
AVUI COMENTEM

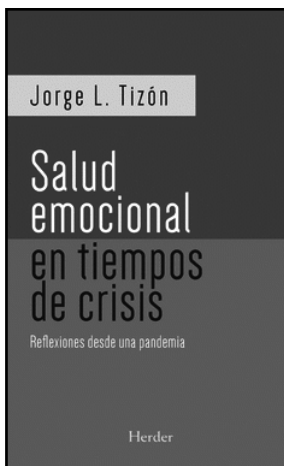
Llibres

Revista Catalana de Psicoanàlisi, Vol. XXXVIII/1

***SALUD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS:
Reflexiones desde una pandemia***

JORGE L. TIZÓN

Barcelona, Ed. Herder, 2020, 183 p.



L'autor ens explica en el prefaci que ha concebut el llibre com una compilació d'idees per a la reflexió sobre com cuidar, com cuidar-se i com participar activament en els canvis que s'han de produir en la cura de les persones arran de la pandèmia actual.

En primer lloc, sembla interessant destacar les característiques que assenyala Tizón sobre aquesta pandèmia, que la diferencien d'altres pandèmies:

1. És una pandèmia del desenvolupament, ja que es va iniciar en països desenvolupats.
2. És reveladora: posa de manifest l'existència de virus ideològics, d'espionatges.

3. La vulnerabilitat sanitària: no s'esperaven les dificultats humanes i materials dels sistemes sanitaris i l'aïllacionisme sanitari en un món globalitzat.
4. Pandèmia social: té greus repercussions socials a causa de l'aïllament.
5. Pandèmia paradoxal: les pors del contagi i de la malaltia pesen més que la gravetat biològica.
6. Pandèmia de les emocions i de l'emocionalitat compartida. El més contagiós no són els virus sinó les emocions: difusions emocionals massives.
7. Pandèmia integradora de coneixements psicològics i psicosocials actualitzats.
8. Pandèmia integradora i globalitzadora en els contagis i en els esforços guardadors.

Mitjançant la lectura d'aquestes característiques, l'autor reflexiona sobre fenòmens com les onades de por, conceptes com la nova normalitat i la vella normalitat, i el paper de les xarxes socials. Tot, en conjunt, té influència en la ment de les persones, en la por de la mort que, si no és elaborada, estreny la ment, redueix la capacitat de pensar d'una bona part de la població.

A l'emocionalitat l'autor li dedica un capítol, en què ens diu que, paradoxalment, mentre la població sembla més sana, la seva percepció de la salut i de la malaltia ha empitjorat. Com més s'allarga la vida, més dramàtica és la idea de la mort. Aquesta dramatització, aquesta por de morir, és la base d'aquestes difusions emocionals massives (antigament anomenades «histèries de masses»), que alguns mitjans de comunicació i xarxes socials precipiten. La dramatització adoba el terreny grupal cap a la identificació projectiva i introjectiva massives: el sensacionalisme, les conspiracions paranoïdes que creixeran fins que es doni una autolimitació i una estabilització.

A partir d'aquí, al quart capítol, comença una bella, extensa i completa descripció del que l'autor denomina «sistema emocional de la por» sobre el qual ha estat treballant els darrers anys. Les seves conceptualitzacions són d'una actualitat i d'una utilitat tremendes per a qualsevol lector i, especialment, per a qui treballi amb nens i nenes i amb les seves famílies.

En aquest capítol, l'autor descriu com la vida és un trànsit entre ansietats de separació i processos de dol: ens separen o ens separem del pit matern i experimentem sensacions de pena, de dol. Ens separen o ens separem dels nostres companys, amics, amors i experimentem pena, tristesa i dol durant tota la vida. Davant de cada separació hi ha por. De com ho expressem i de com ens deixi expressar-ho el sistema social, se'n ressentirà el nostre món emocional i/o el sistema cultural i social. Així, el sistema emocional de la por va estructurant progressivament els valors morals de la societat: el «contracte social», com l'anomena Tizón, i les possibilitats de reestructuració social a la sortida de la crisi pandèmica.

Les pors, la simbologia de les pors, les metàfors, condicionen l'aparició de pors postmodernes que l'autor cataloga en dotze tipus diferents. Per exemple, la por de perdre la intimitat o la por d'emmalaltir estadísticament, dit d'una altra manera, la por d'estar en un grup de risc. Evitar aquests riscos en lloc d'assumir-los és una de les causes de la medicalització de la vida quotidiana. La por de perdre la intimitat està lligada al sentiment de solitud i a la por d'experimentar aquest sentiment. La solitud, com diu l'autor, està relacionada amb una intimitat plaent, satisfactòria, aconseguida mitjançant la nostra pròpia integració i l'equilibri emocional com a persones. Qui té por de la solitud, la té perquè se sent insegur, té falta d'equilibri en les emocions i aquesta persona —nen o nena—, en comptes d'anar a trobar els altres, es tanca, es bloqueja i es queda sola. La solitud és un bon indicador del bloqueig de l'evolució i la integració personal i emocional en nens i nenes. Les criatures que juguen soles ens indiquen que estan sofrint.

L'opció que adopten algunes persones, nens i adolescents inclosos, per combatre aquesta por, són les relacions informatitzades, definides per l'autor com la il·lusió de relacionar-nos sense els perills de relacionar-nos, amb les limitacions emocionals que comporta.

A continuació, Jorge Tizón ens parla de les emocions primigènies i dels nivells per a la contenció emocional. Com és habitual en els seus llibres, tota una sèrie de taules ajuden a integrar la seva conceptualització. Des de la psicoanàlisi aporta elements per entendre la necessitat d'experimentar, de no negar i d'elaborar emocions primigènies com la por, la tristesa, l'aferrament i la ira. Totes elles necessàries, igual que l'interès, l'alegria i el desig. L'autor destaca el valor del sistema joc-alegria per combatre el sistema por-pena i així poder elaborar els conflictes emocionals i cognitius existents en les crisis personals derivades de la crisi social actual. És imprescindible utilitzar els factors de contenció i de resiliència per disminuir la possibilitat de desequilibri personal i psicosocial que afavoreix l'aparició dels trastorns mentals.

Els seus treballs en relació amb les emocions primigènies i sobre com aquestes emocions generen la psicopatologia i les organitzacions psicopatològiques de les persones, mostren una alternativa creativa i realista per transformar —alguns dirien eliminar— els sistemes de classificacions diagnòstiques habituals en els serveis de salut mental que tant d'estigma i tanta marginació han generat socialment.

A continuació, la lectura del llibre convida a pensar en les mesures necessàries. Trobem llistes de què cal fer i de què no cal fer. Per exemple, en la llista del que no és recomanable, hi situa la temptació d'aïllar-se personalment versus allò que sí que és recomanable: estimular la solidaritat de grup. O no col·laborar amb el sensacionalisme, el catastrofisme i els mitjans de difusió d'aquest tipus i, en canvi, transmetre informacions útils i contrastades. O no desaprofitar l'ocasió que ens dona la crisi per fer canvis i repensar el món i orientar-se cap a un humanisme i un ecologisme radicals.

Hi ha recomanacions personals i grupals, i entre les grupals destaquen les que estan dirigides al personal sanitari i als centres de salut com, per exemple, que practiquin l'autoobservació, que entenguin que sentir emocions desagradables no és cap amenaça, sinó que és una reacció normal de defensa de la nostra ment davant el perill. La tristesa perllongada, les dificultats per dormir, els records intrusius o la desesperança sostinguda, ens poden alertar de complicacions. Tizón els recomana que comparteixin el seu estat amb algun company, amb un supervisor o que busquin ajuda professional si és necessari. Que es deixin cuidar sense sentir-se avergonyits ni culpables. Entre les maneres de cuidar el personal sanitari en aquest tràngol tan difícil, l'autor proposa promoure iniciatives que els ajudin a desenvolupar les seves capacitats de contenció i de resiliència, a modular les seves emocions, reaccions i actituds i, entre aquestes iniciatives, ens convida a oferir-los grups tipus Balint en videoconferència.

En el darrer capítol, «Repensar el futur: la pandèmia de la Covid19 com a oportunitat transformadora», Tizón parteix d'un principi bàsic que se'ns ha fet evident en aquesta crisi: no pot haver-hi progrés sense interdependència. Sense solidaritat i comunitarisme no hi ha futur. Cal desenvolupar una cultura de la gratitud i de la reparació. L'ideal del Jo, l'exemple que s'ha d'imitar, ja no pot continuar sent el guerrer, l'heroi, el poderós, l'executiu, l'acumulador de riquesa, sinó l'ésser humà orientat per la gratitud, pel reconeixement agraït, per la necessitat i la capacitat de reparar els nostres errors i atacs a les relacions humanes i a la naturalesa. Si això no ocorre, ens adverteix de la possible aparició de tendències, de vegades institucionals i de vegades personals, cap a reaccions intrusives i perverses en la realitat de l'altre, del company, amic o familiar.

Aquest llibre ens ajuda a pensar en com aprofitar la crisi. Com diu a la contraportada, és un llibre que ajuda a repensar el futur o els futurs possibles. Necessitarem salut, suport mutu i creativitat perquè el camí cap al canvi sigui esperançador.

Recensió: Jordi Artigue i Neri Daurella