún ser querido y para los más necesitados que como siempre sufrirán más. Soy consciente de las muchas situaciones dramáticas que se están sumando a las que ya existían, y las que aún están por venir. Puede que esta sea para muchos una de las mayores crisis de nuestras vidas, aunque parezca que nos hayamos acostumbrado ya al recuento diario de fallecidos.

Pero también creo que nuestro desarrollo temprano fija en gran medida los límites de lo que podemos sentir, y nuestra tendencia o predisposición a sentir unas emociones u otras en función del contexto. Por eso la vivencia de cada uno en la situación actual puede ser tan distinta, incluso ante circunstancias similares.

Hemos visto también muchas y evidentes muestras de alegría y de amor, de compasión, de solidaridad y de agradecimiento. Quizás todo eso “ya estaba ahí”, y solo necesitaba una vía por la que poder ser expresado. Lo mismo podría decirse del miedo o de la agresividad.

Por eso cuesta pensar que vaya a cambiar mucho en la sociedad en su conjunto, si aceptamos el hecho de que gran parte de lo que nos ocurre tiene que ver con nuestros impulsos inconscientes y nuestras emociones.

En realidad, una de las pocas cosas que podemos dar por seguras, es que nuestro funcionamiento psíquico no va a cambiar en unos meses a raíz de una crisis por dura que esta sea, ya que es fruto de la evolución a lo largo de miles de años. (aunque no nos debería sorprender que ahora aparezcan nuevas etiquetas diagnósticas en función de las combinaciones de síntomas que se presenten)

Creo que esto lo podemos observar claramente en las últimas semanas. Hemos pasado de una situación de alarma y confinamiento total, a una sensación de que ya no pasa nada, de que todo está solucionado y podemos retomar las cosas donde las dejamos. De repente el miedo que tan intenso parecía ha desaparecido, y ahora la atención se dirige de nuevo a la economía más que a la salud. Sin embargo, ¿cómo podemos pensar que ahora que la pandemia avanza más que nunca en el mundo, con récord de infectados diarios (¡más de 100.000 nuevos casos al día en el mundo!) el problema está controlado?

La negación puede ser muy necesaria a corto plazo para salir adelante, pero conlleva claros riesgos a

medio plazo, lo mismo que el “pensamiento positivo”. Es una cuestión de grado, sin embargo, parece difícil para el ser humano encontrar puntos de equilibrio, sin tender a los extremos. Me pregunto si esto no nos hará tropezar de nuevo con la misma piedra, y como reaccionaremos si eso ocurre.

Para tratar de entender la realidad me parece imprescindible pensar en nuestro funcionamiento emocional, aunque reconozco la dificultad que conlleva tratar de comprender esto desde lo racional.

Cada vez más, creo que gran parte de nuestros problemas como sociedad y como individuos, así como la dificultad para aprender o cambiar, tienen que ver con aspectos que forman parte esencial del ser humano, de cómo funcionamos en lo emocional, mucho más que con lo racional. Me refiero a la transferencia, al desplazamiento emocional, a la negación y a la disociación. Al hecho de que, de forma automática, inconsciente, tendemos a colocar las emociones donde podemos, y que esto en muchos casos lleva al ser humano a confusión, tal como habitualmente podemos observar en el ámbito terapéutico, aunque también fuera de él.

La integración entre lo emocional y lo racional, sigue siendo una de las grandes dificultades del ser humano, tal como ya apuntaba Ortega y Gasset en “El tema de nuestro tiempo” en 1923. *“La razón pura no puede suplantar a la vida...es tan solo una breve isla flotante sobre el mar de la vitalidad primaria. Lejos de poder sustituir a esta, tiene que apoyarse en ella, nutrirse de ella...La razón es solo una forma y función de la vida”*.

Me parece que sus palabras siguen siendo válidas hoy, y que muchos de los supuestos avances del ser humano tienen que ver con el intento de evitar esta dificultad, bajo mi punto de vista sin éxito.

He visto pocos niños hasta ahora después del confinamiento en mi consulta, por lo tanto, no es una muestra representativa, pero si algo me ha llamado la atención es el hecho de que la mayoría ha retomado la terapia donde la dejamos, como si el tiempo sin vernos no hubiera existido. Todos se acordaban de la última sesión, del último juego que hicieron y lo han querido retomar en el mismo punto. Ninguno ha querido apenas hablar del confinamiento, contestando con evidente desgana a mis preguntas al respecto, transmitiéndome que a la terapia vienen a otra cosa, no a hablar del coronavirus, aunque algunas cosas puedan aparecer de forma desplazada a través del juego. (como las fantasías relacionadas con el virus y sus peligros que seguro serán muy variadas)

Que vienen a retomar sus dificultades y preocupaciones que son otras, sus miedos, que tienen mucho más que ver con las relaciones con los otros, preocupados por la relación que habían establecido con nosotros y por lo que con ella haya podido ocurrir a raíz de la separación.

El niño se preocupa por la relación, que sirve de vehículo automático y a menudo inconsciente para la transmisión y el aprendizaje emocional, pero me temo poco por el coronavirus, o por la economía, aunque esto vaya a provocar consecuencias que muchos terminen sufriendo.

Quizás los adultos podamos aprender algunas cosas de los niños. Que parece difícil temer algo que no podemos ver y nos cuesta imaginar, como un virus. Que la negación inconsciente, actúa de forma más intensa cuanto más difícil de aceptar resulta la realidad, y que, si bien el miedo puede ser protector, este no se rige por criterios racionales. Que quizás sea normal que estemos más preocupados por cosas que ya estaban ahí antes, que tienen más que ver con las relaciones y con lo que nos toca más cerca en lo emocional.

Parece difícil asumir la realidad, sin comprometer nuestro frágil equilibrio psíquico, y quizás por ello sea más fácil guiarse por criterios económicos, (cuantificables, como muchos test diagnósticos, o la

tan de moda “psicología basada en la evidencia”) aunque implique tener que apartar una parte de lo que nos hace humanos. Me pregunto cuanto importan los más mayores, los más vulnerables al virus, y que pensarán y cómo se sentirán ellos ante esto.

Algo funciona mal en la forma en que vivimos, si no podemos parar un tiempo, aunque el hecho de que lo hagamos beneficie al resto del planeta. (igual que ocurre con el calentamiento global)

Creo que el virus, no es el único riesgo invisible que nos pone en peligro, aunque parece que nos cuesta aprender hasta que las circunstancias no nos obligan a ello.

Espero que no aprendamos demasiado tarde

Fdo: Wolfgang Ziegler Bracho

Psicólogo clínico

Miembro Asociado de SEPYPNA