

AMOR Y CREATIVIDAD COMO ALTERNATIVA A LA SOLEDAD DEL AISLAMIENTO

Iniciamos la nueva edición de nuestra revista tras un largo tiempo de confinamiento que ha roto nuestro habitual sistema de vida, así como la frecuencia y contacto que manteníamos con familiares y amigos y que definía, de alguna manera, el estilo relacional en el que nos movíamos.

La necesaria reclusión en nuestras casas por un periodo inicial de quince días, que fue incrementándose en el tiempo, nos permitió ir tomando conciencia de nuestros valores, así como de los sentimientos y responsabilidades que teníamos hacia las personas importantes que estaban en nuestras vidas -familiares, amigos, compañeros, vecinos-. Así pudimos tomar conciencia, valorar el trabajo de las personas que cuidan de otros y surgió la necesidad de salir a nuestras ventanas y balcones para compartir la experiencia y mostrarlo juntos. Fue una necesidad expresada y compartida mundialmente que emocionaba los corazones y fortalecía el ímprobo sobreesfuerzo que el personal sanitario y profesionales de funciones esenciales, estaban realizando.

Pasado un primer periodo de descanso, que produjo la parada de la vida cotidiana y mientras íbamos integrando los cuidados que deberíamos mantener al salir, como distancia de seguridad, lavado de manos, uso de mascarillas y un sinfín de rutinas que se fueron convirtiendo en rituales, sobrecargando así nuestra capacidad de esfuerzo, se produjo un incremento de la conciencia de la situación social en que nos encontrábamos, de la pérdida de libertad de acción, de la pérdida de contacto, de la pérdida de personas, de la impotencia, frustración, soledad e incertidumbre y del dolor consecuente de todo ello. Estos sentimientos controvertidos han emergido a borbotones dentro de una misma familia y de una misma persona.

Por otro lado, el gran esfuerzo de los cuidadores junto a la toma de conciencia de la pérdida de seres queridos, allegados y conocidos, fueron posicionándose numérica y estadísticamente, haciéndonos conscientes de que se trataba de la pérdida de seres que no volveríamos a ver, de familias rotas, de personas que habían enfermado y luchado contra la enfermedad, venciendo en ocasiones y siendo derrotados en otras, tristemente. Esta toma de conciencia favoreció nuestra capacidad de mirar al frente, a la distancia, a la necesidad de superación y provocó que esta energía se transformara en introspección y reencuentro con nosotros mismos; que las primeras bromas y risas compartidas a través de nuestros sistemas de telecomunicación fueran perdiendo fuerza, dando paso a una mayor conciencia del sufrimiento que esta crisis del coronavirus nos estaba produciendo y de sus efectos a nivel mundial.

investigaciones realizadas en laboratorio donde se pudo observar cómo los ratones sometidos a un aislamiento prolongado durante la etapa que correspondería a la adolescencia humana presentan, en la etapa adulta, cambios de volumen en algunas estructuras cerebrales como la amígdala, el principal centro de regulación de las emociones. Igualmente se detectaron cambios en los niveles de algunas moléculas implicadas en la transmisión de las señales entre neuronas que podrían afectar a la actividad de la amígdala y otras regiones cerebrales. Estos cambios estructurales y neuroquímicos ocurren en paralelo a alteraciones en el comportamiento. Los animales aislados presentan más actividad locomotora y mayor ansiedad, así como un aumento de la agresividad y del miedo generalizado ante estímulos nuevos o ante la vuelta a estímulos conocidos anteriormente al aislamiento; reacciones que dependen en gran medida de la función de la amígdala.

Pues bien, los datos que estamos observando en personas con situaciones sociales que les limita el cuidado de salud nos llevan en esta misma dirección. De esta manera, personas sanas, sin antecedentes psiquiátricos, manifiestan reacciones que van en este sentido emocional. Por otro lado, hay estudios que demuestran que los niños que han sufrido un aislamiento social importante durante la infancia tienden a presentar problemas en su educación y problemas psicológicos. Por tanto, el aislamiento debería ser transitorio, conocer su duración para poder encajarlo y tener una función, para que se pueda contar con ese refuerzo.

Decía Charles Darwin que su padre, que era médico, había tenido un paciente con problemas cardíacos a consecuencia de los cuales finalmente murió. El paciente, que era muy observador, refería un pulso muy irregular. Sin embargo, invariablemente, cuando el doctor iba a visitarlo se volvía regular.

Desde hace mucho tiempo médicos, psicólogos, profesionales de la educación y cuidadores de personas, han observado que la presencia, el contacto y la relación, tienen efectos terapéuticos. Más aún, diferentes estudios han evidenciado que la resocialización puede revertir los efectos del aislamiento. Cuando los ratones que han sido aislados durante su infancia y/o juventud vuelven a convivir en grupo, comienzan a normalizar su comportamiento y a revertir algunos de los cambios que se habían producido en su cerebro lo que genera la esperanza de la reversibilidad de situación en las primeras etapas de la vida, donde el aislamiento se realiza en compañía de padres, familiares o adultos responsables.

Obviamente, esta situación no es igual a otras etapas o a otras circunstancias de la vida donde la carencia de afectos se hace evidente por la ausencia de presencia, hablamos aquí de las personas que hacen frente a problemas de salud en hospitales o a las personas mayores que viven solas o pasan su ancianidad en una residencia donde por precaución y

po estar abiertos a las iniciativas de otros. Necesitamos acercarnos y que se acerquen para saber cómo estamos y cómo está siendo esta dura experiencia y, por último, necesitamos más que nunca abrirnos al amor, a la experiencia de poder mostrar el afecto a través de una puerta de doble sentido para vivir igualmente la experiencia reparadora de recibir.

La soledad impuesta es muy diferente a la soledad elegida y los resultados de la experiencia también son distintos, si bien ambas situaciones conllevan un encuentro con uno mismo, un incremento de los pensamientos, de los diálogos internos y ahí es donde la persona tiene el poder de dirigirlos de forma creativa, utilizando la inteligencia y potencialidad para construir un nuevo sistema relacional que nos permita reanudar el *bonding* con la vida y una mejor adaptación a la nueva realidad que se ha impuesto; aceptando el proceso de duelo compartido, manteniendo nuestros recuerdos y la memoria corporal y creando una visualización positiva de reconstrucción relacional y de autocuidados que nos mantenga sanos, con energía e inspiración.

Editamos esta revista con especial ilusión y con el deseo de que su contenido pueda estimular a todos los lectores.

Carmen Pozueta Gómez

Psicóloga Clínica-Psicoterapeuta

Codirectora de la Revista de APPHAT

EN RECUERDO A CONCHA DE DIEGO MORALES. MIEMBRO FUNDADOR DE APPHAT

El día 31 de Marzo de 2020 tuvo lugar el fallecimiento de nuestra querida e inolvidable Concha de Diego. Este acontecimiento ha sido un choque para nuestra Asociación. Imaginamos la pérdida irreparable que representa para su familia, y las dificultades que estarán atravesando en estas circunstancias especiales en las que los enterramientos vienen afectados por las circunstancias impuestas por el Estado de alarma. La Junta Directiva ha trasladado a sus familiares nuestra presencia, nuestro afecto así como nuestra disponibilidad para todo aquello en lo que pudiéramos resultar útiles en este momento de pérdida y de duelo familiar.

En nuestra Asociación la mayor parte de los miembros hemos sido discípulos/as de Concha. Aprendimos con ella una forma única de hacer psicoterapia, crecimos profesionalmente a su lado y bajo sus enseñanzas. Fuimos guiados por su mano maestra a lo largo de nuestro aprendizaje del Análisis Transaccional y de la Psicoterapia Integrativa. Experimentamos su aliento para desarrollar nuestra propia autonomía y estilo como psicoterapeutas y fuimos invitados a construir conjuntamente con ella nuestra común Asociación, APPHAT, que en este momento goza de una gran vitalidad y de un gran potencial de desarrollo. Su influencia en nuestra Asociación ha sido vertebral y decisiva tanto desde el punto de vista de su liderazgo como de la fortaleza de sus principios.

Para nosotros Concha fue una mujer adelantada a su tiempo en muchos campos de su vida. Supo entrever la potencialidad del Análisis Transaccional y de la Psicoterapia Integrativa en el ámbito de la psicoterapia. Su proyecto de formación y de enseñanza de estas disciplinas, fue exitoso, congregando en su entorno un nutrido grupo de alumnos que aprendimos de ella un estilo de trabajo inconfundible.

En torno a ese grupo se organizó el núcleo fundacional de nuestra Asociación, que ella promovió desde la base. Su influencia en nuestra Asociación ha sido vertebral y decisiva tanto desde el punto de vista de su liderazgo como de la fortaleza de sus principios. A lo largo de todos estos años Concha ha mantenido un fuerte compromiso asistencial y una dedicación a la psicoterapia desde su Centro ETHOS en Madrid y ha colaborado de manera continuada con nuestra Asociación, que presidió durante un período, y ha participado en la organización de Jornadas, Congresos nacionales e internacionales. Durante algunos años fue miembro de los Comités Ejecutivo de la ITAA y de USATAA. También ha sido merecedora de la Medalla de Plata de la EATA.

dadas las actuales circunstancias de la pandemia y del estado de alarma al que estamos sometidos actualmente en el país.

Concha estamos profundamente agradecidos de haber compartido contigo un período de nuestras vidas. Nunca te olvidaremos.

Os invitamos a enviar a la Junta de APPHAT todos aquellos testimonios de vuestra experiencia con Concha que libremente queráis compartir. Los publicaremos periódicamente en la página Web.

José Manuel Martínez Rodríguez

Presidente de APPHAT