

Un abordaje integrativo-existencial de las crisis vitales situacionales

Gaspar Segafredo y Marian Durao

Buenos Aires, Argentina

Centro Municipal Ramón Carrillo – Universidad de Flores

RESUMEN

Las crisis vitales situacionales son momentos sensibles en salud mental, con riesgo psicopatológico y al mismo tiempo potencial de transformación y crecimiento subjetivo. Es una problemática masiva, ya que todo ser humano la experimenta en algún momento de la vida. Su relevancia epidemiológica se multiplica en el marco de la pandemia y de su incertidumbre, que ha desatado varias crisis y pérdidas personales. Este contexto global y personal desestructurante revela la obvia pero tantas veces negada naturaleza existencial humana: somos en devenir. La psicoterapia en el contexto pandémico, convoca más que nunca a reconocer e incluir la perspectiva existencial en nuestra mirada del consultante y de sus problemáticas. En este sentido, proponemos algunos conceptos guía para un abordaje terapéutico integrativo-existencial de las crisis vitales situacionales. Entre ellos, la aceptación, el sentido y la creatividad, en el marco de un sostén vincular que favorezca la autonomía. Abrevamos de distintas fuentes de la psicología existencial, la psicodinámica humanista y relacional, y la psicología cognitiva basada en la atención plena. La finalidad de este abordaje es aliviar el sufrimiento por la crisis y profundizar la libertad de quien consulta, al favorecer una existencia más auténtica (según la coherencia con aquello que la persona más valora).

Palabras clave

Crisis vital, situación límite, psicología clínica, psicoterapia existencial, psicoterapia integrativa, pandemia psicoemocional.

Abstract

Situational life crises are sensitive moments in mental health, with psychopathological risk and at the same time transformation and subjective growth potential. It is a massive problem, since every human being experiences it at some point in life. Its epidemiological relevance is multiplied in the uncertain context of the pandemic, which has unleashed several crises and personal losses. This critical global and personal context reveals the obvious but so often denied existential human nature: we are constantly becoming. Psychotherapy in the pandemic context summons us more than ever to recognize and include the existential perspective, in our view of the consultant and his problems. In this sense, we propose some guiding concepts for an integrative-existential therapeutic approach to situational life crises: acceptance, meaning and creativity, within the framework of a

relational support that favours autonomy. We nurture from different sources of existential psychology, humanistic and relational psychodynamics, and mindfulness-based cognitive psychology. The purpose of this approach is to alleviate the suffering caused by the crisis and to deepen the freedom of the person who consults, by favouring a more authentic existence (in accordance with the person's own values).

Keywords

Vital crisis, existential crisis, limit situation, clinical psychology, existential psychotherapy, integrative psychotherapy, psycho-emotional pandemic.

Introducción

La urgencia de incluir la dimensión existencial-espiritual.

La situación límite global de la pandemia, que causa innumerables crisis vitales individuales, renovó la necesidad urgente de incluir la dimensión existencial-espiritual en psicoterapia. Aislamiento, incertidumbre, cambios profundos en la vida diaria y el riesgo de enfermedad y muerte, producen en muchas personas emociones dolorosas, introspección y una revisión de la autenticidad de la propia existencia.

La emergencia sanitaria global y sus distintas consecuencias médicas, económicas y sociales, pueden ser entendidas a través del concepto de situación límite, acuñado por el psiquiatra y filósofo Karl Jaspers, que hoy sería llevado a un inédito plano mundial (Méndez, 2020; Segafredo, 2020). Es una situación que desestructura la cotidianidad y las certezas del modo de vida imperante hasta el momento, y que deja al descubierto la realidad existencial de que somos finitos y de que somos en devenir sin nada prefijado ni permanente (Sartre, 2016/1946), tanto en la sociedad, como en la vida individual. Esto tuvo una clara expresión en la crisis social aguda del inicio de la pandemia. Pero resurge cada vez que los rebotes vuelven a desarmar nuestras ilusiones de certeza, arraigadas especialmente en las últimas décadas de progresos tecnológicos y científicos que han construido un paradigma sociocultural de artificioso control de la existencia (Schneider, 2019).

Varios estudios (internacionales y nacionales) han reflejado un aumento significativo del sufrimiento psicoemocional en la población, especialmente de ansiedad y depresión (Luo et al., 2020; Ettman et al., 2020; Alomo et al., 2020), al punto que algunos hablan

de pandemia psicoemocional. La experiencia clínica en los consultorios psicoterapéuticos también lo refleja. Una de las principales preocupaciones vinculadas, es el de la incertidumbre (Signorelli et al., 2020). Ante este panorama que golpea y desarticula la vida tal como la conocíamos, es importante plantear perspectivas integrativas, que puedan comprender al ser humano en su multidimensionalidad. No alcanza ya con las difundidas concepciones psicológicas adaptativas, enfocadas en procesos y mecanismos mentales. Es la dimensión existencial-espiritual la que toma protagonismo, en cuanto a facultad de hallar sentido, de revisar y recrear la propia libertad frente a los límites inevitables que plantea la vida. Esta necesidad se vuelve particularmente urgente en la psicoterapia, donde se multiplican las crisis vitales situacionales abiertas por este contexto.

En este artículo propondremos algunas generalidades de un abordaje integrativo existencial de las crisis vitales situacionales, que ha de adaptarse a la persona que consulta, en función de su personalidad, circunstancias vitales, historia, edad, entre otras características únicas.

Marco conceptual

1. Visión antropológica

Esta propuesta terapéutica integrativa-existencial considera a la persona como un ser biopsicosocioespiritual. A la difundida definición de ser biopsicosocial se suma la dimensión existencial-espiritual. La sintetizaremos como aquella que contiene las facultades de encuentro, libertad y responsabilidad, autodistanciamiento, presencia plena, creatividad, autorrealización y autotranscendencia; facultades que permiten hallar sentido. Estas complementan las funciones orgánicas, anímicas y cognitivas, en la gestalt que es el ser humano, que incluye el contexto del que forma parte. La persona tiene instintos y afectos, conductas aprendidas y cogniciones, en un contexto relacional y una situación biopsicosocial dadas que la condicionan y que le brindan ciertas posibilidades, pero también voluntad de sentido y creatividad, en la libertad de elegir el desarrollo de su ser-en-el-mundo (siempre vincular).

El límite es material de construcción de la propia libertad. Una libertad, que como refleja la contemporánea visión integrativa-existencial de Kirk Schneider (2015), se expresa en cada dimensión: "La experiencia humana (o conciencia) puede ser entendida en términos de seis niveles (superpuestos y entrelazados) de libertad: el fisiológico, el ambiental, el cognitivo, el psicosexual, el interpersonal y el experiencial (ser). Estos niveles de conciencia reflejan grados crecientes de libertad y un dominio vivencial cada vez más profundo. Por ejemplo, el nivel más superficial (fisiológico) es una manifestación más simple y restrictiva que el nivel ambiental, que es a su vez un nivel más simple y restrictivo que el cognitivo, y así" (p. 35). El nivel experiencial, contiene asimismo a todos los demás.

Como diría Kierkegaard (2007/1849), el pionero del existencialismo, el sí mismo es la síntesis de lo finito y lo infinito. En esa síntesis de libertad-límite, circunstancias y elecciones, el sí mismo (biopsicosocioespiritual) irá desarrollando su particular modo de ser-en-el-mundo (Heidegger, 2018/1927). En el mejor de los casos, como sí mismo verdadero e integrado, que pueda sentirse real y ser creativo (Winnicott, 2011a), hallar sentido (Frankl, 2013) y experimentar e interactuar plenamente en el presente (Kabat-Zinn, 2016). Es decir, no sólo autodeterminarse y transformar los condicionantes, sino también aceptarlos y vivenciarlos junto a las potencialidades de cada momento.

2. Definición de crisis vital situacional

En la integración de conceptos de distintos autores especializados (Jaspers 2012; Kabat-Zinn, 2016; Suárez Cuba, 2010; Yalom, 2015; Kübler-Ross, 2018; Fernández Mouján, 1999; Conangla, 2002), diremos que una *crisis vital situacional implica una situación límite generada por inesperados acontecimientos estresantes de la vida, que enfrenta a la persona con las problemáticas existenciales fundamentales (muerte, libertad, sentido, soledad); contiene necesariamente una pérdida que ha de ser procesada y duelada, para evitar el riesgo psicopatológico contenido; y, al mismo tiempo, un campo de posibilidades y creación con gran potencialidad de transformación y crecimiento subjetivo.*

Los acontecimientos vitales estresantes (AVE) pueden explicarse a través de cinco de sus ejemplos más comunes y epidemiológicamente significativos, según la escala de los psiquiatras Holmes y Rahe: la muerte de un ser querido, la separación de una pareja significativa, una mudanza importante, la pérdida inesperada de un trabajo duradero, una lesión o enfermedad grave (Suárez Cuba, 2010). No incluimos aquí los AVE relacionados a violencia física y sexual con particularidades que requieren un abordaje específico; ni tampoco catástrofes naturales masivas.

Por situación límite, nos referimos al concepto elaborado por Karl Jaspers (2012): "El ser humano se encuentra siempre en situaciones (ordinarias), y estas son finalmente anuladas por las situaciones límite, es decir, situaciones insuperables, inmutables de la existencia como tal, en las que se despierta a la existencia y hay un naufragio de la realidad inmediata". Hay un corte en la realidad cotidiana, que se revela como una construcción de ilusiones de certeza y seguridad; hay conciencia de la propia mortalidad y sufrimiento; pero también conciencia del protagonismo que cada uno tiene en la dinámica de la propia existencia. La crisis vital enfrenta por lo tanto a la persona a las problemáticas existenciales fundamentales: la muerte, la soledad, el sentido y la libertad (Yalom, 2015).

La crisis vital implica una pérdida que ha de ser elaborada (sea la pérdida concreta de un ser querido que muere, la de una relación tras separarse, la de una compartida identidad afectiva, geográfica y cultural en una mudanza, etc). Este proceso que ha de

ser transitado en su vaivén emocional se explica en los términos de la psiquiatra especializada en duelos Elizabeth Kübler-Ross (2018). Aunque sin una linealidad rígida, comienza en la negación y finaliza en la aceptación; con la ira, la negociación y la tristeza como etapas intermedias que se superponen. Este proceso implica un malestar emocional con varios síntomas similares a la ansiedad y la depresión patológicas; sin embargo, ha de ser transitado y no evitado, a favor de su elaboración saludable.

3. Riesgos psicopatológicos y potencialidad de desarrollo subjetivo

Durante la crisis vital hay particular sensibilidad afectiva y emocional, que ha de transitarse durante la saludable elaboración de la pérdida. Sin embargo, esto implica también un riesgo de estancarse en la angustia, y de que la cronificación de estos estados (que muchas veces ocurre por luchar rumiativamente contra ellos) generen un trastorno emocional, del ánimo o de ansiedad, y una elaboración patológica del duelo (Conangla, 2002). Esta puede ser representada como una herida abierta que no cicatriza, se infecta y multiplica el sufrimiento; mientras que la transformación saludable del duelo implicaría una herida bien cicatrizada y un registro conciente de la marca y la experiencia que ha dejado.

Por otra parte, existe un para qué posible en la crisis vital: llama a la creatividad espontánea de la persona y, a través de ella, a la transformación, tanto del suceso en la interfaz- sujeto-suceso, como del sujeto mismo en su relación consigo y el mundo. Es a través de este vivir creativo que crece, se realiza y se vincula el ser humano, tal como plantean referentes del pensamiento psicodinámico humanista y relacional, como Winnicott (2011a, 2011b) y Fromm (2007). En esta línea, Fernández Mouján (1999) explica el concepto: "Crisis porque nos saca de estructuras deterministas que nos dan seguridad, y porque nos pone ante el peligro de lo desconocido. Nos atrae como la fuerza del vértigo, que confunde a la percepción-conciencia, lo que nos da la oportunidad de producir algo inédito. Vital porque dicha transformación consiste en la creación de algo naciente en cada ciclo de vida o situación traumática asumida (...) Es un momento dentro del proceso de la búsqueda de la identidad y de la creación humana en el devenir histórico".

En términos existenciales, aunque con la misma orientación, la crisis vital posibilita hacer un salto cualitativo de mayor autenticidad, en la revisión y la recreación de la propia existencia. Es una posibilidad de ajustar la coherencia entre lo que uno realmente valora y su accionar en la vida diaria. Asimismo, trae a la conciencia la impermanencia de la vida y la posibilidad de aprender a fluir en ella.

4. Facultades existenciales: aceptación, sentido y creatividad en contexto vincular

La crisis convoca a las facultades humanas de la aceptación, el sentido, la creatividad y el encuentro vincular. La aceptación, en el transitar con conciencia

aquella circunstancia adversa y su dolor inevitable (Kabat-Zinn, 2016); también para disolver la común lucha rumiativa que implica sufrimiento mental agregado y complica el proceso de elaboración de la pérdida (Segal, Williams y Teasdale, 2015; Kübler-Ross, 2018). Por otra parte, hallar sentido en la adversidad aliviará el dolor inevitable y facilitará la autotrascendencia, en la profundización de la propia vivencia existencial (Frankl, 2013; 1986). A su vez, la creatividad permitirá transformar la angustia de la crisis en posibilidad vital; donde hay trauma, el vivir creativo permite mantener y reforzar la integración del sí mismo, al manipular activa y creativamente aquello que ha ocurrido y generar un espacio transicional entre la situación previa y la pérdida, entre mundo interno y mundo externo (Winnicott, 2011a). Todo esto en el marco del encuentro humano, como sostén afectivo-vincular, que reconoce nuestra existencia relacional y nutre la autonomía interdependiente (Winnicott, 2011a; Mitchell, 2018; Yalom, 2015; Buber, 2013/1923; Kohut, 1980).

Por otra parte, en la crisis las facultades se complementan y potencian: desde la base del sostén vincular, aceptar activamente lo ocurrido permitirá significarlo, y, luego, transformarlo; y transformar lo ocurrido permitirá significarlo y así aceptarlo; y así podemos pensarlo en los distintos órdenes posibles. Asimismo, son recursos que toda persona tiene y que expresan lo más humano: la libertad... de vivenciar concientemente la existencia, transformarla y significarla, en la definición dinámica de nuestro modo de ser-en-el-mundo, de relacionarnos con los otros y con nosotros mismos. Estos recursos, tal como la libertad que los manifiesta, pueden ser nutridos en el desarrollo de la propia existencia auténtica u olvidados en una existencia mecánica e inauténtica, en términos filosóficos de Heidegger, que podríamos traducir como sí mismo verdadero y sí mismo falso, desde la perspectiva psicológica de Winnicott.

Abordaje terapéutico

La crisis vital como posibilidad de una existencia más auténtica

Presentaremos algunas generalidades de un abordaje terapéutico integrativo-existencial de crisis vitales situacionales en adultos, adaptable a distintos contextos, pacientes y psicoterapeutas. No obstante, su aplicación tiene limitaciones: está pensada para personas adultas con criterio de realidad conservado y una suficiente integración del sí mismo, que atraviesan malestar emocional, e, incluso, síntomas de trastornos emocionales, como consecuencia de crisis vitales situacionales. El abordaje no está pensado para quienes presenten síntomas psicóticos, trastornos de la personalidad u otras condiciones de gravedad psiquiátrica o neurológica previas a la crisis o incluso desatadas por ella. Antes de comenzar el tratamiento habrá que realizar el diagnóstico clínico correspondiente.

1. Aceptación conciente: vínculo, psicoeducación y presencia

Hay dos elementos básicos a tener en cuenta frente al malestar emocional causado por una situación límite individual, que haya surgido de esta crisis colectiva: el vínculo afectivo y la psicoeducación. Que la persona pueda reconocer y expresar el proceso por el que está atravesando, en un espacio vincular contenedor de sostén. Por una validación tanto afectiva en el encuentro, como autoconciente, a través de información clara respecto a la elaboración de las pérdidas y las circunstancias colectivas e individuales de incertidumbre. Se podrá así diferenciar entre el dolor inevitable de la crisis, y el sufrimiento mental agregado de la rumiación. Por ejemplo, si una persona está triste o enojada por lo perdido, que se lo permita y no agregue sufrimiento mental luchando contra esa tristeza o ese enojo.

El espacio vincular de confianza ha de permitir la expresión emocional de aquel malestar que la persona atraviesa. El vínculo contiene al sí mismo frente a la desorganización que enfrenta en la crisis. La conciencia del proceso que se atraviesa, con sus distintos vaivenes emocionales y sus etapas (de negación, ira, negociación, tristeza y aceptación), ayuda en la aceptación de las circunstancias inevitables. Esa conciencia aporta a la desarticulación de la rumiación y a la presencia de la persona en el proceso que está transitando. Podría sumarse la información acerca del proceso neurofisiológico que ocurre durante el malestar emocional relacionado con la crisis situacional que se atraviesa. Por ejemplo, explicar cómo la ansiedad está ligada a una respuesta natural del organismo a situaciones de peligro, que dispara el sistema simpático y que se puede cronificar al activarse de forma recurrente sin peligro real. Se ha comprobado que la psicoeducación neurobiológica ayuda a un autodistanciamiento y a una metacognición que de por sí baja el nivel de ansiedad, y puede modificar positivamente las activaciones de circuitos (Scherb y Duraó, 2017). Conocer tanto el recorrido subjetivo del propio proceso, como su activación fisiológica, y la interrelación entre ambos, puede reforzar la conciencia, la aceptación y el afrontamiento del malestar y de la crisis que se está atravesando.

Asimismo, la aceptación del proceso crítico podría incorporarse aún más existencial y corporalmente, a través de la práctica de la presencia plena en sus distintos formatos actitudinales y meditativos, formales e informales. Esta práctica trabaja el cultivo de la modalidad del ser, con la atención en el presente tal cual ocurre y sin juzgarlo, frente al desequilibrio respecto a la hegemónica modalidad del hacer, centrada en cumplir objetivos, cuyo giro en falso produce la rumiación (Segal, Williams y Teasdale, 2015; Reynoso, 2017). Sea a través de la práctica específica de la atención plena o a través de otras modalidades mencionadas, ejercer la libertad de comprender y aceptar activamente la situación crítica, es un aspecto clave para desactivar parte de la

maquinaria que sostiene a los trastornos emocionales, como la rumiación.

2. Sentido en el contexto de dolor inevitable

La aceptación comprensiva, conciente y activa, facilita también otras facultades existenciales humanas, como el sentido en el sufrimiento inevitable. Significar lo que ocurre durante una crisis, y hallar un para qué a realizar en potencia, implica comprometerse con el propio devenir y ejercer la propia libertad en contexto. Al mismo tiempo, tal como ha explicado Viktor Frankl (1986), encontrar un propósito en el sufrimiento inevitable de una situación límite, alivia en cierto modo el sufrimiento mismo de esa situación. La atención mental se concentra menos en la incongruencia entre la situación real y la ideal, por lo que la rumiación se atenúa, e incluso la atención no permanece fijada en el dolor inevitable. Asimismo, se concentra más en realizar el propósito significativo hallado, en una forma positiva y saludable de modalidad del hacer. Lo dicho se refiere a la dimensión cognitiva-conductual de este recurso.

Se propone hallar un para qué, sin dejar de transitar el proceso emocional de la crisis. Ese "para qué" podrá ayudar a desbloquear posibles estancamientos psicopatológicos que han frenado el proceso, como puede ser el establecimiento de los actualmente difundidos trastornos emocionales. Por otra parte, la realización de un sentido en una crisis implica un crecimiento subjetivo, que aprovecha la posibilidad existencial en la situación límite. Transformar el malestar en desarrollo del sí mismo, a través de la profundización de su autenticidad.

En el marco de un espacio psicoterapéutico, el diálogo socrático existencial puede ayudar a emprender esta búsqueda. En este caso, el terapeuta realizaría preguntas, más o menos directas e indirectas, acerca del para qué potencial contenido en lo que ocurre, con la intención de abrir en la persona la puerta a sus propias respuestas acerca de su compromiso vital (basado en aquello que valora). El *timing* de esta intervención es fundamental. En general, si tomamos las etapas de elaboración de una pérdida, los momentos de negación e ira no serían adecuados para este tipo de diálogo. Mientras que la etapa de tristeza, una vez pasada la inundación emocional aguda, podría en cambio ser un buen momento; particularmente si surge espontáneamente alguna motivación al respecto en la persona.

Comprometerse con el propio devenir implica hallar sentido también -y especialmente- en las situaciones de crisis, y viceversa. Tal como explica el psicoanalista Fernández-Mouján (1999), la crisis vital -inesperada o evolutiva- implica un campo de posibilidad y creación. En ese momento nuestra responsabilidad respecto a nuestra forma de ser-en-el-mundo se hace evidente. Es decir, un sentido implícito en toda crisis, es el de profundizar nuestro desarrollo subjetivo, fortalecer y enriquecer nuestro sí mismo en el reconocimiento y despliegue de nuestra autenticidad, según lo que realmente valoramos. La posibilidad de ser más coherentes con nosotros

mismos y de crecer en nuestra relación con los demás y el mundo, a través de lo que podemos generar y apreciar.

3. Creatividad: transformación de angustia, reorganización y desarrollo del sí mismo

Por otra parte, para reforzar el proceso de alquimizar la crisis en desarrollo subjetivo, a la aceptación y la significación de la situación límite se suma la creación. Es decir, la acción creativa que puede expresarse en toda persona como característica eminentemente humana, y que es la manifestación regia del sí mismo verdadero o el propio ser auténtico (según Winnicott o los existencialistas, respectivamente). En el hecho de re-crearse según la potencialidad y el coraje de replantear acerca de quién soy y de qué valoro, al que convoca toda crisis, como punto de inflexión del propio devenir. Porque la caída de las estructuras de certeza genera un campo de posibilidad y despliegue de la propia creatividad, como pocos. El concepto de crisis vital de Fernández-Mouján (1999) se puede aplicar hoy tanto a escala individual como colectiva, y en la intersección: caída de estructuras que sostenían nuestro eje de continuidad, posibilidad de crear algo nuevo que pueda desplegar un desarrollo ulterior, a partir de la situación traumática asumida.

Para seguir la línea lógica que exige el argumento, hasta aquí hablamos de la creatividad desde la abarcadora dimensión existencial, como ocurre en la re-creación de proyectos vitales. En cuanto al concreto malestar emocional, en el marco del procesamiento de una pérdida o de una situación de estancamiento psicopatológico, reelaborar creativamente esa emoción (en la generación de un espacio transicional entre la situación previa y la situación posterior a la pérdida, entre mundo interno y mundo externo, entre sufrimiento y vitalidad), puede ser de gran utilidad para aliviar el sufrimiento y para el proceso de reorganización del sí mismo (Winnicott 2011a; 2011b). Por ejemplo, la transformación de esa emoción a través de alguna actividad explícitamente artística, como la escritura, la pintura, la música, puede ayudar a transitar y elaborar ese malestar desde una postura activa y vital. No se mide la calidad artística, sino que se aprecia el proceso humano de transformación. Por otra parte, la actividad física también puede ser una forma de alquimizar las emociones que generan malestar (Bonet J., Parrado E. y Capdevilla L., 2017), a través de la creatividad del cuerpo y sus movimientos. Asimismo, la creatividad puesta en actividades realizadas junto a otros significativos, también genera una dinámica sanadora.

Poder realizar algo vital con ese contexto de crisis y sufrimiento, alivia, reorganiza y desarrolla recursos subjetivos. Lo importante es que ninguna de esas actividades creativas aleje a la persona del proceso de elaboración de las pérdidas implicadas, como podría ser apresurarse a crear un nuevo vínculo de pareja ante la crisis por una separación. Mientras que, por ejemplo, manifestar las emociones por esa separación a través de la pintura, sería justamente el ejemplo de transformación de la angustia en creación vital.

4. Caso clínico: Ezequiel

Ezequiel tiene 45 años, vive con su pareja y sus dos hijos. Cuando llega la pandemia trabaja y es socio de un exitoso negocio de organización de eventos y espectáculos a gran escala; esto ha dejado a un lado su anterior profesión de contador. La cuarentena implica una profunda crisis económica, tanto para su negocio, que incluye a distintos inversores, como para el nivel de vida familiar. Durante varios meses él se encuentra muy estresado e irritable, en una pelea permanente con la situación que vive, sin poder aceptarla.

Al principio, en el intento de revertir la situación está constantemente en contacto virtual con los inversores de su negocio, a quienes él había asegurado una rentabilidad que en el marco de la crisis nunca llegaría. Al mismo tiempo continúa con una estructura económica y de gastos familiares que no puede mantener, con una casa muy grande, otra casa de verano y tres autos. Mientras dura la negación vive para el trabajo todo el día y cada tanto se dedica a perderse en internet un rato; con una irritabilidad y una ansiedad en escalada. Gran parte de su insaciable navegación online se dirige a la búsqueda de información sobre la pandemia y la crisis económica, en busca de alguna esperanza y oportunidad de que la situación cambie. La otra parte, se dedica a la búsqueda de perfiles de conocidos, especialmente en linkedin, comparando el propio éxito laboral con el de ellos.

En el espacio terapéutico plantea inicialmente el objetivo de volverse más eficaz y eficiente en su trabajo, porque dice estar muy desorganizado y rechaza el cansancio que siente. Esto forma parte de su rumiación constante respecto a lo que podría hacer para volver a la seguridad anterior, e incluso los reproches respecto a aquello que podría haber hecho para asegurarla. Un día se sorprende a sí mismo al enojarse con un inversor que lo había llamado en medio del primer domingo que estaba dedicando a pasar tiempo con sus hijos y su mujer. Comienza a poner horarios para el trabajo, a dedicarse también a su familia y a actividades personales saludables.

Al poco tiempo las cuentas lo obligan a cambiar significativamente el nivel de vida y la cultura familiar: dejan de tener tres autos para compartir uno, los hijos cambian de una escuela privada a una pública y reducen a cero el consumo que no sea estrictamente necesario. Esto moviliza un gran sismo en la forma de vida que llevaba hasta el momento. Sin embargo, cuando esto termina de ocurrir, él mismo toma una actitud de recuperar otros aspectos que valora en su vida, como la familia y el montañismo (una pasión que había relegado por el trabajo). Asimismo, la desestructuración de la crisis en el marco del espacio terapéutico, cataliza la toma de conciencia de un patrón vincular que él llevaba adelante en sus relaciones laborales, con sus socios y los inversores, donde él se sometía a los deseos de los demás como si fueran mandatos. Ezequiel reconoce que no se sentía cómodo en esa forma de relacionarse y de trabajar anterior a la pandemia, se repiensa recrear,

tanto desde lo personal, lo familiar y lo laboral, con la profundización de su libertad, asumiendo el protagonismo en su vida.

Esto se trabaja con una significativa relación terapéutica, forjada en momentos de validación y sostén vincular importantes, donde Ezequiel logra descargar su angustia y su enojo. Asimismo, la psicoeducación acerca del proceso de pérdida de su forma de vida anterior y de las certezas económicas y sociales que implicaba para él y su familia, alivia su malestar. Se dialoga también mucho acerca de la negación de su situación y de los estados emocionales que surgen a partir de esta, pero sólo en el momento en que él mismo trae espontáneamente material que refiere a esta posibilidad. La explicación acerca de lo natural que resulta su irritabilidad en ese contexto, calma al menos su lucha contra ella. A través de estas intervenciones se acompaña la aceptación conciente de la situación crítica y del proceso que implica. Baja así la rumiación respecto a cambiar una situación que ya no se podía modificar, tanto en lo laboral como en su proceso emocional.

En cuanto al sentido en el contexto adverso, Ezequiel encuentra distintas oportunidades en la crisis para la profundización de su libertad y compromiso vital. Cuando la estructura que lo sostenía a diario cae -y él mismo suelta la negación al respecto-, encuentra que algunas de las dinámicas que la regían eran dañinas e inauténticas para él. Durante distintas sesiones y a través del diálogo socrático, comprende haberse sometido a los designios de los demás en lo laboral, y también haber descuidado otros aspectos vitales que él valora, como el tiempo con sus hijos y el contacto con la naturaleza a través del montañismo. Cuando comienza a reorganizar su vida, lo primero que hace es replantear sus tiempos de una forma que considera más equilibrada. Por otra parte, aunque al momento de escribir estas palabras continúa con el negocio de eventos, que ha encontrado el modo de subsistir y donde Ezequiel empieza a exigir una mayor participación de sus socios en la gestión, retoma su práctica profesional de contador donde él decide cómo trabaja con sus clientes, y donde se siente más espontáneo.

La reactivación de su práctica profesional encuentra una expresión del vivir creativo en lo laboral. Por otra parte, lo que ayuda mucho es la energía y el tiempo dedicados a la creatividad amorosa con sus hijos y con su pareja. Antes Ezequiel simplemente estaba un ratito con sus hijos en los pocos tiempos libres del trabajo, en la casa, con la guía de actividades armada por su pareja y, por lo general, sin dejar de revisar constantemente el celular. Ezequiel empieza a realizar programas que siempre hubiera querido hacer en la naturaleza junto a sus hijos, como salidas de campamento a bosques y montañas. También retoma la escalada como deporte y actividad de creatividad corporal, que lo ayuda particularmente durante sus vaivenes emocionales, y se conforma como una forma de sublimación que seguramente continuará utilizando. Asimismo, genera nuevos espacios de encuentro con su pareja. Todo esto surge

espontáneamente en él durante el proceso terapéutico, aunque con el sostén auxiliar del terapeuta en las decisiones que Ezequiel va tomando. Aunque las cuentas del banco estén bajas y las dificultades económicas sigan, el estado de ánimo, el bienestar vital y la percepción de sentido de Ezequiel están en pleno despliegue y crecimiento. La crisis vital fue un catalizador para revisar su forma de vivir y encontrar una más coherente con sus valores y autenticidad.

Reflexión final

En el contexto pandémico, las crisis vitales individuales se multiplican. Algunas llegan al espacio psicoterapéutico, otras pueden ser atravesadas sin hacerlo; el riesgo está en la cronificación que suele desembocar en alguna forma de trastorno emocional. Un abordaje terapéutico que pueda acompañar al consultante en su crisis vital, requiere incluir la dimensión existencial. La que presentamos es una de las maneras posibles de hacerlo, basada en la experiencia clínica acerca de que a la situación límite se la trasciende a través de su aceptación, significación y transformación en crecimiento subjetivo. Al riesgo psicopatológico se lo puede confrontar de forma más o menos indirecta, al desplegar la oportunidad de desarrollo subjetivo que también contiene la crisis vital.

El caso de Ezequiel es uno de millones de crisis vitales situacionales que la humanidad vivencia en este momento. Se refleja la importancia de los recursos humanos de la aceptación conciente, el sentido en el dolor inevitable, la creatividad y el encuentro vincular, en pos de alquimizar la situación límite. La manera de nutrir estos recursos en psicoterapia ha de contextualizarse en cada caso y terapia particular, según la forma de ser de la persona y la situación que experimenta. Por otra parte, este abordaje podría ir más allá del tratamiento psicológico en sí y aportar a proyectos comunitarios de prevención y promoción de la salud. Especialmente durante este contexto de pandemia psicoemocional yuxtapuesta a la pandemia por covid-19. Sería interesante sumar investigaciones futuras respecto a la aplicación de esta propuesta, en diferentes circunstancias individuales y sociales.

Bibliografía

- Alomo M., Gagliardi G., Peloché S., Somers E., Alzina P., Prokopez C.R. (2020). Efectos psicológicos de la pandemia COVID-19 en la población general de Argentina, *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 2020; 77(3): 176-181.
- Bonet J., Parrado E. y Capdevilla L. (2017), Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 17 (65), p. 85-100.
- Buber M. (2013/1923). *Yo y Tú*. Buenos Aires: Prometeo.
- Conangla M. (2002), *Crisis Emocionales*. Barcelona: Amat.
- Ettman C.K., Abdalla S.M., Cohen G.H., Sampson L., Vivier P.M., Galea S. (2020). Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic, *JAMA Network Open*. 2020;3(9): e2019686. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.19686

Fernández Mouján O. (1999), *Crisis vital, un modelo de transformación en psicoanálisis y psicología social*. Buenos Aires: Nueva visión.

Frankl V. (1986). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl V. (2013/1946). *Psicoanálisis y existencialismo*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.

Fromm E. (2007/1947). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós.

González de Rivera J. L. (2001). "Psicoterapia de la crisis", *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, Año XXI – Julio/Sept. – p. 35-53.

Heidegger M. (2018/1927). *El ser y el tiempo*. Ciudad de México: Fondo de cultura económica.

Jaspers K. (2012/1959). *Psicopatología Generale*. Roma: Il pensiero Scientifico.

Kabat-Zinn J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis*. Buenos Aires: Kairós.

Kierkegaard S. (2007/1849). *Tratado de la desesperación*. Buenos Aires: Gradfoco.

Kohut H. (1980). *La restauración del sí-mismo*. Barcelona: Paidós.

Kübler-Ross E. y Kessler D. (2018). *Sobre el duelo y el dolor*. Buenos Aires: Oniro.

Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). "The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public - A systematic review and meta-analysis", *Psychiatry Research*, 291, 113190. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113190>

Méndez M. (2020). "Hoy lo vivo está en mirar la muerte: información y alienación en la era de la pandemia", *Ensayos de Filosofía*, Número 12, 2020, semestre 2, artículo 2, DOI 10.13140/RG.2.2.18572.13441

Mitchell S.A. (2018). *Gli orientamenti relazionali in psicoanalisi, per un modello integrato*. Torino: Bollati Boringhieri,

Reynoso M. (2017). *Mindfulness, la meditación científica*. Buenos Aires: Paidós.

Sartre J.P. (2016/1946). *El existencialismo es un humanismo*. Madrid: Edhasa.

Scherb E.D. y Durao M. (2017). *Tratamientos eficaces con Psicoterapia Integrativa*. Buenos Aires: Akadia

Schneider K. (2015). *Existential-Integrative Psychotherapy*. New York: Routledge.

Schneider K. (2019). *The Spirituality of Awe*. Challenges to the Robotic Revolution. Colorado: University Professor Press.

Segafredo G. (2020). "Humanidad en situación límite: ¿despertaremos a nuestra existencia relacional?", *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial, UN ENFOQUE COMPRENSIVO DEL SER*, Año 10, Nro. 20, Octubre 2020.

Segal Z., Williams M. y Teasdale J. (2015). *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós.

Signorelli S. y otros (2020). "Sentimientos frente a la pandemia, a la cuarentena y reacciones sociales en Argentina y Latinoamérica". *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial, UN ENFOQUE COMPRENSIVO DEL SER*, Año 10, Nro. 20, Octubre 2020.

Suárez Cuba M. (2010). "La importancia del análisis de los Acontecimientos Vitales Estresantes en la práctica clínica", *Revista Médica La Paz*, v. 16 n. 2., La Paz, Bolivia.

Winnicott D. (2011a). *El hogar, nuestro punto de partida*. Buenos Aires: Paidós.

Winnicott D. (2011b). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. Buenos Aires: Paidós.

Yalom I. (2015). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder

Curriculum

Gaspar Segafredo:

Lic. en Psicología (UB), Lic. en Comunicación periodística (UCA). Formación en Logoterapia y Análisis Existencial (UCA y Fundación Argentina de Logoterapia). Facilitador de Mindfulness (TYB). Formación clínica en Psicoterapia con orientación analítica relacional (CAPS, La Ribera). Psicoterapeuta del Equipo de Adultos del Centro Ramón Carrillo (San Isidro). Actualmente formación en Terapia Existencial. Profesor de Métodos y Técnicas Psicoterapéuticas, Universidad de Belgrano.

Marian Durao:

Doctora en Psicología con mención en Neurociencias, Cognitiva y Sistémica (UFLO). Magister con especialización en trastornos emocionales, de personalidad y alimentarios (Universidad de Valencia, España). Especialista en psicoterapia integrativa. Coautora del libro: *Tratamientos eficaces con Psicoterapia Integrativa*. Profesora de la Diplomatura de Psicoterapias Basadas en la Evidencia, Universidad de Flores.

Correo de contacto:

Gaspar Segafredo: gasparsegafredo@gmail.com

Marian Durao: marian.durao@gmail.com

Fecha de entrega: 05/07/2021

Fecha de aceptación: 29/07/2021