

DESAJUSTES Y AJUSTES EN LA PANDEMIA.

SUSANA JIMÉNEZ

El otro día leí, repasando ese muro de lamentaciones, comentarios y otros entretenimientos varios que es Facebook, una frase de Vaclav Havel que dice lo siguiente *“la esperanza no es lo mismo que el optimismo. No es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, independientemente de cómo resulte”*.

Es una frase que me impactó y se quedó colgando de mi inconsciente durante varios días. Algo tenía que ver conmigo y con lo que me estaba pasando en estos momentos de pandemia.

Algo que tiene que ver también, con mi relación con distintos adolescentes presentes en mi vida. Y hoy también apareció cuando me disponía a escribir este artículo. Mi intención era escribir sobre dos adolescentes con autismo con los que he estado trabajando desde hace meses. Pedro y Luisa, ambos con 18 años. Pedro con un grado de discapacidad del 33% y con un diagnóstico de Asperger. Luisa con un grado de discapacidad declarado del 66%, con una problemática de diagnóstico declarado (para algunos especialistas Síndrome de Asperger, para otros autismo de alto funcionamiento, pasando también por TDAH) y con una historia de adopción que complica, si aun cabe un poco, más la relación. Tres horas semanales, divididas en dos sesiones de hora y media. Todas las semanas de forma presencial, hasta que vino esta pandemia y se interrumpió bruscamente nuestra relación.

No tuve ni tiempo de despedirme. Simplemente se interrumpió el curso. Y no



pude darme por vencida. Así es que mantuve el contacto con la madre de uno de ellos, precisamente el adolescente que más me preocupaba, haciendo presencia en la distancia. Simplemente para que supiera que estaba ahí. Y que era un recurso más al que podría recurrir en caso necesario.

La interrupción no duró mucho. Un par de semanas. Hasta que la fundación para la que trabajo se dio cuenta de que este confinamiento iba para largo y también se veía (supongo) precisada de ofrecer en la medida que fuera posible, servicios a sus miembros.

Se me planteó la posibilidad de seguir las sesiones vía online y, a pesar de mis dudas iniciales, que solo se plantearon en la soledad de mi escritorio, acepté encantada. Encantada porque suponía un reto. Y un reto es algo a lo que difícilmente me puedo sustraer independiente de cómo resulte.

Porque plantear las sesiones online con estos dos adolescentes no iba a ser fácil. Con un grado de discapacidad declarado del 66% y del 33% no las tenía todas conmigo. Tengo que aclarar que no era la única terapeuta. En este proyecto de preparación laboral estamos mi compañera psicóloga y yo. El objetivo de este programa es preparar, acompañar y facilitar a los usuarios su inserción laboral. No obstante, nos dimos cuenta desde el primer día que tendríamos que trabajar muchos aspectos de la realidad interna de nuestros usuarios. Esto quiere decir, que muchas de nuestras clases son en realidad, sesiones de psicoterapia.

El reencuentro con nuestros adolescentes fue jubiloso por mi parte. Y ciertamente fue también celebrado por parte de nuestros adolescentes. Relacionarnos así era novedoso.

Lo primero que me llamó la atención fue cierta perplejidad. Pedro, quien tiene mayor capacidad para expresarse y una buena capacidad para la reflexión, se mostró algo intimidado. Ahí es donde, por primera vez, me di cuenta que este dispositivo suponía una ventana al mundo más privado e interior de nuestros pacientes. Resultará quizás evidente para cualquiera que la escena que decidimos mostrar a los demás en este dispositivo online, es eso, una escena, donde desplegamos nuestro personaje favorito. Pero en el caso de mis adolescentes (permítanme esta expresión) fue mostrarme su estado en esencia pura. Su habitación. Sin más ambages. En ese sentido, sentí que el dispositivo que íbamos a utilizar, para el caso de Pedro, suponía algo más intrusivo que la modalidad presencial.

En el caso de Luisa, no podría decir que el dispositivo fuera más intrusivo. Supongo que variables de personalidad como su mayor extroversión, puedan tener que ver a la hora de considerar el dispositivo como una intrusión en su privacidad. Dado que esta dimensión, la privacidad y lo público, no se encuentra claramente definida en esta persona, su tolerancia pudiera ser mayor también.

Lo que si pude comprobar para ambos casos, que presentan dificultades en las relaciones interpersonales, es que este dispositivo actúa como amplificador de estas dificultades. El hecho de visualizar solo la cara dificulta la capacidad para sintonizar con los demás. Es una cara que además es pura pantalla, sin los matices que nos da la visión directa. Sin poder comprobar las arrugas, el sudor o los micro gestos que nos da la presencia directa. Este hecho para nuestros usuarios supone un hándicap más. Y en el caso de personas que presentan dificultades tanto para pensar en el punto de vista del otro, como para expresar necesidades y emociones, esto se potencia.

«PARA AMBOS CASOS, QUE PRESENTAN DIFICULTADES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES, ESTE DISPOSITIVO ACTÚA COMO AMPLIFICADOR DE ESTAS DIFICULTADES.»

Este aspecto mencionado resulta especialmente significativo en el caso de Luisa, para quien hacer cuerpo y presencia en nuestras sesiones presenciales era un tema importante. Luisa, para quien verbalizar tanto emociones como afectos resulta difícil, la posibilidad de tocar o referirse al cuerpo es una baza importante de relación interpersonal. Este dispositivo online cierra esa vía.

Por otro lado, se acrecientan otras sensaciones que se producían en las sesiones presenciales. En muchas ocasiones, trabajábamos bajo el esquema de la mentalización y las sesiones psicoterapéuticas podían resultar intensas. Con este nuevo dispositivo, esta intensidad aumenta. Las consecuencias de esto se traducen de forma distinta para los usuarios. En el caso de Pedro, cada vez que tratamos temas significativos, le supone un aumento de las

resistencias que se traducen en ausencias en la siguiente sesión. Esto es, no aparece en la sesión. Sus dificultades asertivas y el nuevo dispositivo nos dificultan la regulación de la tensión y por ello, nos dificulta adaptarnos a sus ritmos.



También encuentro dificultades en gestionar mi propia ansiedad. En las clases presenciales, los usuarios eran llevados por sus tutores, lo cual garantizaba la asistencia y las resistencias podían ser trabajadas con mayor facilidad en sesión. Este método presencial de alguna manera suponía “tener cautivos” a mis pacientes. Pero ahora, el vínculo pasa casi exclusivamente por los propios usuarios. Esto no me impide por supuesto, comunicarme vía email con ellos o incluso con los tutores. El email entonces en mi caso, se configura como una herramienta de seguimiento, pero también como una herramienta para calmar mi ansiedad. Una ansiedad que tenía que ver por un lado con la pandemia que estábamos viviendo, la incertidumbre de que mis usuarios fueran afectados por el virus. Pero sobre todo, con la inseguridad de tener que enfrentar los motivos de estas no asistencias a través de un canal que no favorece la comunicación y menos con mis pacientes con dificultades en ese sentido. Y la impotencia. La impotencia de comprobar como nuestra alianza terapéutica es un vínculo frágil, susceptible de sufrir alteraciones, poroso frente a las vicisitudes que nos toca vivir, sensible a cada aspecto de la relación, incluido este aspecto online. Impotente y frustrada frente a la visión de que nuestro vínculo se resentía con todo lo

sucedido y que cabía la posibilidad de dar al traste con todo el trabajo realizado hasta el momento. Entendido este efecto, trato de aprender a usar esta herramienta y a incorporarla, tratando de buscar, en la medida de lo posible, el fomento de la autonomía de los usuarios.

En el caso de Luisa, las intervenciones psicoterapéuticas vía online, simplemente resultaban inviables. Al menos al principio. El mayor uso de la palabra en estas sesiones, escasamente escasamente apoyadas por otros refuerzos suponían su incapacidad para seguirlas. “Me aburro” era su expresión más habitual como forma de bloquear todo intento comunicativo. La utilización de técnicas proyectivas y del uso del juego se mostraron como herramientas eficaces para hacer psicoterapia. Por ello, hemos incrementado su uso. Por otra parte, Luisa es una persona que maneja de forma distinta a la que estamos habituados la atención. Habitualmente tenía sus “escapes”. Esto es, en las sesiones presenciales notábamos como Luisa se ausentaba de la conversación que manteníamos y éstos escapes eran más permitidos o bien, mejor disimulados en las sesiones presenciales. En este nuevo dispositivo sus evasiones se mostraban con mayor evidencia. Frecuentes movimientos de cabeza y de ojos nos indicaban que Luisa tenía otras fuentes externas con las que se distraía. Y nuestras llamadas de atención, que en las sesiones presenciales, ya habían sido aceptadas, en este nuevo dispositivo, generaban mayor irritación en Luisa, y una mayor sensación por mi parte de incapacidad para contener. Haciendo caso de nuestra instrucción de tener la libertad para desconectarse en el caso de sentir demasiada ansiedad, para luego volver a conectarse, sus “escapadas” eran vividas por mi cada vez con mayor desaliento. No solo porque sentía esa incapacidad para contener a Luisa,

“En este nuevo dispositivo sus evasiones se mostraban con mayor evidencia. Luisa tenía otras fuentes externas con las que se distraía.”

sino porque suponía una irrupción en el ritmo de la sesión y afectaba a mi capacidad para conectarme y concentrarme.

No obstante, también en este caso hemos comprobado que las alianzas terapéuticas tan fundamentales, eran más sólidas de lo que creía. En la primera sesión online que tuvimos, les ofrecí mi teléfono y mi WhatsApp por si fuera necesario contactar conmigo. Desde entonces Luisa, cada vez que tenía alguna explosión emocional en sesión, se comunicaba conmigo por WhatsApp.

Solo para comprobar que estaba ahí y que recibía respuesta. Poco más adelante, he podido comprobar que además de hacer presencia, el WhatsApp se constituye en una herramienta para fortalecer un vínculo claramente instrumental por parte de Luisa y también como un ensayo de relaciones interpersonales.

Todas estas dificultades poco a poco minaron en gran medida mi optimismo inicial. Me encontraba en una situación muy novedosa en la que me veía forzada a inventar y experimentar formas de relación y de preparación de las sesiones. Ensayo y error. En alguna ocasión pensé que el reto era demasiado para mí. No obstante, Pedro y Luisa se han mantenido y eso ha hecho que yo también siguiera. Parecía tener algún sentido para ellos... Si tenía sentido para ellos, por qué no para mí.

«cada vez que tenía alguna explosión emocional en sesión, se comunicaba conmigo por WhatsApp. Solo para comprobar que estaba ahí y que recibía respuesta.»

Hemos seguido con nuestras sesiones. El nuevo dispositivo online se nos reveló como una herramienta eficaz para soslayar la interrupción de la relación, aunque hemos podido comprobar dificultades añadidas. Poco a poco, con el uso de las nuevas tecnologías, hemos ido aprendiendo a relacionarnos, a acompasar tiempos y ritmos. A día de hoy seguimos haciéndolo pero con paso más seguro Y a día de hoy, como podría decir Vaclav Havel, mantengo la esperanza.

SUSANA JIMÉNEZ

