

Desatando y reanudando lazos.

Tying off and tying links again.

Javier Alejandro Kuhalainen Munar.

Psiquiatra adjunto en el Hospital Comarcal de Inca (Mallorca). Responsable del programa de familias del Área de Salud Mental Tramuntana.

Resumen: El presente artículo pretende dar testimonio de la evolución de dos grupos psicoterapéuticos y un grupo psicoeducativo que ofrecen atención clínica a familiares de personas que sufren de un trastorno mental severo durante marzo 2020 (momento en que se declaró el estado de alarma en España) hasta la actualidad. Se proporciona información de carácter organizativo y también, y no menos importante, aspectos emocionales y cualitativos acerca de cómo pasamos por los peores momentos de la pandemia.

Palabras clave: psicoterapia, grupo, pandemia, familia, COVID.

Abstract: The present article aims to testify the evolution of two psychotherapeutic groups and another psychoeducative group that offer clinical attention to relatives of people that suffer from a severe mental illness during march 2020 (the moment when the state of emergency started in Spain) until now. Some organizational data is offered and also, and not less important, emotional and qualitative data about how we lived through the worst moments of the pandemic.

Key words: group, psychotherapy, pandemic, family, COVID.

Hoy vengo a dar cuenta de lo sucedido en los espacios de intervención grupal dirigido a familiares de personas afectas de Trastorno Mental Grave, actividad organizada desde hace ya varios años en el Servicio de Psiquiatría del Área de Salud Mental de Tramuntana, de acuerdo con la última propuesta de Programa de Familias vigente desde finales de 2017.

La pandemia COVID supuso, con la declaración del estado de alarma, una ruptura abrupta del contacto entre los participantes y conductores de las actividades psicoeducativas y terapéuticas. Desapareció temporalmente cualquier tipo de comunicación salvo un grupo de WhatsApp en el que los participantes de uno de los grupos psicoterapéuticos previamente había configurado. El coor-

dinador del programa tuvo que reconfigurar toda su actividad asistencial y organizativa, pasando a “modo telefónico” durante varias semanas.

Pasado un primer estado de “shock” del propio coordinador, se inició una ronda de contactos telefónicos individuales, con la finalidad de “saber si todo va bien”. En estos momentos me viene a la imagen de un naufragio después de una tormenta en una noche oscura. Cada superviviente, agarrado a un madero o flotador, busca a través de la voz la presencia de más tripulación en los alrededores de un mar y un cielo negros.

Fueron necesarios cuatro meses de flotar merced de las corrientes para que se pudieran reconfigurar nuevas formas de agrupación y contacto, con

la premisa irrenunciable de que el programa de familias tenía que ser presencial, dada la naturaleza vincular del foco de intervención y el nivel de simbolización precario de los pacientes, que obliga a “hacer presente, de carne y hueso” el contacto, como posibilidad de sostener espacios de distancia y seguridad necesarios para un trabajo de elaboración posterior.

El staff del programa de familias también sufrió un duro golpe. Siendo tres los componentes responsables del programa (un psiquiatra, una trabajadora social y un terapeuta ocupacional) dos de los componentes quedaron fuera de la posibilidad de participar activamente como conductores en los grupos durante varios meses, en parte por las obligaciones propias de sus tareas en otros compromisos como por el hecho de que había que priorizar, en un momento en que los grupos permitidos eran muy pequeños, la presencia de los familiares por encima de los conductores. Entre nosotros nos mantuvimos en contacto improvisado, sin calendario, con tiempos para vernos escasos y finalmente a través de un grupo de WhatsApp. Durante muchos meses tanto nuestros encuentros presenciales como virtuales fueron dedicados al desahogo de lo que representaba la frustración de ver el estancamiento y la degradación de formas de atender y ofrecer un servicio a nuestros usuarios y la incertidumbre en que nos veíamos obligados a proceder. No fue hasta enero de 2021 que pudimos elaborar una propuesta de calendario de actividad cuatrimestral en la que definimos el tiempo de dedicación de cada uno y los horarios de actividad. Sin embargo, una de las tantas olas hizo que no se materializara la actividad hasta abril de 2021.

Los primeros encuentros requirieron de un ejercicio de improvisación y restauración, en primer lugar, de espacios seguros. La pandemia ha puesto en evidencia la escasez de espacios amplios y polivalentes que permitan la realización de reuniones en contextos sanitarios. Los grupos de familiares nos fuimos reuniendo en “petit comité” de 5 o 6 participantes (aforo máximo permitido inicialmente) en salas del hospital de día e incluso en las gradas del salón de actos del hospital. En concreto el grupo inicial, que antes de la pandemia reunía a unos 10-11 participantes, después del parón de marzo 2020 hasta julio 2020 ha rescatado a 6-7 participantes. Por otro

lado, el grupo avanzado, que antes de la pandemia acogía entre 12 y 15 participantes tuvo que reconfigurarse en tres subgrupos y luego se ha reconfigurado en dos subgrupos teniendo una asistencia de unas 10 personas. En relación al número de sesiones, de 19 sesiones en 2019 se pasó a 9 sesiones en 2020, y actualmente vamos por la sesión 11 en octubre de 2021.

El Proenfa (programa psicoeducativo dirigido a familiares de personas afectas de T.M.G.) en su novena edición “estalló en mil pedazos” el cinco de marzo de 2020 al término de la quinta sesión (de un total de 15). No se pudo rescatar a ningún miembro y la siguiente edición de proenfa no pudo ver la luz hasta enero de 2021. Sin embargo, la décima edición quedó abortada desde un inicio, por restricciones relativas al aforo y necesidades de espacios compartidos por otros programas asistenciales o de desahogo.

Proenfa 11 pudo ver la luz, en un formato más simple y corto, de ocho sesiones en vez de quince, de mayo a agosto de 2021 terminando sin incidencias y habiendo acogido a cinco participantes (cuando en ediciones “preCOVID” acogía a una media de 12 participantes), y Proenfa 12 se inicia el 15 de septiembre de 2021, en un formato similar a la edición previa, con 9 sesiones.

Para llegar a esta “nueva normalidad”, en la que se han salvado, al menos, las actividades propias del área (ya que el grupo multifamiliar multicéntrico que tenía lugar en Hospital Son Llàtzer aún no ha podido reanudarse) ha sido providencial la colaboración con la Fundación Es Garrover. El pacto al que se llegó el 2 de octubre de 2020 finales de 2020 se ha concretado en dos puntos:

1. cesión de uno de los locales de la Fundación, los miércoles de 8.30 a 15.00h que permite organizar toda la actividad asistencial del programa de familias en dicho lugar.
2. fomento y colaboración entre dispositivos en materia de familias desde un espacio de trabajo común, la Comisión de Familias de área, que reúne a referentes en atención a familias del HDD, UCR, Fundación Es Garrover, y el propio Programa de Familias.

Fruto de esta nueva alianza, han tenido lugar ya varios acontecimientos.

Primero, se ha colaborado desde el programa en los espacios divulgativos y psicoeducativos de la Fundación Garrover. He colaborado como ponente en dos ocasiones, para hablar de las enfermedades mentales y de los psicofármacos.

Segundo, se ha ido produciendo una derivación de nuevas familias entre los diferentes dispositivos que forman parte de la Comisión, buscando crear una red y programa conjunto que abarque y acompañe a las familias en parte de los recorridos que realizan los pacientes a lo largo de su enfermedad.

En esta nueva etapa el programa se ha simplificado en cuanto logística y priorización de actividades que ya están en funcionamiento y ajuste de horarios y actividades del staff. De todos los jueves del mes pasamos a 3 miércoles al mes. El Proenfa de momento no cuenta con ponentes externos al equipo de familias. Se ha consolidado la participación del terapeuta ocupacional en uno de los grupos psicoterapéuticos y es el enlace del programa con el equipo ESAC, que también ha derivado familiares a los grupos proenfa. La trabajadora social sigue participando en uno de los grupos terapéuticos y se encarga de las sesiones de aspectos sociales y legales del programa Proenfa. Sin embargo, la deslocalización inicial del programa y la necesidad de improvisar sesión a sesión ha hecho que se perdiera la figura del administrativo, que no se ha recuperado en la actualidad.

A nivel docente y formativo hoy materializamos una nueva “rendición de cuentas” aportando datos relativos a la evolución del programa y la intención de sensibilizar al auditorio acerca de la importancia del vínculo en los procesos terapéuticos, en contra del “derivacionismo” de los usuarios a los distintos programas y dispositivos que conforman la guía de recursos del servicio de psiquiatría de nuestra área. Además de esta nueva declaración de intenciones, el programa de familias sigue proponiendo a los residentes en formación su participación en calidad de observadores en los distintos espacios grupales, del que algún residente ya ha podido beneficiarse.

Reanudando Lazos

Más allá de lo numérico y lo organizativo, quiero también destacar el componente vincular

como elemento cohesionador y reparador de los grupos. Los primeros encuentros entre los participantes fueron especialmente emotivos. Las mascarillas y la distancia no impidieron que se manifestasen muestras sinceras de afecto, de preocupación mutua acerca del estado de salud de cada uno, y que rápidamente nos pusiéramos en faena. Debo reconocer que la horizontalidad que se busca en estos espacios la viví con sorpresa y agradecimiento: a día de hoy no podría saber quién fue más terapéutico, si mi función como terapeuta hacia los participantes o los propios participantes en su reconocimiento y acogida hacia mi persona, también dañada por un proceso de duelo y el aislamiento al que, como todo el mundo, también me vi sometido. Siendo el vínculo intersubjetivo y bidireccional, organizado en una matriz grupal de años de historia, los lazos que nos unen se restablecieron de forma orgánica y simple, permitiéndonos empezar a trabajar, en un primer momento, acerca de las vicisitudes y contratiempos en la vida de cada uno que ha supuesto la pandemia.

Pasada la emoción de los primeros encuentros, las temáticas emergentes que recorren los grupos terapéuticos han pasado de “pensar acerca del ausente (el enfermo, no convocado al grupo)” a trabajar aspectos íntimos de cada uno. La fragilidad, la posibilidad de enfermar y la propia muerte han sido temas recurrentes en los grupos. Lo repentino de la pandemia y la facilidad con la que la vida de cada uno puede cambiar de la noche al día ha sido el recordatorio más efectivo para situar a cada uno desde un lugar menos exigido, menos omnipotente, despejando fantasías de eternidad y promoviendo pasar a la acción y a la toma de decisiones más centradas en el momento actual de cada uno, fijando como coordenadas a la hora de tomar estas decisiones las necesidades propias y la finitud de cada uno en la vida (la propia y la de los demás). Vinculado a este momento más centrado en uno mismo debo destacar asimismo que se ha empezado a hablar de una parte más sombría que también forma parte del vínculo: me refiero a los sentimientos de rechazo y aversión hacia el otro. Las energías que mantienen las dinámicas vinculares se polarizan en dos extremos, el amor y el odio. Los deseos y fantasías de que el otro desaparezca son constitutivos de la dinámica conflictual en la que nos desarrollamos desde el principio.



Freud lo formulaba como pulsión de muerte, y en el Edipo, el odio y la envidia hacia una de las dos figuras parentales. Resulta liberador poder verbalizar esta parcela de la vida íntima y afectiva de uno, y más cuando en la convivencia se han producido escenas de violencia física o verbal, en que las pulsiones se desatan, y emergen de forma virulenta hacia las personas y los objetos.

En la actualidad los miembros del grupo están en disposición de acoger nuevos participantes, así como recordar antiguos compañeros que se perdieron en el naufragio. Tras varios meses de confirmar la seguridad y continuidad de los grupos hay deseos de reagrupación (uno de los grupos aún sigue dividido en dos subgrupos) y de ampliación. Se va cumpliendo la función socializadora de estos espacios y el potencial comunitario y de participación vuelve a ponerse en marcha tras una fase de inhibición y repliegue en búsqueda de seguridad. Hemos celebrado avances en algunas familias en la consecución de deseos de mayor libertad y posibilidad de desarrollo personal más allá de los roles de enfermo o cuidador. También nos hemos preocupado y hemos dedicado tiempo en poner palabras al miedo a la muerte y la enfermedad, propia y ajena.

A nivel particular, quiero compartir con vosotros que poniendo el foco en el vínculo que nos une los unos a los otros descubrimos la verdadera esencia del trabajo terapéutico, que es básicamente fomentar las capacidades propias de cada uno de reparar, crecer y trascender. Los distintos niveles en los que nos movemos, el familiar, profesional, de amistades y comunitario son meros artefactos que definen, clasifican y normativizan, siendo a veces, considerados desde perspectivas rígidas y limitantes, el origen del malestar y el no desarrollo de las potencialidades de cada uno. Las cotas de libertad que podemos alcanzar individualmente tienen una traducción directa en la vida de las personas que nos rodean y su expresión en forma de afectos, gestos y acciones están en la base de la red social que nos sostiene y da identidad.

Para terminar, el grupo terapéutico se me ha revelado providencial en mi propio sostén profesional y personal en una etapa de soledad obligada (por el COVID) y desamparo propio de la pérdida de un referente nuclear en mi vida. No pudiendo más que agradecer a todos los que hacen posible que este programa continúe espero poder seguir en esta labor con la dedicación de la que también soy deudor.

Contacto

Javier Alejandro Kuhalainen Munar ✉ elkuha@gmail.com ☎ 629 212 350
Programa de familias del Área de Salud Mental Tramuntana (Mallorca)
C/ Jesús 16 - 4^º A • 07003 Palma de Mallorca

- Recibido: 13/09/2021.
- Aceptado: 02/12/2021.