

Para unos es un autoaislamiento para otros es una “madre amada”.

Investigación y pensamientos de un terapeuta existencial durante el período de cuarentena en Francia

Olga Tolmachova
Marly le Roy, Francia

Asociación Francesa de Psicología Existencial

Resumen

¿Cómo percibe una persona el autoaislamiento forzado en general y a sí misma en esta situación particular? El público objetivo era predominantemente residentes de habla rusa en Francia. El estudio realizado nos permitió ver más cuidadosamente las formas de vivir las condiciones de autoaislamiento forzado, para descubrir las características generales e individuales de los cambios en varias esferas de ser de los participantes de la encuesta. Los resultados del estudio pueden usarse para un estudio más profundo del fenómeno del autoaislamiento. También pueden convertirse en parte de un trabajo científico a gran escala en el campo de la teoría y la práctica de la psicología existencial.

Palabras clave

Autoaislamiento; dimensiones del ser: físico, social, personal, espiritual; cuarentena; Francia

Abstract

How does a person perceive forced self-isolation in general and himself in this situation in particular? The target audience was predominantly Russian-speaking residents of France. The conducted study allowed us to see more carefully the ways of living the conditions of forced self-isolation, to discover the general and individual characteristics of changes in various spheres of being of the survey participants. The results of the study may be used for a deeper study of the phenomenon of self-isolation. They can also become the part of a large-scale scientific work in the field of theory and practice of existential psychology.

Keywords

Self-isolation; dimensions of being: physical, social, personal, spiritual; quarantine; France

Desarrollo

El tema de mi informe nació en el momento en que, como todo mi entorno, me encontré en una situación de autoaislamiento forzado y, al comunicarme con mi entorno, observé cómo las personas desarrollan sus propias relaciones únicas con su ser: todos tenían su propia "historia de amor". Todo era realmente ambiguo, a veces inesperado y a veces paradójico.

Alguien hizo una estricta rutina diaria en casa para que ni la familia ni él mismo se relajaran. Alguien colgó en la pared un plan de trabajo con tres años de anticipación, contentó que ahora tendrá tiempo suficiente para implementarlo. Alguien vivía todos los días, apenas enfrentando sus emociones. Y alguien se derrumbó ...

En las condiciones de cuarentena anunciadas en el país, casi toda la comunicación social entre personas ha pasado a la dimensión virtual. Los nuevos grupos de comunicación crecieron como hongos después de la lluvia, su enfoque se perfeccionó para satisfacer las necesidades de la audiencia: el proceso de "cristalización" estaba en marcha. Y después de un par de semanas todo se estabilizó relativamente: cada chat encontró a sus participantes y estableció las reglas y los temas aceptables de comunicación, y cada participante encontró su propio chat, su propio "puerto", donde su "barco" permaneció inactivo hasta que pasara "la tormenta en el océano"...

Es interesante que todos estos chats ahora puedan dividirse condicionalmente en tres tipos, dependiendo de la posición elegida con respecto al proceso que tiene lugar en el país:

- "alarmistas" inflando cualquier información sobre el nivel de morbilidad, mortalidad, discutiendo con entusiasmo la necesidad, cantidad y efectividad de todo tipo de remedios y equipos de protección;
- "avestruces" - evitando conscientemente el miedo: "no discutiendo temas delicados", sino cualquier otro: ropa, cocina, limpieza de la casa, ratones en el jardín ...;
- "humoristas" que son conscientes y aceptan su ansiedad y tratan de defenderse con bromas: todo fue utilizado, desde anécdotas e imágenes divertidas hasta humor negro.

Es de destacar que los participantes de los chats mantuvieron la "defensa" con sensibilidad, señalando rígidamente e instantáneamente las reglas del grupo a los infractores de la comodidad establecida. Pero esta distinción "por intereses" era incluso conveniente: siempre podías elegir qué chat ingresar de acuerdo con tu estado actual: es como en un restaurante cuando pides un camarero.

A pesar del enfoque diferente de los chats, sentí que la tensión de la gente estaba creciendo en cada uno de ellos, y en abril ofrecí consultas cortas en línea gratuitas diarias para aquellos que sienten una necesidad personal de hacerlo. Aparté un tiempo claramente marcado y así obtuve una mini-línea de ayuda. Compartí esta experiencia con la Asociación Francesa de Psicología Existencial y con estudiantes y ex alumnos de MIEK. Alguien siguió esta iniciativa de voluntariado.

No me equivoqué: los suscriptores de diferentes chats acudieron a mi "línea de ayuda" y, a veces, en el contexto de una breve consulta, algunos de ellos mostraron una mayor "reactividad": una rápida comprensión de que estaban jugando a las escondidas, lo que era mal en su vida y lo que pueden hacer al respecto.

Ahora la cuarentena ha terminado, pero no todos han "salido" de ella. Por lo tanto, realizo trabajos en pequeños grupos para aquellos a quienes el autoaislamiento forzado resultó ser una "madrstra".

Para mí, esta situación también se convirtió en una nueva experiencia de vida y en un experimento personal interesante. La transición forzada al trabajo en línea me sacó de mi zona de confort: siempre preferí las reuniones reales y traté de evitar las opciones en línea. Pero, como dicen, tuve que seguir el ritmo de los tiempos. Y tengo que admitir que esta opción también es válida y funciona. Podemos hablar sobre los pros y los contras de cada uno de ellos, pero estoy muy contento de que ahora la mayoría de mis clientes hayan expresado su deseo de volver "a la silla" nuevamente.

Al observar lo que estaba sucediendo, quería estudiar más profundamente el fenómeno del autoaislamiento forzado, para tratar de entender para quién y por qué se convirtió en una "madrstra" y a quién "adoptó".

Recopilé un pequeño cuestionario que arrojó luz sobre la relación de una persona con su ser en varias dimensiones: física, social, personal, espiritual, basada en el trabajo de Emmy van Dorzen (Dorzen, 2007). Las preguntas se referían a las mayores preocupaciones, las dificultades reales, los recursos que permitieron hacer frente a la situación y la experiencia personal adquirida. Un artículo breve no es suficiente para presentar los resultados obtenidos en detalle, pero se puede hacer una breve descripción general.

TEMA Y MÉTODOS de investigación

Inicialmente, se suponía que los participantes de la encuesta serían mis familiares, amigos, compañeros de casa, extraños en las redes sociales, clientes: personas de diferentes segmentos de la población, estatus social y categorías de edad. Todos ellos son residentes de Europa de habla rusa: Francia, Bélgica, Irlanda, España, inmigrantes de los países postsoviéticos. Pero más tarde, los franceses, los residentes actuales de Ucrania, Rusia y Bielorrusia expresaron su deseo de participar en la encuesta.

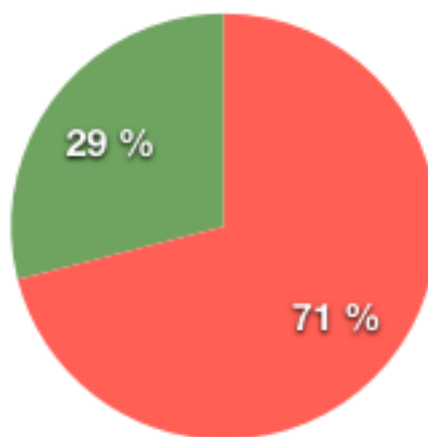
Para un estudio más profundo de la situación, se compiló el cuestionario del autor, que consta de 12 ítems en 5 bloques. El tema de la investigación es la relación de una persona con su ser. El objetivo del estudio fue ver posibles cambios en varias dimensiones de la vida humana - física, social, personal y espi-

ritual - durante el período de autoaislamiento forzado. El estudio se realizó a fines de mayo de 2020, en línea y en persona (la cuarentena se levantó el 11 de mayo). Los resultados del cuestionario se analizaron cuantitativa y cualitativamente.

CARACTERÍSTICAS DE POBLACIÓN

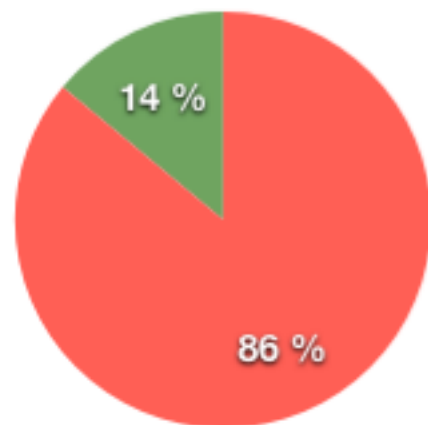
La muestra de la encuesta consistió en 59 personas y resultó ser heterogénea en términos de lugar de residencia, género, edad, nacionalidad y la presencia de niños en las familias:

- El 71% de todos los encuestados son residentes de Europa:



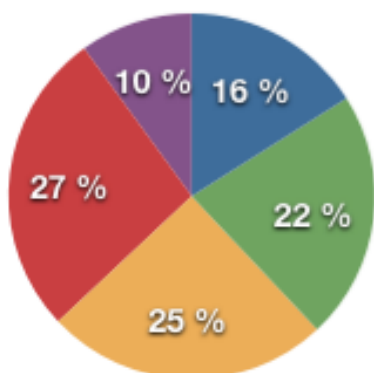
Country of residence	Percentage
42 people (France, Belgium, Spain, Ireland)	71 %
	29 %

- 86% eran mujeres (quizás porque hay más de ellas en las redes sociales)



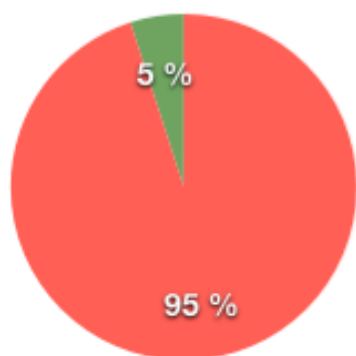
Gender	Percentage
51 female	86 %
8 male	14 %

• El 74% de los participantes eran personas de 31 a 60 años (es interesante que tres grupos de edad mostraron casi la misma actividad, y no solo los jóvenes (22%, 25% y 27%). Incluso se puede decir que la generación anterior fue más activo 27%):



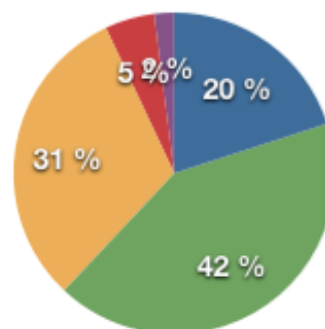
Age	
- 20 - 30 year	9 people
- 31 - 40 year	13 people
- 41 - 50 year	15 people
- 51 - 60 year	16 people
- 61+	6 people

• Los franceses constituyeron el 5% de los encuestados:



Nationality	
Russian + Ukrainian + Belarus + Tatar (56)	95 %
- French (3 people)	5 %

• 80% - familias con 1 a 5 niños:



Children	
No child:	12 people
1 child:	25 people
2 children:	18 people
3 children:	3 people
5 children:	1 person

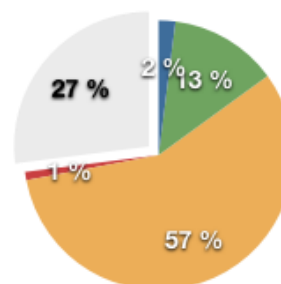
RESULTADOS DEL ESTUDIO

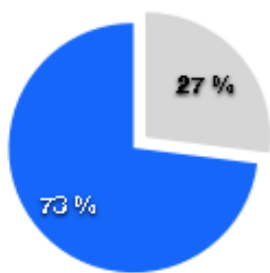
Dado que el propósito del estudio era ver posibles cambios en varias dimensiones del ser humano, el análisis de los resultados se realizó de acuerdo con el objetivo establecido. El análisis de los resultados de la encuesta mostró lo siguiente.

1. Lo que la gente más temía

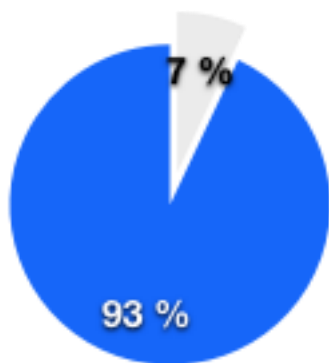
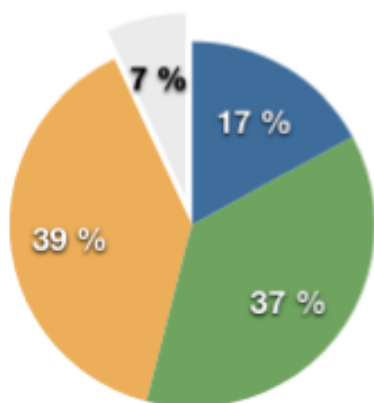
Las principales preocupaciones de los encuestados se distribuyeron de la siguiente manera:

en la dimensión física - 2%, en la dimensión social - 13%, en la dimensión personal - 57% y 1% en la dimensión espiritual. El 27% de los encuestados testifica la ausencia de preocupaciones.





Sobre todo, los participantes de la encuesta se preocuparon por sus seres queridos, experimentaron dudas, un sentimiento de incertidumbre, miedo a la muerte, entumecimiento, estado de alerta, abandono, impotencia, indignación, irritación, protesta interna, vulnerabilidad. Algunos incluso lloraron.



Si hablamos de lo que en realidad resultó ser lo más difícil, entonces:

- 17% cae en la dimensión física (limitación de la actividad física, dificultad para usar una máscara, aumento de peso, fumar, dificultad para comprar: largas colas en los supermercados, desinfección de productos ...);
- El 37% de los encuestados señala una dimensión social (falta de tiempo para compartir con amigos, cambio a trabajar en línea, una gran cantidad de trabajo, educación en línea para niños, incapacidad para viajar ...);
- 39% - en la dimensión personal (la restricción de la libertad personal se percibe como un insulto a la dig-

nidad, la falta de espacio personal en el hogar, la necesidad de apoyar a los seres queridos, la pérdida o la inestabilidad de los hábitos, es difícil encontrar tiempo para la comunicación, dificultad en la autoorganización, mantener la calma y el equilibrio emocional, la sensación de estar en una jaula / prisión, la soledad, la desmotivación y la dificultad de encontrar nuevos significados, la expectativa de un futuro inestable, la falta de realización, la desesperanza, la impotencia, el aburrimiento, necesitar vivir un día, la incapacidad de verse en perspectiva, "Día de la Marmota", convirtiéndose en un misántropo debido al miedo a la infección ...;

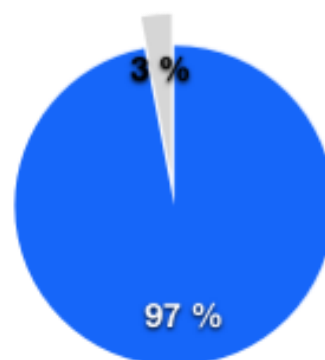
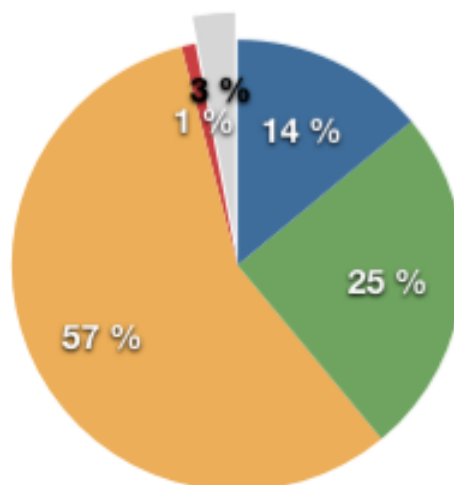
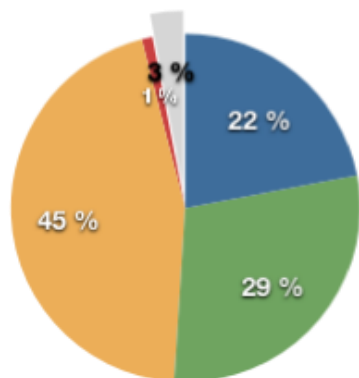
- El 7% informó que no tenían problemas (todo fue "genial", la salvación del agotamiento profesional, mejoraron su salud en el pueblo, silencio sin automóviles, la naturaleza cobró vida, los planes se realizaron, las vacaciones tan esperadas ...).

Por lo tanto, en comparación con los temores, las dificultades reales que enfrentan las personas en autoaislamiento se redistribuyeron a favor de las dimensiones físicas y sociales, es decir, se subestimó la importancia de la presencia de estas áreas en la vida cotidiana (en la dimensión física hubo 2% - se convirtió en 17%, en la dimensión social había 13% - ahora 37%). Además, si al principio el 27% de los participantes percibió la situación con relativa calma, entonces, frente a la realidad cotidiana, disminuyeron notablemente, solo quedó el 7%, esta es una quinta parte de los encuestados.

Pero las preocupaciones sobre el entorno cercano y su propia seguridad se sobreestimaron: las personas encontraron la fuerza para adaptarse a las nuevas condiciones (en su dimensión personal, hubo un 57% de miedos, hubo un 39% de dificultades reales).

3. En qué personas podría apoyarse para hacer frente a la situación

Si hablamos sobre dónde los encuestados pudieron encontrar los recursos que les dieron la fuerza para encontrar nuevos significados de su cambio por circunstancias externas, entonces podemos hablar sobre lo siguiente:



Los diagramas muestran que los participantes de la encuesta señalan:

- (22%) dimensión física (autodisciplina y rutina diaria, ejercicios matutinos, trabajo en un huerto, pasear al perro, sin atascos, precauciones, sin necesidad de correr al tranvía ...);
- (29%) dimensión social (oportunidades de Internet, reubicación y problemas relacionados, teletrabajo, películas, compras en línea ...);
- (45%) dimensión personal (creencia y esperanza de que todo terminará algún día, creencia de que no me infectaré, la presencia de todos los seres queridos cercanos, sentido del humor, lectura, "clases" con niños, pasatiempos familiares comunes, aceptación de la situación, sueños sobre viajes, amor, creatividad, superación personal, actitud positiva, comprensión mutua en la familia, un gato ayudó a los niños, compró un perro, un pasatiempo ...);
- (1%) dimensión espiritual (oraciones).

Por lo tanto, la gran mayoría de los encuestados pudieron confiar en sus recursos internos y su círculo cercano. Las esferas física y social también proporcionaron un punto de apoyo para muchos de los participantes de la encuesta.

Pero todavía hay un 3% de encuestados que no encontraron ningún apoyo: ni externo ni interno.

4. ¿Qué experiencia obtuvieron los participantes de la encuesta?

Al encontrar puntos de apoyo en nuevas circunstancias, los participantes de la encuesta lograron adquirir una experiencia positiva en las siguientes dimensiones de su ser:

- En términos físicos - 14% de los encuestados ("Mi actitud hacia el cuerpo cambió, comencé a hacer ejercicio regularmente y comía menos, comencé a hacer ejercicios oculares, abandoné los malos hábitos, aprendí a seguir las reglas de higiene personal ...");
- En la dimensión social: el 25% de los encuestados ("Me gustó trabajar en casa, puedes estudiar de manera efectiva, la oportunidad de educarte, comienzo un negocio en Internet, me comunico con viejos amigos, a quienes no he visto Durante mucho tiempo, aunque virtualmente, entendí que no hay trabajadores insustituibles, pensé mucho, la comunicación se hizo disponible con expertos gracias a Internet, mejoré mis calificaciones al trabajar con tecnologías innovadoras, dupliqué mis ganancias ...");
- En la dimensión personal - 57% de los encuestados ("Entrené fuerza de voluntad, me ocupé de las cosas, tomé un pasatiempo, aprendí a contentarme con las pequeñas cosas, los niños aprendieron a organizarse y se volvieron más independientes, las relaciones con mi marido mejoró, nos conocimos mejor, aprendimos a llevarnos bien con otra persona y a aceptar a los demás, uní a nuestra familia, aprendí a cultivar plántulas, comencé a valorar más tiempo con mis seres queridos, terminé de escribir un libro. Aprendí a planificar mi día, aprendí a apreciar la vida y ver la belleza en las cosas pequeñas ...");

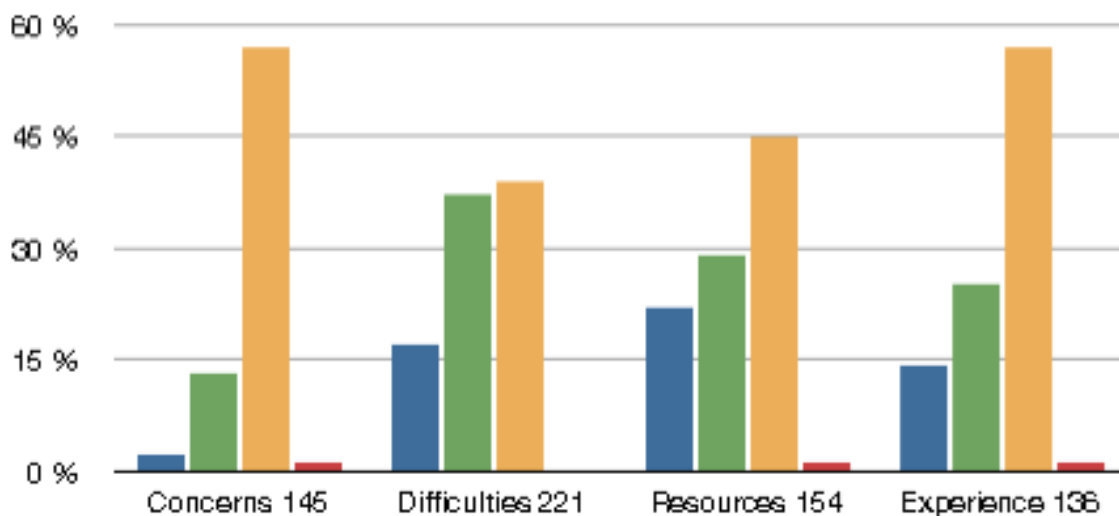
- Y el 1% de los encuestados indica la adquisición de una experiencia positiva en la dimensión espiritual ("Presté más atención al desarrollo espiritual").

La relación más cercana entre los puntos de apoyo encontrados y la experiencia positiva adquirida se observa en la esfera social (los recursos se encontraron en el 29% de los casos; la experiencia positiva se obtuvo en el 25% de los casos).

Sin embargo, el 3% de los encuestados indica que el autoaislamiento no les ha dado ninguna experiencia útil. Sin embargo, las experiencias negativas también son experiencias. Es importante qué hacer con eso, incluso lo negativo.

RESULTADOS GENERALES

	Number of answers	Dimensions of being				+ / -	+	-	Σ
		Physical	Social	Personal	Spiritual				
Concerns	145	2 %	13 %	57 %	1 %	73 %	27 %	73 %	100 %
Difficulties	221	17 %	37 %	39 %		93 %	7 %	93 %	100 %
Resources	154	22 %	29 %	45 %	1 %	97 %	97 %	3 %	100 %
Experience	136	14 %	25 %	57 %	1 %	97 %	97 %	3 %	100 %



Si hablamos de los resultados generales del estudio, entonces podemos ver el de las cuatro esferas de ser de los participantes de la encuesta:

- en el ámbito personal se produjeron los mayores cambios (más miedos, más dificultades, pero también más recursos y experiencia positiva (en amarillo);
- los cambios en las esferas sociales y personales causaron muchas dificultades, pero fueron muy productivas y curativas (en verde y amarillo);
- la dimensión física ocupa un lugar significativo en el ser de los participantes de la encuesta (en azul);
- la dimensión espiritual ocupa un lugar insignificante: 1%.

CONCLUSIONES

En general, los resultados del estudio nos permiten establecer lo siguiente:

1. No se debe considerar el autoaislamiento forzado como algo exclusivamente negativo.
2. Para la mayoría de los participantes de la encuesta, las condiciones de cuarentena causaron cambios positivos significativos en varias esferas de sus vidas: física, social, personal, espiritual.
3. Las condiciones de autoaislamiento pueden convertirse tanto en un colapso de significados encontrados desde hace mucho tiempo como en un punto de resistencia, una incapacidad y, a menudo, falta de voluntad para revisar la calidad de vida.

4. El autoaislamiento también puede convertirse en un momento de repensar varios aspectos de la vida, nuevas oportunidades de desarrollo, una fase de crecimiento, una oportunidad para ser más plásticos.

5. En busca de apoyo, es importante explorar todas las dimensiones de tu ser.

Este estudio también reveló varias tendencias de vivir en una situación de autoaislamiento forzado:

- como un callejón sin salida y entrar en pánico, aislamiento, depresión, enfermedad ...

- como una ocasión para no escapar de sus problemas, sino enfrentarlos, analizar su estilo de vida, relaciones con sus seres queridos, amigos, dudar de la verdad de sus prioridades, reconsiderar sus valores habituales y, tal vez, superar el miedo por primera vez, hazte preguntas incómodas;

- como una aceptación de la soledad de uno (dejar de tenerle miedo, amarla y hacernos amigos de ella, alegrarnos de ella, estar preparados para experimentarla de nuevo e incluso de vez en cuando entrar conscientemente en ella);

- como la apertura de nuevos horizontes de su vida: la oportunidad de experimentar un surgimiento creativo, el tan esperado escape "legal" del ajetreo de la sociedad por la oportunidad de permanecer en su mundo interior sin explicaciones innecesarias a nadie más y traer a la vida lo que ha estado madurando durante tanto tiempo y solo estaba esperando sus propias horas;

- Como confirmación de la fuerza de la familia y las amistades.

Junto con esto, los participantes en la encuesta se enfrentaron a:

- pérdidas (enfermedad y muerte de seres queridos, amigos, conocidos, desmotivación en el trabajo y la vida cotidiana, deterioro de la salud ...);

- ganancias:

- acceso a nuevas relaciones con usted y sus seres queridos;

- una actitud más sensible y cuidadosa hacia mi vecino (comprar comida para los ancianos, madres con hijos, entre ellos, si voy al supermercado ...);

- cohesión y solidaridad (el deseo de apoyar moralmente y alentar a otros en las redes sociales, la voluntad de empatizar con las preocupaciones de las familias de otras personas, coser máscaras para el personal médico, el cumplimiento de las restricciones sanitarias necesarias ...);

- cambio en los hábitos cotidianos (aprendieron a lavarse las manos y quitarse los zapatos al entrar a la casa, dejaron de besarse automáticamente cuando se encontraron ...);

- autoorganización y automotivación de adultos y niños.

Observando la posición activa de los participantes de la encuesta durante el estudio, podemos decir que fue importante para ellos, ya que permitió reflexionar sobre su vida, compartir sus experiencias y, en algunos casos, mostrar una posición cívica.

Un análisis más detallado de los resultados de la encuesta puede proporcionar información adicional sobre las características individuales de una persona en diferentes dimensiones de su ser en condiciones de autocontrol forzado. Una contribución importante al estudio del fenómeno del autoaislamiento forzado puede ser la continuación del estudio de los factores que influyen en la forma en que las personas viven en nuevas condiciones de vida. Por ejemplo:

- ¿Qué desempeña un papel decisivo en la capacidad de una persona para buscar y encontrar recursos?

- ¿En qué pone una persona sus esperanzas y qué lo ayuda realmente?

- ¿Cómo evalúa una persona su nueva experiencia?

- ¿Cómo reacciona la sociedad a las condiciones de autoaislamiento?

- ¿Cómo cambian los sentimientos de las personas durante el aislamiento?

El trabajo conjunto de psicólogos de diferentes países en esta área puede conducir a la identificación de resultados importantes que darán lugar a un pensamiento más profundo, visión de direcciones adicionales de trabajo para ayudar a las personas, porque la vida es impredecible y todos podemos encontrarnos cara a cara con limitaciones externas.

Bibliografía

Deurzen E. van. (2002). *Asesoramiento existencial y psicoterapia en la práctica*. Londres, Gran Bretaña: Sage Publications Ltd. (p. 216)

Curriculum

Psicóloga. Terapeuta existencial. Graduada del MIEK (Instituto Internacional de Asesoramiento Existencial) Miembro de pleno derecho de la Asociación Ucraniana de Asesoramiento y Terapia Existencial (UAEXT) Miembro de pleno derecho de la Asociación Francesa de Psicología Existencial (FAEP) Miembro individual de la Federación de Terapia Existencial en Europa (FETE) Oriunda de Kramatorsk, Ucrania.

Correo de contacto

sagrada385@gmail.com

Fecha de entrega: 20/07/2020

Fecha de aprobación: 4/08/2020