

Sección Comentario de Libro

¿Quiénes somos después de la pandemia? Psicología, tecnología y vínculos

Who are we after the pandemic? Psychology, technology and relations

Gaspar Segafredo y Marian Durao
Prólogo: Kirk J. Schneider

Por Susana Signorelli
Bs. As., Argentina



Luego del interesante prólogo y de la introducción, los autores presentan su libro dividido en dos partes. La primera la titularon: Humanidad y persona en crisis y la segunda: Nuevas formas de vida y salud mental. Cada una de ellas consta de dos capítulos.

En la primera parte trazan la visión de ser humano que ellos tienen y hacen planteos de la humanidad en situación límite. En la segunda parte, hacen comentarios sobre la virtualización de la vida que se puso de manifiesto durante la pandemia.

En el prólogo Kirk Schneider nos advierte de los problemas que se agudizaron en la pandemia: el aislamiento social, el estrés de la incertidumbre, los cambios notables en el estilo de vida y el uso casi permanente de los dispositivos de alta tecnología.

Marian y Gaspar a través de sus páginas, nos van introduciendo en las vivencias y cambios que toda la humanidad tuvo que ir atravesando a causa de la pandemia, casi de un modo simultáneo. Cambios profundos en todas las áreas de nuestra existencia, unido a esto, tuvimos que enfrentarnos a la incertidumbre y a la muerte como posibilidad cercana.

Desde el punto de vista psicológico plantean 4 tendencias para la comprensión del malestar actual. A la primera la llamaron la pandemia psicoemocional de ansiedad y depresión; la segunda tendencia es la del narcisismo y la inautenticidad a la que nos llevó el mundo digital; la tercera se refiere a la relación con el mundo mediatizado por el consumo desmedido de Internet y la cuarta, es la acentuación de la marginación y violencia en la relación con el otro, dados a través de las redes: *ciberbullying*.

Al explicar sus conceptos sobre estas temáticas hacen referencias a distintos autores que provienen desde diferentes corrientes y visiones, intentando mostrarnos una posición que ellos llaman integrativa. Entre los autores que mencionan están Buber, Yalom, Frankl, May, Jaspers, Fromm, Maslow, Han y el propio Schneider.

Más adelante, incluso cuando proponen métodos terapéuticos, mencionan algunos de procedencia muy distinta que para quienes tenemos una visión existencial debemos darles una nueva visión. Toda técnica puede ser utilizada con una visión existencial, en un momento dado del encuentro terapéutico y no como un modelo a seguir.

Matizan el recorrido teórico con ejemplos de pacientes en terapia, lo hacen de modo muy ameno, ágil, de fácil lectura y ciñéndose a lo que quieren describir, lo cual da mayor claridad a los temas expuestos.

Hacen un planteo de cómo sentimos nuestra libertad en el contexto de pandemia y de cuarentena. Esto nos recuerda a Sartre con su concepto de libertad situada. El ser humano siempre es libre por más cercenada que parezca su libertad, elige su destino en las circunstancias que sean.

La cuarentena y la pandemia no solo trajo aparejado pérdidas y frustraciones, también ofreció oportunidades nuevas para encarar. Así lo expresan en cada tema que encaran.

Conciben al ser humano como una integración biopsicosocial-espiritual-existencial y planetaria. Expresan que la existencia es una existencia relacional que ocurre de individuo a comunidad, a humanidad y al planeta Tierra.

Acentúan que todos como humanidad “hemos sentido en el cuerpo y en la subjetividad completa” la pandemia y la cuarentena con sus consecuencias afectivas y económicas. Estas consecuencias son aún impredecibles para nuestras vidas. Enumeran muchos de los cambios que tuvimos que afrontar y los mencionan como situación límite, encuentran en la creatividad una salida a las crisis que debimos asumir. A su vez el aislamiento que trajo la cuarentena, provocada por la pandemia, aceleró el proceso de la virtualización en el cual ya estábamos. Todo se hacía a través de la cámara: estudio, trabajo, festejos, consultas médicas, terapia, charlas con amigos, conocer nueva gente.

Describen distintas situaciones que fueron dándose con sus ventajas y desventajas, haciendo especialmente hincapié en el trabajo y en las relaciones de pareja, con sus diferentes crisis. Tanto sea para los que convivían como para los que estaban en búsqueda de pareja. Para los que convivían, la crisis pudo haberlos llevado a una separación, o a una continuidad superadora o a la consolidación del malestar y disfuncionalidad. Para los que no tenían pareja resultó ser que muchos, más que relacionados estaban conectados, con las consiguientes frustraciones posteriores. Aclaran que esto también sucedía antes de la pandemia, solo que, con ella, se acentuó.

Hablan de los excesos a los que nos puede llevar la tecnología como también de las ventajas que esto trajo a nuestras vidas, sustentándolo en los conceptos de los autores antes mencionados.

Señalan la importancia de que la tecnología no se vuelva un fin en sí mismo, lo cual nos llevaría a deshumanizarnos y perdernos en ella. El problema no es la tecnología, dicen, sino de la posición que tomemos frente a ella, depende de nosotros y no de ella.

Asimismo, exponen los usos y abusos que han permitido distintos medios virtuales como Facebook, Tinder, Twitter, Instagram, WhatsApp, Tik Tok, que ha llevado a los más jóvenes e incluso a los niños a estar totalmente absorbidos sus vidas en estas redes y han padecido *ciberbullying*.

También los adultos pueden ser manipulados por la demagogia y el control político a través de varios medios masivos, resguardados por el anonimato.

Esta sobrecarga de comunicación virtual trajo agotamiento y nos permitió ver como resultado, manifestaciones de inautenticidad por adicción a la conexión.

Nombran investigaciones de distintos lugares del mundo, relacionadas con la temática presentada para ejemplificar las dificultades y los riesgos psicopatológicos sufridos.

Los métodos que aconsejan seguir desde un contexto terapéutico para disminuir los efectos nocivos son: presencia plena, exposición progresiva a objetos fóbigenos, también puede ser útil lo virtual para personas introvertidas que necesitan un diálogo previo al encuentro corporal y de este modo pueden diferirlo, psicoeducación, diálogo socrático, actividad física y artística.

Según mi parecer ningún método puede estar por encima de la propia creatividad del terapeuta en el encuentro con el otro. Es el encuentro el que brinda la luminosidad del camino a recorrer juntos, terapeuta y paciente.

Este libro es un valioso testimonio de todo lo que nos ha sucedido en pandemia y para concluir con esta síntesis, quiero expresar mi propia visión del libro voy a hacerlo con una oración de los mismos autores que me pareció una perfecta síntesis:

La virtualidad no es el problema, siempre y cuando sea principalmente un medio para los fines humanos de despliegue existencial, en cuanto devenir, libertad y vincularidad. Cuando es así se convierte en un potente recurso humanista. Pero si la virtualidad se vuelve el fin y la persona el medio, allí surgen problemáticas de salud mental.

En otro lado expresan que hay que humanizar la tecnología y no maquinizar a la persona, en suma, aprender a protagonizar nuestro devenir como personas y como humanidad.

Libro muy recomendable que nos da un testimonio histórico de todo lo que nos sucedió en los años de pandemia.