

Entre adversidad y sufrimiento: caminos de la subjetividad.

Pignatiello, Antonio.

Cita:

Pignatiello, Antonio (2019). *Entre adversidad y sufrimiento: caminos de la subjetividad*. Intervención en Foro de la Federación Venezolana de Psicólogos.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/antonio.pignatiello/4>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pXv7/n2m>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Entre adversidad y sufrimiento: caminos de la subjetividad¹

Antonio Pignatiello Megliola
antonio.pignatiello@gmail.com

La sociedad venezolana atraviesa una crisis humanitaria compleja y su profundo impacto psicosocial nos ha tocado atenderlo, darle continencia, ayudar a procesarlo y a construir soluciones en diferentes ámbitos. Uno de ellos es de la atención en consulta psicoterapéutica en el cual recibimos día a día los relatos de adversidades y sufrimientos de venezolanos dentro y fuera del país.

Atender esas realidades nos obliga a hacer un trabajo con nosotros mismos porque somos la herramienta, somos el instrumento que hace posible ese trabajo terapéutico. No seremos de ayuda si nos quedamos en actitudes de pasiva resignación, triste fatalismo o cínica frialdad. Quien está en el lugar de terapeuta debe ubicarse en una posición y una perspectiva frente a esta problemática que le permita ser de ayuda a quien viene con un problema.

Aunque hablamos de crisis humanitaria de todo un pueblo, finalmente tenemos que ubicarnos ante el problema particular de la persona en su circunstancia concreta, con su historia concreta, con su realidad de vida que puede ser muy distinta a la de otra. Nos corresponde en cada momento, en cada contexto, crear las condiciones para ayudar a esa persona a encontrar los caminos para producir soluciones a lo que le está generando daño y sufrimiento, teniendo en cuenta el contexto de su vida.

Junto al trabajo desde la psicoterapia individual, está el que realizamos en el contexto académico y en otros lugares como empresas, comunidades y organizaciones de acción social que han pedido ayuda en relación a las

¹ Texto establecido en Caracas el 4 de enero de 2019 a partir de intervención realizada en Foro organizado por la Federación de Psicólogos de Venezuela el 22 de noviembre de 2018.

incidencias de las adversidades actuales en sus integrantes. En todos estos espacios promovemos encuentros en los que podamos tomar respiro y hablar de lo que nos está pasando, para reconocer cómo inciden las adversidades en nuestras vidas y construir opciones para superarlas.

Los pedidos de ayuda que recibimos hacen que sea hoy necesario hablar sobre cuál es el quehacer del psicólogo en este contexto actual, es decir ¿Cuál es el lugar que estamos llamados a tener? ¿Cuál es el papel que estamos llamados a cumplir? ¿Qué tipo de procesos estamos llamados a promover dentro de esta situación?

Cuando decimos entre adversidad y sufrimiento estamos introduciendo una separación, un lugar intermedio entre dos términos que estamos acostumbrados a ver en una relación directa de causa y efecto. Desde el sentido común asumimos que de la adversidad deriva obviamente el sufrimiento. Pero la realidad no es tan simple, el sufrimiento no se produce de manera tan directa como si se tratase de la respuesta a un estímulo. Entre la adversidad y ese sufrimiento que padecemos hay caminos de la subjetividad, esto es una metáfora que se refiere a la serie de procesos psíquicos que se activan frente a la adversidad.

Ante todo puntualicemos que una gran parte de esos procesos psíquicos responden a la adversidad movilizando recursos, desarrollando fortalezas y construyendo soluciones. En otras palabras, la adversidad activa potencialidades desconocidas que hacen posible afrontarla, sobreponerse y salir fortalecido de ella. Podemos asumir que esta respuesta está arraigada en la condición humana contribuyendo a la supervivencia de la especie, la evolución de las sociedades y el desarrollo de sus individuos. Pero en respuesta a la adversidad se ponen en juego también otros procesos psíquicos que nos conducen a la producción de sufrimiento y vulnerabilidad frente a la adversidad.

En nuestra sociedad se han generalizado carencias que derivan en hambre, enfermedad y muerte. Vivimos situaciones de pérdida de capacidad adquisitiva, calidad de vida y puntos de referencia que orientan en la vida cotidiana. Al malestar que se origina por esta situación adversa se agregan procesos psíquicos

inconscientes que producen un sufrimiento agregado, añadido al que ya está generando la adversidad.

Es posible identificar esos procesos inconscientes que incrementan el sufrimiento y nos imponen condiciones subjetivas de mayor vulnerabilidad frente a la adversidad que tenemos que afrontar.

Observemos esto en algunos ejemplos. Cuando se habla actualmente de experiencias de pérdida suele pensarse en las separaciones que conlleva la migración de una gran cantidad de venezolanos. Sin embargo debemos ver más allá, toda la situación que estamos viviendo involucra pérdidas para todos en todos los ámbitos de la vida. Se pierde poder adquisitivo, se pierde acceso a la alimentación, se pierde acceso a la salud, se pierden referentes que nos orientan en cuanto a la realidad, se pierden lazos sociales, se pierden los referentes que nos dan sentido de la vida. Tantas pérdidas pueden desencadenar procesos de duelo que, eventualmente, avancen hacia una elaboración y resolución. Pero esto no ocurre así necesariamente, en muchos casos las pérdidas acumuladas hunden al individuo en experiencias de desamparo, en sentimientos de abandono que pueden desencadenar angustia incontrolable y una percepción del entorno como fuente de amenazas insuperables. Esto puede conducir a estados de abatimiento y procesos de aislamiento.

Sabemos que reunirnos, reforzar nuestros vínculos más cercanos, establecer vínculos de apoyo son prácticas que nos ayudan a afrontar adversidades. Es necesario reafirmar esto en los actuales momentos dado que la angustia ante las adversidades acumuladas y crónicas puede desencadenar mecanismos regresivos que hacen presentes respuestas de encierro y aislamiento con las que el individuo intenta guarecerse de un entorno amenazante. Aislarnos y encerrarnos no nos hace más fuertes sino más vulnerables al separarnos de nuestra condición de seres sociales. Necesitamos de los otros para existir pero inconscientemente los vamos excluyendo de nuestra vida diaria. A esto contribuyen las adversidades y privaciones que inducen a reducir encuentros sociales. Pero si lo vemos solo como algo impuesto desde afuera perdemos la

posibilidad de percatarnos de los procesos psíquicos que nos empujan a un aislamiento autoimpuesto.

Si dejamos de atribuir el malestar solo a eventos externos podremos reconocer y apropiarnos de cómo la adversidad nos está haciendo daño desde adentro de nosotros mismos. Como individuos no tenemos en nuestras manos el control de condiciones que van mucho más allá de nosotros, pero sí está en nosotros la posibilidad de reconocer y transformar la respuesta que ante ellas damos desde nuestro mundo interno a través de procesos psíquicos inconscientes. Estos procesos pueden obrar de un modo que agrega sufrimiento y vulnerabilidad ante los impactos de la crisis, produciendo no solo emociones displacenteras, sino también trastornos psíquicos y enfermedades físicas. Si somos capaces de reconocer los procesos psíquicos desencadenados por la adversidad, también somos capaces de revertirlos y reorientarlos para ubicarnos en otras condiciones subjetivas que nos ayudarán a tomar nuevas perspectivas sobre lo que nos afecta y construir soluciones para mejorar nuestra vida.

Construir propósito en medio de la adversidad es una elaboración subjetiva que aporta fortaleza, confianza y creatividad para afrontar las dificultades. Las pérdidas acumuladas en medio de la crisis pueden producir una pérdida del sentido de la vida que se expresa en diversas formas de sufrimiento regidas por la angustia, la ira, la depresión o la autodestrucción. En medio de las adversidades, construir soluciones y salidas para superar el sufrimiento se facilita cuando las personas desarrollan vínculos de ayuda mutua para restablecer el sentido de vida en medio de la realidad que les ha tocado. Junto a los otros nos reencontramos con las fortalezas, recursos y valores para afrontar las adversidades, superarlas y contribuir al bienestar propio y colectivo. Esto le da sentido a estar aquí y ahora en la existencia independientemente de las condiciones externas.