



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 25 No. 3

Septiembre de 2022

PANDEMIA Y RETORNO

Ofelia Desatnik Miechimsky¹

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El propósito de este artículo es reflexionar acerca del impacto que ha tenido la pandemia por COVID, en nuestras vidas, tanto a nivel individual como en la comunidad. Se hace énfasis en la experiencia educativa en la formación de terapeutas familiares sistémicos así como en su quehacer como terapeutas. Se analiza lo anterior con relación a las expectativas de cambio o de permanencia ante lo vivido, y se puntualiza la necesidad de atender a las dificultades al transitar por esta etapa. La construcción de significados compartidos, así como el reconocimiento de las relaciones sistémicas, desde el construcciónismo social, así como desde las perspectivas sistémica y cibernetica, permiten análisis importantes de nuestro quehacer en la formación de terapeutas, así como en el trabajo clínico, donde somos copartícipes de los mismos procesos y cuya comprensión nos puede conducir a prever los cambios que han ocurrido y que podemos percibir como inevitables, aunque haya un deseo de retorno a situaciones iniciales. Esto puede contribuir a una formación donde predomine el diálogo, la colaboración y el cuidado de la persona del terapeuta.

Palabras Clave: Pandemia, Retorno, Formación de terapeutas, cambio, permanencia

PANDEMIC AND RETURN

ABSTRACT

The purpose of this paper is to promote a reflexive stand about the impact that the COVID pandemic has had in our lives, in the individual and social dimensions. We emphasize the educational experience, specifically, in the training of systemic family therapists,

¹ Profesora y Coordinadora de la Residencia en Terapia Familiar de la Maestría en Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. Correo electrónico: odesat@gmail.com

as well as in the attention of consultants as therapists. We focus on the therapeutic and educational experience in relation with expectations about the continuum from change to permanence of situations that we have been living. We also focus at the transition of family therapists students, supervisors and consultants, through this stages. The sharing of social construction meanings, as well as the recognition of systemic relationships, through Social Constructivism, Systemic and Cibernetic perspectives, lead us to the analysis of our activities as therapist, involved in training processes as well as in their clinical practice, where we coparticipate in shared processes. The understanding of these experiences can lead us to perceive and to anticipate changes that we see as impossible, or difficult, to stop, even though we have intense feelings about returning to the initial conditions, before the pandemic. This analysis can contribute to educational processes characterized by collaboration, dialogue and attention of the person of the therapist.

Keywords: Pandemia, return, therapists education, change, permanence.

Estamos viviendo una situación atípica que inició hace casi dos años; al inicio parecía que era algo temporal y un evento pasajero, pero de alguna manera se ha prolongado más de lo que suponíamos. Y, de pronto, pensamos, qué tanto es una cuestión de paciencia, de tolerancia, en la que, consideramos que era factible esperar un poco, tal vez unas semanas, ya que pronto empezaríamos a retomar nuestra cotidianidad. La pandemia por COVID -19 nos colocó en una situación inédita, no habíamos tenido la experiencia de vivir con un riesgo continuo, donde la amenaza constante de un contagio y, además, de una necesidad de atención médica mínima, hasta una hospitalización, nos cuestionó hasta dónde la responsabilidad individual se combinó con una responsabilidad colectiva. En marzo del 2019, se suspendieron las actividades escolares en el país; la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, en el Programa de la Residencia en Terapia Familiar de la Maestría en Psicología, el 17 de marzo se cancelaron las clases, tanto los seminarios, como la supervisión clínica y las actividades de investigación, además de la atención clínica a consultantes.

Paradigmas.

¿Es importante preguntarnos, qué paradigmas teníamos antes del COVID-19 y después del COVID-19? Sabemos que esta condición implica un peligro inminente, un enemigo invisible, pero que cada vez se hace más palpable porque tiene un efecto en la vida cotidiana, en las relaciones personales, familiares, escolares, laborales y comunitarias. Los paradigmas han sido muy diversos. ¿Cuáles predominaban anteriormente acerca de la pandemia? Por ejemplo, quienes vivimos la epidemia de la influenza en la Ciudad de México, en 2009, tenemos una referencia muy lejana acerca de esta vivencia, pero no se compara en su dimensión, globalidad, gravedad y extensión. Asimismo, hay una expansión internacional; muy diversas regiones cercanas y lejanas, están interrelacionadas de manera global, de muy distintas formas, tomando acciones y proponiendo sus propias políticas, mecanismos de regulación de la convivencia, reglamentos de entrada y salida de grupos sociales, nacionales, laborales, entre otros.

Nos dimos cuenta de que no había manera de salir de esto; solamente, cambiando de planeta, podríamos sustraernos de estos procesos y riesgos; es un fenómeno ya global que implica que, hacia donde orientáramos nuestra mirada, tendríamos en cuenta que la pandemia estaba inmersa en nuestra realidad. ¿Cómo han ido evolucionando nuestros paradigmas? ¿Qué paradigmas tenemos ahora? ¿En qué han cambiado? ¿Dónde vemos dificultades para cambiar nuestras concepciones? ¿Cómo sería nuestra convivencia después de que cada quien ha vivido situaciones muy variadas en cuanto a pérdidas de la salud, de familiares, de trabajo, de estabilidad económica, de estabilidad emocional?

Lo que interesa es identificar, cómo ese tipo de vivencias ha impactado en los paradigmas que tenemos, hemos retado algunos de ellos, hemos cambiado en algo lo que antes pensábamos. Desde la perspectiva del Construcción Social (Gergen, 1996; Gergen, 2005; White, 2002), se plantea que es importante comprender la manera en que vamos construyendo y compartiendo significados y analizar cómo éstos influyen de manera determinante en las relaciones y en las acciones que tomamos, ya sea de manera individual o colectiva. Asimismo, es relevante enfocar los sucesos de manera sistémica, (Hoffman, 1987; Bertrando y

Toffaneti, 2003; Keeney, 1987), reconociendo la interrelación continua entre los distintos elementos, sectores, componentes de la realidad; la perspectiva sistémica y la conceptualización desde la Teoría de la Complejidad (Morin, 1990) nos permiten comprender de forma integral, la complejidad y la influencia recíproca que tenemos acerca de los eventos que ocurren, los niveles y meta niveles de relación; las redes de conexión que están continuamente interactuando y sin cuyo análisis global, estaríamos simplificando y fragmentando realidad.

El 17 de marzo de 2020, suspendimos actividades, clases, temas pendientes. Todo quedó cancelado, para ser retomado “pronto”; nuestra idea era que en cualquier momento esto sería cosa del pasado y que estaríamos de regreso en un breve tiempo. Lo que ocurrió fue que entramos a una etapa de incertidumbre, perdimos seguridad, no estaba en nuestro repertorio tener los recursos para entender y enfrentar lo que era una pandemia. Nos generó parálisis; las primeras semanas no sabíamos qué hacer, incluso suspendimos sesiones clínicas y supervisión porque pensamos que los consultantes no iban a adaptarse a esta nueva situación. En realidad, nosotros fuimos quienes nos quedamos confundidos acerca de cómo mantener la continuidad de las actividades, al mismo tiempo que tolerábamos la incertidumbre y el panorama borroso sobre lo que venía. Pensamos que los terapeutas en formación y los consultantes, así como muchos docentes, íbamos a tener dificultad para manejar los recursos tecnológicos y adquirir las habilidades necesarias para poder tomar una consulta psicológica por medios digitales; que no íbamos a saber cómo dar terapia en línea, dudamos si los modos de hacer terapia en línea tendrían los mismos resultados que la terapia presencial. Cuestionamos la posibilidad de establecer y mantener una relación terapéutica usando medios digitales y además, dudamos de la manera de conocernos, terapeutas y consultantes, en las modalidades a distancia.

La situación nos exigió desarrollar habilidades de tolerancia, adaptabilidad, de desarrollar recursos para identificar la dificultad para movernos y buscar formas para salir de este estancamiento. Esto implicó la búsqueda de respuestas ante las necesidades expuestas, lo que nos conectó con un tema relacionado a la diferenciación entre el adentro y el afuera, la cercanía y la distancia.

La tolerancia tiene que ver con una vivencia y reconocimiento de que hay una situación más allá de nosotros, y de nuestro control, que nos rebasa y que nos impone un reto, y que no es una cuestión de voluntad, de autoridad o de ejercicio del deber, que pudiera estar llevándonos a hacer algo distinto. Los grandes recursos de adaptabilidad los echamos a andar y nos preguntamos cuáles serían las posibles maneras de salir del estancamiento, o de decidir si nos quedaríamos en esta situación y de qué manera. Nuestra tarea básica, la formación de terapeutas sistémicos y socioconstrucciónistas, nos llevó a una reflexión importante, basada en uno de los principios teóricos que continuamente ha guiado nuestra forma de hacer terapia, así como nuestra manera de enfocar la formación de los terapeutas. Desde la Cibernética de Segundo Orden (Bateson, 1991) sabemos que estamos implicados en el sistema observado, somos observadores y observados y coparticipamos en los distintos contextos y sistemas implicados, asumiendo que somos partícipes de las dinámicas relationales que se presentan en los sistemas terapéuticos (Desatnik, Franklin y Rubli, 2001) y en los sistemas escolares (Desatnik, 2010). Para poder comprender la situación vivida y las condiciones en las que nos encontrábamos, fue fundamental reconocer el posicionamiento (Lini y Bertrando, en prensa) de los terapeutas, tanto estudiantes como tutores y profesores; comprender los distintos modos de situarnos, al mismo tiempo que la observación, detección y reconocimiento de nuestras emociones (Bertrando, 2015); fue muy relevante poder comprender donde nos encontrábamos, cómo los terapeutas en formación, así como supervisores y docentes, estábamos y estamos experimentando emociones diversas que es necesario tener presentes.

Las necesidades que se fueron presentando fueron situaciones a las que no estábamos acostumbrados. Por ejemplo, nos preguntamos algunas cuestiones como, de qué manera puedo estar en contacto con mis seres queridos, cómo puedo ser terapeuta relacionándome a través de una pantalla, cómo puedo aceptar que los pacientes acudan a terapia de una manera no programada y para la que no estábamos preparados. Cómo generar un servicio cercano, empático y, a la vez, eficiente; los parámetros que teníamos acerca de lo que es la atención clínica o el contacto y acompañamiento de otros, así como la enseñanza de la terapia a

terapeutas en formación, no estaban acoplados a las modalidades para responder inmediatamente a estos retos. Al mismo tiempo, el cuidado de la persona de los terapeutas fue un asunto relevante al que nos abocamos con preocupación y responsabilidad.

Responder a las necesidades y cuestionamientos no se dio de golpe. Se generó un espacio de discusión que implicaba diferenciar el adentro del afuera. Nos preguntamos, qué pasa cuando estamos en un espacio muy abierto, sentados frente a una computadora, cuál es el adentro y cuál es el afuera. Anteriormente ver a las familias, se volvía el afuera y de pronto, se constituyó un ámbito del adentro, donde estaban en el contexto más inmediato. Esto llevó a preguntarnos si entrar y salir era cuestión de voluntad, o bien, si se volvió un tema de peligro y riesgo. Estar con cualquier persona, las más cercanas y queridas con las que deseábamos estar, se volvió un peligro, implicaba que era necesario mantenerlos lo más lejanos, afuera de nuestro círculo de seguridad, ya que, poniendo una barrera, era la única manera que tendríamos de protegernos y proteger nuestra salud y la de los demás.

Nos dimos cuenta de que nos encontramos en situaciones de gran riesgo. Empezamos a ver riesgos relacionados con lo cotidiano, con decir lo que pensamos, con lo que dudamos; por ejemplo, abrazarnos, estar juntos, participar en reunión social, celebrar cumpleaños, graduaciones, mucho de lo que había sido lo cotidiano se volvió riesgoso, por el peligro inminente del contagio y de la probabilidad de enfermarnos o morir.

Cambio y Retorno.

El cambio y el retorno tienen que ver con el ir y regresar, lo que no es idéntico. El paradigma del retorno implica que no vamos a regresar a lo mismo, aunque supuestamente pasemos por la misma vía por donde caminamos anteriormente, pero, cuando vamos de regreso es otro momento, otra situación, otro contexto, que hace ese trayecto diferente, aunque parezca muy similar.

Lo que parece que tenía una dirección, al invertirse no significó que regresáramos al lugar de origen. Vamos marchando por una calle cotidiana y de pronto, tenemos

que regresar, no es sólo darse media vuelta; el regreso no es al mismo lugar, no es darnos media vuelta y decir dónde nos quedamos para volver a ese punto.

Nos remontamos a nuestro modelo de pensamiento, la perspectiva de sistemas, desde donde sabemos que el cambio es inevitable. Hay momentos de gran cambio y otros de estabilidad, es algo continuo, que se deriva de nuestra cualidad de ser seres vivos; al ser entes sociales y entes biológicos vamos cambiando continuamente. Hay una influencia mutua. Lo que vivimos desde marzo del 2020, no puede quedar estático y quedar fijo, porque desde mucho antes, hemos estado en procesos de cambio y de estabilidad que nos caracterizan como sistemas biológicos y sistemas sociales. Siempre estamos girando en una serie de relaciones del sistema ecológico y del sistema social. Cada uno tiene reglas válidas, pero de pronto se volvieron raras, inválidas, porque lo que parecía una regla para un sistema, como el escolar, por ejemplo, al tener claro lo que era necesario hacer para ingresar, para inscribirnos, para permanecer en él, de pronto deja de operar según esas reglas. No sólo para el sistema único personal, ya no son operativas esas reglas para el sistema social amplio con respecto a lo que vivimos en nuestro tiempo y espacio, en lo válido y adaptativo para ese contexto y comunidad.

De acuerdo con el carácter sistémico de las instituciones, vamos a ir evolucionando hacia nuevas formas de organización. ¿Cuáles? Apenas las hemos ido distinguiendo y aprendiendo. Estas nuevas formas de organización nos sorprenden cada vez más.

Hablamos de las vacunas, como la gran alternativa para combatir y parar la pandemia. Han sido muchas las bondades de la investigación sobre COVID, la exploración de vacunas, sus grados de protección, las dosis necesarias, las posibilidades según las edades. Sin embargo, hemos aprendido que esto no termina, ya que, al mismo tiempo en que la investigación y las personas vamos cambiando y aprendiendo, el virus y sus variaciones también se van modificando e interactuando de maneras diversas con los organismos y el medio ambiente. Nos damos cuenta de que hay necesidad de ver nuevas formas de convivencia, con distintos intentos de solución. Parecía que ya íbamos a poder hacer visitas, ir a congresos, celebrar graduaciones o bienvenidas de alumnos. Ya podríamos

comprometernos a viajar, a una fiesta, vislumbramos nuevas formas de organización que no son las que veíamos. Bateson (1991) nos hablaba de bucles de interacción, de cambios que se van dando en los sistemas, modos de relación, algunos de ellos muy parecidos a los anteriores. Este autor hablaba de procesos al los que llamó esquismogénesis (Hoffman, 1987), que se refieren al proceso por el cual un sistema se divide en dos y genera dos sistemas muy parecidos a los anteriores. En realidad, esto no está ocurriendo, no hay una predicción, no hay sistemas iguales a los anteriores. Estamos intentando hacer distinciones, en el cambio. Estas distinciones nos obligan a estar alertas, a estar con los ojos muy abiertos, para entender cuáles son los nuevos cambios a los que estamos expuestos. Y no podemos eludirlos, porque son parte de una realidad que nos rebasa.

Entonces nos preguntamos, ¿Estamos cambiando a estados similares? ¿Estamos cambiando a estados diferentes, por ejemplo, cuando enseñamos a los estudiantes a hacer terapia, estamos inventando modos distintos? ¿Estamos haciendo adaptaciones? ¿O estamos proponiendo modalidades similares pero no tan parecidas? ¿En qué consisten las diferencias o qué es lo que logramos retener?

Entonces, los cambios en el sistema y en sus componentes se influyen recíprocamente y por lo tanto no podemos salirnos del cambio. No podemos decir, a mí no me influyó, a mí no me tocó la pandemia, yo no modifiqué nada, porque estamos inmersos continuamente en el flujo de movimiento sistémico y ecológico. Hay una conexión continua con los contextos. Lo que siempre constatamos con la realidad es que no podemos eludirnos de un contexto en el que estamos, donde hay una influencia recíproca que está inmersa en la generación de estos bucles de integración e interacción de los que hablaba Bateson.

El aislamiento y la consigna de no acercarnos a las personas por temor al contagio o al riesgo de enfermarnos o de transmitir el virus, dio lugar a un vacío en las ciudades, en los centros de trabajo, en las escuelas, en las calles, lo que reflejó cierta desolación, soledad, aislamiento, panoramas de ausencias y sombras que nos recuerdan quiénes estuvieron en esos lugares, a quienes ya no se puede ver, porque no hay la oportunidad de entrar en relación de la manera en que estamos

habitados. El sistema ciudad, cuadra, escuela, casa, está mediatizada por cambios significativos de los cuales no nos podemos salir.

Lo que hemos hecho es ver todo desde de la ventana, hay un mundo ahí afuera, esperando ser visto, escuchado, conocido, pero tenemos una barrera, real o imaginaria, que nos delimita, que podemos ver, con quien podemos interactuar, desde nuestro espacio protegido, donde hay una cápsula que nos permite ver, pero no participar, ni interactuar.

Se ha propiciado un sentimiento de alejamiento, de distancia, de desolación, de saber que hay algo más allá a lo que no podemos acceder. Tenemos que crear dentro de nuestra cápsula, de nuestro escenario, también una serie de reglas de convivencia, de experiencias, de rutinas, hábitos que tal vez no son a los que estábamos acostumbrados; tal vez no son lo habitual que hemos podido o querido hacer en situaciones pasadas; el riesgo esta siempre ahí. En cada etapa del ciclo vital las personas y las familias, experimentan distintas limitaciones o retos que los llevan a vivir cada etapa de maneras diferentes, incluso, de manera distinta a lo que las distintas propuestas teóricas sobre ciclo vital y etapas del desarrollo han planteado anteriormente (Carter y Mc Goldrick, 1988).

Nos planteamos el dilema acerca de que, si la situación es pasajera se desvanecerá aunque no tengamos recursos para enfrentarla, o bien, si será permanente, entonces nos planteamos la duda de si podremos salir de ella?

¿Es renunciable o no, este momento de vida? ¿Cuánto es necesario esperar para darnos cuenta de si tenemos que cambiar o si hay posibilidades de esperar a que la situación se desvanezca y entonces podamos regresar al punto en el que nos encontrábamos antes de que surgiera?

Volvemos a la idea del contexto global: nos preguntamos, cómo nos está afectando, cómo nos genera incertidumbre, cómo estamos dentro y a la vez somos copartícipes de estos sistemas en los que convivimos y con los que convivimos. No podemos suponer que es posible hacer lo mismo que hacíamos hace dos años, o hacer planes de la misma manera en que los hacíamos antes del 2020. No es factible pensar en el retorno a la vida que teníamos tal y como la dejamos cuando inició la pandemia.

La idea del retorno a un pasado intacto e inmóvil es una fantasía, hay ideas míticas acerca de que las cosas van a regresar a ser como eran. Tenemos que aceptar las transformaciones de la vida cotidiana para ir construyendo nuevas maneras de relacionarnos, nuevas realidades.

¿Qué Recursos Tenemos?

Podríamos consultar, respuestas de los externos, atender a qué dicen los investigadores, los expertos, podemos empezar a entender que la atención a la biología es parte de las prioridades.

Lo que anteriormente sabíamos y expresábamos de manera algo estereotipada, por ejemplo, al decirnos, tengo que descansar, dormir bien, comer bien, hacer ejercicio, ahora se atiende con mayor convicción e intensidad; de eso depende prepararnos para los momentos de riesgo, ya que si tenemos un estado biológico estable, podemos predecir mejores resultados en prevención, en el paso por la enfermedad en caso de estar contagiados, en el modo en que cuidamos a los otros o les insistimos cómo estar en sociedad y en autocuidado, más controlado, más estable, más cuidado, tenemos la probabilidad de que se dé una vivencia más benévolos, menos agresivo ante el virus.

Vemos que las crisis se van empalmando. Las crisis no son sólo emocionales, de salud mental, sino también las crisis económicas, laborales, familiares, poco o muy graves y no podremos eludir que ahí están

Nos preguntamos desde nuestro lugar como educadores, como terapeutas, ¿qué podríamos hacer para aminorar los efectos de esta situación? Las respuestas pueden ser individuales, pero también es importante propiciar y estar atentos a respuestas colectivas. Tenemos que ver que experiencia hemos vivido, nos apegamos a los saberes, a la experiencia propia y colectiva, para decidir en cada situación, cómo me voy a cuidar, cómo me voy a conectar, cómo me voy a distanciar y de qué manera, hasta dónde puedo salir, o no, ¿qué debo hacer para aminorar el riesgo y/o el efecto de un contagio?

No podemos pensar que las estrategias son únicas. Nos apegamos a los saberes, a nuestras creencias acerca de nuestra postura ética que guía lo que hacemos, o

que valoramos, lo que decidimos y compartimos. El aislamiento tiene como contraparte la pregunta acerca de cómo protegernos, pero a la vez, cómo propiciar la solidaridad, cómo favorecer las posibilidades de compartir y de colaborar, cómo podemos mantener la responsabilidad sobre el cuidado propio y de los otros.

Tenemos diferentes aproximaciones, para orientarnos a las explicaciones que se dan. En qué confío, cuáles son las construcciones sociales, las proyecciones hacia el futuro. Podemos observar en los jóvenes, que han planeado estancias, viajes, pospuesto bodas, cumpleaños, aniversarios, graduaciones, exámenes profesionales. Las construcciones sociales nos marcan lo que es correcto. Lo que se acostumbra, lo que es deseable y entonces no nos satisface hacerlo de manera diferente porque aspiramos a lo que siempre vimos, deseamos, anhelamos. La normalidad, es que si quiero festejar algo tiene que ser de cierta manera porque esa era la manera “normal” de festejar o de compartir un evento; no podemos vivir pensando que la normalidad va a regresar. Es imposible ignorar que debemos cambiar y no siempre seguir aspirando a un modo “normal” de hacer las cosas.

Byung Chul Han (2010), señala en su libro La Sociedad del Cansancio, que estamos en la sociedad del hacer, de siempre estar en el desempeño, haciendo trabajo, quehaceres en casa, generando espacios familiares, los padres generando espacios positivos y de crecimiento para sus hijos, en la universidad estamos en la sociedad del hacer, siempre estamos produciendo, presentando proyectos, reportando resultados, porque lo que se nos evalúa es el hacer, los resultados; somos requeridos para exponer lo que hemos hecho, y nos preocupamos por qué es lo tenemos que hacer para que con eso se nos evalúe.

Este autor menciona que en nuestra comunidad hay una manera muy cotidiana de hacer y así vamos entrando a la sociedad del aburrimiento. El nombre de su libro, “La sociedad del cansancio” (Byung Chul Han, 2010), está asociado a que ni siquiera tenemos la oportunidad de pensar en lo otro, en las otras personas, porque se nos motiva a observar un exceso de positividad, exceso en proponer metas y alcanzarlas; no nos percatamos y no nos detenemos a observar qué hacemos, por qué lo hacemos, con quién queremos o podemos estar. Si no se logramos estar en el hacer, podríamos llegar a la depresión.

En el siglo pasado se presentó una sociedad de la inmunidad; el mal y el peligro estaban afuera y se diseñaron muchos dispositivos para podernos defender. El afuera implicaba lo peligroso. La inmunidad a la que se refiere el autor tiene relación con la inmunidad biológica; cualquier cosa que sea diferente a mí puede ser peligrosa, dañina, puede atacarme y entonces se vuelve un riesgo. La amenaza que incluye la dualidad dentro - fuera es muy palpable: en el 2010 no había idea de pandemia. Lo que Byung Chul Han (2010), escribió se refiere a la necesidad de hacer, que nos lleva a no distinguir lo que implica el no cumplimiento con ese "hacer-hacer". No nos hemos programado para estar sin "hacer", lo que se genera es una posibilidad de depresión, un sentimiento de estancamiento, de aburrimiento.

Es interesante leer un texto que no fue escrito durante la pandemia pero que se anticipa muy claramente a ella y a los sentimientos que esto provoca actualmente. Estamos nuevamente en la sociedad de la inmunidad, el mal está afuera y nos ataca, no es que haya un retroceso, es probablemente un bucle que refleja el cambio, la recursividad, el adentro es seguro, el afuera es amenazante. La parte de la inmunidad es evidente en lo biológico, pero se extiende. No hay diferencia entre el hacer y el no hacer porque estamos en la inmovilidad, en la imposibilidad de hacer lo que hacíamos. El adentro es seguro, el afuera es amenazante. Ataca nuestra vida. Cualquier organismo o micro organismo, que esté fuera, llámese virus, bacteria, crisis, es amenazante y agrede nuestro centro vital. Entonces la tendencia ha sido el protegernos del afuera, de cualquiera que pueda contagiarme, afectarme, limitarme, y entonces nuestro objetivo es cuidarnos de ellos, pueden ser los propios padres, los hijos, parejas, que pueden potencialmente afectarnos, contagiarnos o incluso, matarnos. Eso ha dañado el tejido social, y también ha limitado la conexión entre personas; este daño se extiende a la convivencia humana.

De alguna manera aprender a vivir en la incertidumbre, disminuir las desigualdades, recuperar a las personas en esta sociedad que nos revolucionó, se vuelve prioritario, porque una de las estrategias es tener sentido de realidad, asumir que si hay un afuera que puede ser amenazante, que si hay un afuera que es dañino. El límite de la distinción entre afuera y adentro, lo ponemos cada uno de nosotros, pueden ser

grupos de personas, dudas acerca de con quién estar. ¿Hará falta investigar si están vacunados, y/o excluir a los que no se han vacunado?

Identificar las emociones, nombrarlas, desmenuzarlas, se vuelve importante ya este defendernos de un afuera se vuelve frustrante, doloroso, genera desilusión, además de enojo, frustración porque no lo podemos acabar de controlar o de eliminar, entonces tenemos que desarrollar competencias socio afectivas que se van generando a cada momento y en cada contexto. No las podemos tener tan practicadas porque van surgiendo según las contingencias.

Tenemos que aludir a experiencias de colaboración. No podemos eludir que vivimos en una sociedad, que vivimos con personas con quienes queremos convivir, otras con quienes no queremos estar, qué hay en los otros como personas significativas, tener sensibilidad, no enjuiciar

Atender a la vulnerabilidad es importante, hay riesgos de vida o muerte, ante un riesgo real. Y no etiquetar, no segregar, por ejemplo, clasificaciones por edades, por status, por ejemplo, señalar que “los niños no se contagian”, o que “las escuelas no son lugares de contagio”, “solamente los adultos mayores deberán ser vacunados”, y vemos cómo esas premisas son cuestionadas a cada rato. Lo que parecía que era nuestra verdad, cae por insuficiente evidencia o porque la experiencia nos muestra lo contrario de lo que se dice o de lo que nos quieren hacer creer. Por ejemplo, darnos cuenta de que gente joven también ha fallecido por COVID, que también ha tenido que estar hospitalizada.

Hemos estado mirando a las personas de manera clasificatoria, etiquetadora. Los vacunados / los que no están vacunados, los que se cuidan / los que no se cuidan, los que salen / los que no salen.

LA MIGRACIÓN Y EL RETORNO.

Hay circunstancias de la vida en la que personas tienen que emigrar, por situaciones de peligro, migración forzada, por cuestiones económicas, educativas, sociales, por evitar la guerra, las agresiones, los desastres naturales. Siempre hay idea acerca de que esto es temporal porque se mantiene la ilusión y expectativa de regresar al lugar de origen. Hay historias de personas que salieron por haber sido expulsados de algún país, o bien, por la guerra, la pobreza, entre otras circunstancias y guardan

sus llaves por generaciones `para poder llegar a su casa cuando retornen. En algunos eventos derivados de guerras, persecución y muerte, se dieron procesos de migración y muchas personas que llegaron a México, cuando regresaron, experimentaron asombro y frustración porque las cosas ya no eran como las dejaron, las relaciones no eran lo que imaginaban, cada quien vivió cosas distintas y ya no se dio lo que se esperaba. (Castillo y Piper, 1998). Esto significó una aspiración al retorno, se volvió una nueva migración. Y una nueva adaptación. Por ejemplo, algunos migrantes que están esperando la oportunidad de regresar a su tierra, cuando tienen la oportunidad del retorno, en ocasiones se convierten en extranjeros en su propia tierra. Hay relatos de personas que vivieron en campos de concentración, que mencionaron que su prioridad era salvarse, sobrevivir y regresar a sus casas y reencontrarse con sus personas cercanas. Después de la liberación, se encontraron con que no había un lugar de retorno, no había la posibilidad de regresar a sus casas porque se encontraban con pueblos totalmente destruidos, familias aniquiladas, entonces la idea del retorno no podía tomar forma porque no era propicio todo el contexto, el espacio, el grupo social que pudiera dar un punto de referencia a esa acción de regresar a su lugar de origen.

Lo que parece un “nos regresamos para atrás”, no existe, hablamos de trayectorias de movilidad, donde se habla de hacer o generar hipótesis sobre el retorno en tiempos de crisis. Hay estudios con personas que han estado en reclusión que han estudiado licenciaturas, hay aspiración acerca del día en que regresarán, hay estudios donde se habla de los olores, los olores que evocan lugares comunes, como la casa familiar, la infancia, las hipótesis sobre las modalidades de retorno no se cumplen. (La idea del retorno a casa se queda como un evento no tan ilusorio, el retorno es posible) (Díaz-Pontones y Ariosto, 2010).

Ideas acerca de si el regreso es posible, surgen de diversas hipótesis acerca de la posibilidad del retorno, de su imposibilidad, de su variabilidad; por ejemplo, ¿podríamos preguntar si sigue estando el lugar de la persona que no está en casa, cuando se sientan a la mesa? Hay casos de familias que siguen guardando el lugar de la persona que emigró, porque suponen que se comunicará en algún momento específico y ahí se darán los puntos de contacto, de convivencia, de enlace. Aunque

la persona no esté, hay una presencia dentro de la ausencia. No es propicio hablar de manera indiscriminada de padres periféricos, de personas excluidas del sistema, porque las personas que se van siguen enviando dinero, siguen dando permisos, continúan teniendo un lugar en la estructura de la familia. Los que se van siguen presentes; entonces el tema del retorno a casa ya no es un tema tan ilusorio, puede ser que nunca se fue de ahí, que siempre estuvo ahí. La reclusión carcelaria como situación límite puede ser un tema por estudiar en cuanto al estar dentro y fuera de la familia, de la casa, de la convivencia social.

La Odisea es el eterno retorno de Odiseo también conocido como Ulises (Homero, 1987). Tiene que combatir con muchos enemigos para poder regresar a su casa y además, ser reconocido por sus personas cercanas, porque mientras él estuvo en la guerra, su esposa Penélope, tenía pretendientes alrededor que querían casarse con ella, quedarse en el lugar de Ulises. Entonces el retorno no es suave ni romántico ni carente de conflicto. Ulises tiene que pelear, enfrentarse a enemigos, perder a personas queridas, para retornar, para ser reconocido; muchas personas han tratado de mover el sistema de relaciones donde probablemente no había lugar para quien retorna y donde tal vez no lo dejarían entrar si no lo reconocen. El mito del retorno no es leve ni fluido sino muchas veces, atropellado. La mitología romana dice que hay rostros opuestos, pérdida y separación, miedo a lo desconocido y otra cara mirando al futuro.

Hay una historia bíblica interesante donde se cuenta que Abraham, que fue el patriarca, tenía un sobrino llamado Lot que vivía en una ciudad que iba a ser destruida porque tenían un comportamiento muy reprobable. Le dan la consigna de que él, que sí tenía un buen comportamiento, debería salir de esa ciudad con su familia, para no perecer en la destrucción, pero le advierten que no pueden voltear hacia atrás. Al salir de la ciudad, la esposa de Lot volteó y se convirtió en estatua de sal; lo que nos preguntamos a partir de este relato es, ¿se vale mirar para atrás? ¿Es válido añorar lo que teníamos y no mirar al futuro? ¿Dónde está la posibilidad, lo que podremos tener? ¿Es posible soñar con el regreso? ¿Es permitido tener una última mirada para retener el lugar que se está perdiendo y donde se vivió por mucho tiempo? No lo sabemos. Probablemente en marzo de 2020, muchos de

nosotros nos quedamos estancados tratando de retener la fotografía de lo que estábamos viviendo y deseábamos quedarnos ahí.

En la canción de Joan Manuel Serrat, que habla acerca de una mujer que se encuentra a la persona a la que quiere; él se va, ella lo espera por años y cuando él regresa ella le dice, “tú no eres quien yo espero”. Porque en el momento del retorno, muchas veces no nos reconocemos y es una situación que vamos a tener que enfrentar todos, el retorno no es a un estado de cosas, el retorno es reflejar, comprender, la transformación.

Intentamos no dar definiciones cerradas, recomendamos debatir etiquetas cerradas que contradicen las definiciones, nos volvemos a preguntar, estamos pasando a un lugar de transformación, tiene que haber un reconocimiento de una nueva realidad, una aceptación de distintos modos de relación; es relevante orientarnos a entender la jerarquía, los subsistemas, los límites (Minuchin, 1989). Por ejemplo, durante la pandemia, se ubicaron a las personas mayores en el grupo de mayor vulnerabilidad y eso restó jerarquía y autonomía a este grupo de personas; ya no se permitía decidir cuándo salir, a quién visitar o recibir en casa; los hijos prohibían rutinas cotidianas, se trastocaron las jerarquías. Las personas han referido muchas experiencias de soledad y muchas de acompañamiento.

Ejemplo.

En una familia, que en algún tiempo llegó a la clínica de Terapia Familiar de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, J de 43 años, que laboraba como electricista, con su esposa, M, de 40 años y sus dos hijas, S de 17 años y E de 11 años. Hace varios años, vivieron un problema económico muy fuerte, por lo que los esposos acordaron que J viajaría a Estados Unidos para buscar la manutención de la familia. Él estuvo 9 años fuera del país; durante los primeros años enviaba dinero para la familia, pero posteriormente, se distanció de la familia y fueron perdiendo contacto. M se formó como enfermera y sus padres le ayudaron mucho en su carrera y en el cuidado de sus hijas. Cuando se presentaba la posibilidad de tener una nueva pareja, sus padres le decían que la apoyaban si estaba sola, pero que si llegaba a tener una nueva pareja, no la apoyarían, porque “era una mujer casada

que se debía a su marido y a sus hijas”, aunque él no estuviera presente. Esta situación tiene algunas similitudes con la historia de Ulises. La mujer tenía que esperar a que llegara su esposo. La hija de 11 años estaba muy enojada con su papá porque, para ella, él la abandonó, cuando era muy pequeña y casi no convivió con él. La hija mayor sí sentía una alianza con su padre y con la menor, había una oposición. Al llegar el esposo después de 9 años, la señora aceptó hacer una prueba y vivir con él para intentar si era posible retomar su vida en pareja. El señor regresó por un problema migratorio, por lo que tenía sentimientos encontrados acerca de las ventajas de su regreso. Volvió a un sistema en el que ya no estaba incluido y esto generó una situación conflictiva y dolorosa.

En el nivel macro, tenemos la idea del retorno, pero también en la vida cotidiana de millones de personas, se refleja cómo el retorno no implica regresar al mismo lugar; en ocasiones es algo no deseado, es un retorno forzado, por ejemplo, por las deportaciones, cuando hay que desplazarse por riesgos económicos, políticos o asociados a eventos violentos. El lugar no se queda guardado o detenido para que, cuando la situación regrese al estado anterior, las personas se reincorporen a lugar que dejaron.

En los procesos terapéuticos, es importante reconocer las construcciones que tenemos sobre nosotros mismos, sobre los consultantes y ellos acerca de nosotros. Es relevante enfocarnos sobre las explicaciones que dan sobre sus modos de vinculación, sus motivaciones y expectativas; es interesante preguntarnos, qué pasará cuando volvamos a atender consultantes de manera presencial, cuando convivamos con los alumnos a quienes sólo hemos conocido por vía digital; qué va a pasar cuando nos reintegremos a los escenarios terapéuticos y a los escolares y vivamos las distintas formas de contacto.

Se pueden construir nuevas maneras de vinculación muy diversas; podremos experimentar vivencias en transformación. Nos preguntarnos qué sucederá cuando nos reunamos de nuevo, al encontrarnos con las personas que ya conocíamos ¿así como con aquéllas que conocimos durante la pandemia?

Podríamos aspirar a asomarnos por la ventana para ver un horizonte más benéfico, más tranquilo y prometedor, para poder en un futuro próximo retomar el trabajo, el

contacto, la convivencia, los amigos, bailar, compartir y convivir, retomar la vida, nuevamente disfrutar, alegrarnos. Retomar cosas del pasado, pero construidas e integradas a esta nueva etapa donde podamos estar en solidaridad y en convivencia. Permitirnos ver el mundo con curiosidad.

Reflexiones Sobre la Formación de Terapeutas y la Terapia.

En el ámbito terapéutico, consideramos relevante reflexionar sobre responsabilidad del terapeuta ante situaciones de crisis global e incertidumbre generalizada. Surgen algunas preguntas acerca de:

¿Cuál debería ser la respuesta de los llamados expertos en salud mental en esta pandemia?

¿Cuáles son los presupuestos que dan forma a esta propuesta?

¿Qué hacemos? (Conocimiento teórico).

¿Cómo lo hacemos? (Repertorio técnico)

¿Desde donde lo hacemos? (Postura ética)

Hay temas que se conectan con nuestro quehacer como formadores y también como terapeutas, que no podemos ignorar y cuyo análisis daría una fundamentación más responsable, compleja y amplia sobre lo que hacemos y cómo lo hacemos, entre ellos, la consideración y análisis del contexto global, del sistema de salud, tanto a nivel individual como colectivo.

Es importante considerar cómo las situaciones vividas han influido en las transformaciones de la vida cotidiana y discutir cuál es nuestra postura ante la vulnerabilidad y necesidad de las personas, lo que implicaría asumir una postura ética.

Al analizar el contexto global se observa que distintas crisis se sobreponen unas con otras: sanitaria, económica social y sus distintas reverberaciones sobre la vida cotidiana. Algunas crisis provienen de situaciones crónicas, anteriores a la pandemia, otras han surgido o se han agravado por las condiciones propias del aislamiento, las limitaciones para realizar las tareas básicas del quehacer humano, como las laborales, educativas, de servicio, entre otras. Las estructuras sociales existentes protegen unas vidas y a otras las dejan desamparadas, nos damos

cuenta de que se exacerban las desigualdades sociales, de clase, género, por áreas geográficas, nacionales e internacionales, que limitan y dan una cualidad particular a decisiones de la vida cotidiana, como la planificación de proyectos, la movilidad de las personas, las posibilidades de reunión o de exclusión.

Es imposible ignorar que estamos viviendo situaciones inéditas, como el confinamiento y la incertidumbre, la desorganización de la vida cotidiana, la pérdida del sentido de orientación o la imposibilidad de comprender o actuar de manera pertinente, independiente y aterrizada en una realidad que no podemos eludir. Las condiciones de aislamiento y soledad extrema se diferencian de la proximidad relacional intensificada, y nos preguntamos qué representa la experiencia de soledad y/o de acompañamiento para cada persona.

Los lenguajes terapéuticos muchas veces llegan a ignorar contextos y realidades socioeconómicas. Tienden a dar explicaciones atomistas de la conducta humana, y a ofrecer explicaciones mecanicistas o mágicas acerca de las causas, consecuencias y tratamientos de la enfermedad. En la cultura occidental tendemos a proponer relatos de progreso, de cómo llegar a la felicidad. Estos relatos se han visto cuestionados y limitados por la incertidumbre, la impredecibilidad, el miedo y la dificultad para prever y controlar una realidad que nos parece extraña e inasible. En ocasiones se habla de una trayectoria, de una línea diagonal ascendente, que nos muestra cómo avanzan las personas, las consecuencias y efectos de la enfermedad, en dirección de una meta proyectada. Los relatos permiten navegar la vida y las relaciones con un sentido de posibilidad, sin embargo, ante la pandemia, las posibilidades imaginadas no tienen una base firme. Los y las terapeutas, estamos inmersos continuamente en la relevancia de comprender el estado emocional de los consultantes y las propias emociones para poder conectarnos de manera más eficiente y, a la vez, más cuidadosa, con nuestros consultantes.

La magnitud de la pandemia desestabiliza, las formas de estar con comunicación con los demás y la posibilidad de atender y comprender las necesidades de los consultantes y de los terapeutas que participamos en los sistemas terapéuticos: por ejemplo, podemos focalizar nuestro análisis intentando reconocer cómo se ubican las personas en el presente, cómo leen su pasado, y las posibilidades de imaginar

un futuro. Se trata de trabajar y anticipar la comprensión de nuestra biografía y la de los consultantes, observar si ésta muestra fracturas o discontinuidades, si hay la posibilidad de dialogar con ellos acerca de quiénes somos, cuál es la trayectoria de nuestras vidas.

Los esfuerzos por generar significado son colectivos y cotidianos, a la vez que las personas, en lo individual o en lo comunitario, intentamos encontrar formas solidarias de comunicarnos, de caminar paralelamente o juntos, para poder avanzar en los nuevos caminos que vamos encontrando, ya sea que concibamos estos cambios como intentos de retorno a lo que teníamos anteriormente, o bien, como formas de caminar hacia un futuro, que en momentos puede parecer incierto, mientras que en otros, podría consistir en alternativas de convivencia y bienestar, con salud, posibilidades de diálogo y colaboración mutua.

Referencias Bibliográficas.

- Bateson, G. (1991). *Pasos hacia una ecología de la Mente*. Madrid: Planeta.
- Bertrando, P. (2015). *Emotions and the therapist: A Systemic-dialogical approach*. London: Kamak Books.
- Bertrando, P. y Toffanetti, D. (2003). *Historia de la Terapia Familiar: Los personajes y las ideas*. Barcelona: Paidós.
- Byung Cul Han. (2010). *La sociedad del Cansancio*. Barcelona: Herder.
- Carter, B.E. y McGoldrick, M.E. (1988). *The changing family life cycle: A framework for family therapy*. New York: Gardner Press.
- Castillo, V. M.I. y Piper, S.I. (1996). *Jóvenes y Procesos Migratorios: Nosotros perdimos la patria, ¿quedará siempre esa ausencia?* Chile: ILAS.
- Desatnik, O. (2010). *Las Relaciones Escolares: Una visión sistémica*. México: Castellanos Eds.
- Desatnik,O., Franklin, A.,Rubli, R.(2001). Visiones, re-visión y super-visión del proceso de supervisión. *Psicoterapia y Familia*, 15 (1), 47-56.

Díaz Pontones, M., Ariosto, M.L. (2010). Significados, creencias, percepciones y expectativas, de la formación universitaria de los estudiantes en situación de reclusión. Informe de Investigación. UACM, Programa de Educación Superior para Centros de Readaptación Social del DF. PESCR

Gergen, K.J. (1996). La Construcción Social, emergencia y potencial. En M. Pakman (comp.). *Construcción de la experiencia humana* Vol.1. Madrid: Gedisa.

Gergen, K. (2005). La comunicación terapéutica como relación. *Sistemas Familiares*, 21, (1-2), 119-135.

Hoffman, L. (1987). Fundamentos de Terapia Familiar. México: Fondo de Cultura Económica.

Homero. (1987). *La Odisea*. México: Espasa Calpe Mexicana Colección Austral.

Keeney, B. (1987). *Estética del cambio*. Buenos Aires: Paidós.

Lini, C. y Bertrando, P. (en prensa). Situarse: Posicionamiento y emociones en terapia sistémica. <https://es.scribd.com/document/427637534/6>.

Minuchin, S. (1989). *Familiar y Terapia Familiar*. México: Gedisa.

Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa

White, M. (2002). *Reescribir la vida*. Barcelona: Gedisa.