

¿Expulsar al diablo con Belcebú?

¿Combatir el trauma existencial y el trauma por pérdida con un trauma relacional colectivo?

Franz Ruppert, 23.3.2020

¡Sin discusión! ¡¡A actuar!!

Por el momento, el liderazgo político en Alemania, Italia, Francia, América, etc. no permite ninguna discusión sobre su manejo actual del virus Corona Covid-19. La estrategia de frenar las tasas de infección y aumentar la capacidad de camas de cuidados intensivos en los hospitales es el único objetivo. Con ello, se pretende salvar tantas vidas como sea posible del Corvid-19. De hecho, la situación ya es dramática en algunos países, porque el número de muertes está aumentando cada día. La mayoría de la población, en su miedo al virus "novedoso", exige esta estrategia a sus gobernantes o actualmente (todavía) la apoyan.

Corvid-19 como desastre natural

Los virus con un alto potencial dañino para nosotros, los humanos, son y siempre serán parte de nuestro mundo. Covid-19 es un evento natural. No asumo que este virus haya sido traído deliberadamente a la humanidad por ningún ser humano. Por lo tanto, la pandemia, desencadenada por Corvid-19, es ante todo un desastre natural, como un terremoto mundial, un tsunami, un huracán, una inundación, un incendio, etc.

Traumas existenciales

Los desastres naturales causan en un breve lapso de tiempo muchos heridos graves y muertos. La posible muerte de una persona se experimenta incluso como trauma existencial. La principal emoción aquí es el miedo a morir, el miedo mortal, con ello el pánico. Esto crea el máximo estrés y una enorme presión para actuar en esta persona y el deseo de recibir apoyo y ayuda de los demás si es necesario. Si alguien sobrevive a tal situación con buena suerte, entonces todavía puede ser que en su psique el miedo a la muerte siga sin procesarse y les cuente a sus hijos y nietos cómo fue haber escapado de la muerte por los pelos y cuánto uno tiene que protegerse de tal peligro.

Por ejemplo, la llamada gripe española de 1919/20 todavía parece tener un efecto en la memoria colectiva de la población mundial de hoy. Al igual que el "Viernes Negro" en las bolsas de valores en 1928 o ahora en 2008, cuando el Banco Lehman Brother colapsó, lo que luego causó un colapso global del sistema financiero y les costó a muchas personas su vida profesional.

Traumas por pérdida

Cuando una persona muere a pesar de todos los esfuerzos para prevenir esto, su muerte se experimenta como un trauma de pérdida por parte de otros, especialmente los que están cerca de ella. La principal sensación de trauma es el dolor por la pérdida y el profundo duelo que viene con él. Mi madre perdió a su padre en un accidente en el trabajo y durante

toda su vida nunca realmente hizo frente a este dolor en su psique. Así que nunca estuvo disponible emocionalmente para nosotros, los hijos.

Muchas personas no afectadas también sienten compasión por las muertes de las que se enteran, especialmente si la muerte es el resultado de un evento natural, como un terremoto o un tsunami. Entonces nos ponemos en la situación de los moribundos, así como de sus parientes y sufrimos con ellos. Especialmente cuando vemos imágenes de los eventos crueles, a menudo apenas podemos distanciarnos. Es como si todo nos estuviera pasando a nosotros mismos.

El Covid-19 está creando actualmente numerosos traumas existenciales y por pérdida, o el miedo de que en total lleguen a ser demasiados y aumenten en número.

Respiración asistida y triaje como trauma

Si, debido a la falta de capacidad en las unidades de cuidados intensivos, los médicos y las profesiones de enfermería realmente tienen que aplicar este "traje" y decidir a quién proporcionan un aparato respiratorio potencialmente vital y a quién no, entonces esto también es una situación traumática para ellos. Estas situaciones, en las que los médicos y enfermeros ya no pueden ayudar, forman parte del riesgo básico de sus profesiones y, por lo tanto, en consecuencia, se temen. Uno quiere verse metido lo menos posible en una situación así de propia indefensión e impotencia.

Es por eso que los psicoterapeutas también experimentamos la situación traumática de que un paciente ya no puede ser alcanzado en su desesperanza y está permanentemente deprimido o – afortunadamente, por lo general no directamente ante nuestros ojos – se quita la vida. No podemos ayudarlo, a pesar de todos nuestros esfuerzos.

Prevenir el trauma existencial y por pérdida por todos los medios

Por lo tanto, es comprensible que nosotros, como seres sociales, queramos prevenir esos traumas existenciales y de pérdida en la medida de lo posible, a nivel individual y colectivo, de ahí el deseo de los gobiernos y las poblaciones de todo el mundo de contrarrestar la muerte pandémica y la pérdida. No se deben dejar de lado los medios que parezcan apropiados, no hay costos demasiado altos. De las experiencias de pandemias anteriores debemos aprender a no repetir viejos errores. La ciencia de la virología y la epidemiología, con sus conocimientos y métodos modernos, debería ayudar ahora a prevenir o controlar la catástrofe.

En la actualidad, sin embargo, las políticas para combatir el Covid 19 no pueden prevenir el hecho del trauma existencial o de los muchos traumas por pérdida. Muchas personas están muriendo y muchas ya están de luto, y muchos ayudantes se enfrentan a su creciente impotencia.

Por el contrario, están creando una nueva situación traumática. Todas las personas sanas, que todavía están en pleno uso de sus facultades en este momento, ahora se sienten, con cada nueva muerte, impotentes, vulnerables a merced de las circunstancias y a la acción del virus. Y nadie del gobierno ni de los expertos, que este consulta, puede indicar a la población cuándo terminará este estado de cosas y volverá la normalidad – si es que, como por precaución ya se ha advertido, esta vuelve a darse como era antes.

Es exactamente como se indica en la definición de los dos antepasados de la psicotraumatología, Gottfried Fischer y Peter Riedesser: un trauma es un evento que conduce a una discrepancia vital entre las características de la situación y las posibilidades de reacción de las personas afectadas y, por lo tanto, a una perturbación permanente de la autoimagen y la comprensión del mundo. Esto es válido tanto a nivel individual como colectivo.

¿Se pueden cuestionar las acciones del gobierno?

Por el momento, la estrategia oficial de "evitar todos los contactos sociales cueste lo que cueste y esperar a que los virólogos encuentren una vacuna" acompañada con los ataúdes de los muertos parece haberse convertido ya en un dogma de fe. Se excluyen las estrategias alternativas, se devalúan las opiniones disidentes y los que no participan con entusiasmo ahora están a merced del ostracismo social ("irracional", "insolidario", "poco empático").

Por lo tanto, existe el peligro de que una situación de amenaza natural por un nuevo virus se convierta inadvertidamente en una dictadura de opinión y acción, en la que parece peligroso formarse una opinión propia en esta situación, que también es amenazante para uno mismo, y no digamos expresarla públicamente y ponerla a discusión, por miedo a ser marginado y hostigado por la sociedad. En este momento, estoy experimentando esto incluso en el intercambio de ideas con profesores compañeros de profesión.

El hecho de que la oposición esté completamente en silencio en estos momentos y de que la prensa se contenga a la hora de plantear preguntas críticas no es, en mi opinión, una buena señal de una solidaridad social excelente, porque las medidas adoptadas para prevenir nuevas infecciones no conducen claramente al éxito. Todavía hay una gran incertidumbre en cuanto a si esto será de gran utilidad y si será posible controlar al Covid-19 en todo el mundo. Todos estamos pagando un alto precio y no tenemos la certeza de que esto dará sus frutos en un futuro próximo. Incluso en China, ahora surgen dudas sobre si la epidemia en el país podría detenerse después del cierre temporal y la reanudación de la vida social normal.

Consideración comparativa de daños-beneficios en lugar de estrategia unidimensional

Es por eso que ahora debería haber discusiones y debates. No deben ser personas individuales las que soporten la carga de decisiones de grandes consecuencias, sino que se trata más bien del desarrollo conjunto del conocimiento y del esfuerzo por una comparación de las posibles alternativas, bien fundamentada a nivel ético, político, sociológico, psicológico, filosófico, jurídico y económico para hacer frente a la situación del trauma Covid-19. Sobre todo, para que estos traumas existenciales y por pérdida provocados por un virus no conduzcan a situaciones colectivas y completamente nuevas de trauma social creadas por nosotros los seres humanos.

Especialmente en una situación de emergencia, a veces la no acción consciente a menudo puede causar menos daño que la pura acción apresurada y unidimensional con consecuencias imprevisibles.

Con una estrategia que probablemente tenga éxito, las restricciones temporales también son más fáciles de aceptar y apoyar. En lugar de sembrar el pánico, ambiente apocalíptico e impotencia, al final podría surgir una experiencia compartida de éxito.

Si el nivel de amenaza es de hecho tan grande como los virólogos y epidemiólogos calculan, entonces no debe haber una, sino varias opciones de acción y escenarios a seleccionar. Por ejemplo, la posibilidad de que el grupo sin riesgo de hasta 60 años de edad se infecte sin obstáculos con el virus y desarrolle inmunidad, mientras que las personas mayores de 60 años toman precauciones especiales, se les apoya en el fortalecimiento de su sistema inmunitario, se protejan lo más posible de las infecciones y reciban la mejor atención posible en caso de enfermedad. Esto no tiene nada que ver con indiferencia o crueldad hacia estas personas.

Dejar el pensamiento y la investigación en este momento únicamente a los virólogos/epidemiólogos y sus cálculos modelo basados en muchos supuestos inciertos como panacea, probablemente conducirá gradualmente al aplanamiento de las tasas de infección exponencialmente crecientes y a un alivio de las unidades de cuidados intensivos, pero al mismo tiempo a un aumento repentino de cero a millones el colapso de todos los contextos sociales, rutas de tráfico y áreas de movimiento. Las fronteras deben permanecer cerradas incluso si las tasas de infección en un país se han reducido por las restricciones más extensas por debajo de 1,0.

En cualquier caso, los virólogos/epidemiólogos no pueden nombrar un período de tiempo en el que el riesgo de infección finalmente habrá terminado. ¿3 meses? ¿6 meses? ¿Dos años? Ellos también se dan cuenta de que toda la vida social del mundo no puede simplemente ponerse en espera durante un período de tiempo tan largo. Así que, al final, no habrá una retirada "razonable" del cierre basada exclusivamente en la ciencia, sino sólo una pragmática, según el lema: "¡No podemos soportar más! No podemos sacrificarnos más por la idea de control sobre el Covid-19, de lo contrario todos nos hundiremos". Italia está endureciendo la estrategia del control de la evitación del contacto y reduce toda su economía casi a cero. Nadie puede prever a dónde conducirá tal situación a la sociedad en su conjunto.

Incluso prometiendo proporcionar enormes fondos para compensar los daños causados por un cierre social de este tipo, al que un estado rico como Alemania todavía piensa que puede hacer frente en este momento, los daños colaterales del cierre que ya se han producido casi con seguridad ya no se eliminarán por completo. Las estrategias de control que ahora supuestamente todavía son útiles podrían conducir pronto al hecho de que no sólo el virus se descontrolará por completo, sino toda la convivencia social.

¿Ser sensato y aprovecharlo al máximo?

La siguiente solicitud de correo electrónico me acaba de llegar: "Soy un padre soltero con un niño de 9 años que está increíblemente aburrido. Así que tenemos que recurrir a la computadora & co. Yo estoy crispado y él está crispado. Muy pocos niños simplemente obedecen y hacen todo lo que dicen sus padres. ¿Qué consejo te dan, para que pases bien por esta situación y ni los padres ni los niños sufran algún daño?"

Durante una o dos semanas, tal situación puede ser sostenida psicológicamente y tal vez

incluso se utiliza para algo bueno, hermoso y nuevo. Los padres podrían usar su tiempo no laboral para volver a ocuparse de sus hijos de manera más intensa, en lugar de simplemente administrarlos llevándolos a la guardería, preescolar y a la escuela y recogiendo de nuevo. A pesar de todas las restricciones, no se les podría disuadir de jugar con ellos al aire libre. Sin embargo, esto no funciona indefinidamente cuando el futuro profesional y los ingresos de los padres se vuelven cada vez más inciertos.

El nivel de estrés está aumentando

El cierre ya está causando sufrimiento y posiblemente incluso la muerte en lugares donde nadie lo ha previsto en esta escala. Por ejemplo, ¿puede alguien predecir ahora y demostrar con cálculos estimativos cuántas personas encerradas en sus hogares se deprimen, beben más mientras están solas en casa, por frustración se vuelven agresivos contra sus familiares y vecinos o tal vez se desesperan debido a la ruina de su actividad profesional y la pérdida de sus trabajos, y al final incluso acaban con sus propias vidas?

El sábado a mediodía llamaron a la puerta de mi casa y una mujer con la que he estado trabajando durante mucho tiempo estaba allí, completamente deshecha y confundida. A pesar de la orden de confinamiento, se había sentado en su coche y conducido más de 150 km porque no podía soportar la sensación de estar encerrada en casa. Por eso, tuvimos una sesión terapéutica ad hoc en mi casa.

Especialmente ahora, cuando los nervios de muchas personas en poco tiempo ya se han puesto a flor de piel, las personas con las que trabajo regularmente en terapia no están seguras de si deben y pueden venir a mi consulta.

Reprimir el estrés y los sentimientos enferma

El cierre actual ciertamente no es beneficioso para la mayoría de la población. De lo contrario, no habría que subrayar una y otra vez que todos deberíamos unirnos, ser sensatos y hacer sacrificios. Los sentimientos ya no deben importar. Pero los sentimientos reprimidos son, según la experiencia general, una de las principales razones de las enfermedades, tanto físicas como psicológicas. La justificación de los cálculos del modelo estadístico para aplanar la tasa de una nueva infección de Covid-19, que carece de la tasa base de infecciones existentes y, por lo tanto, también de la protección inmunitaria ya existente de la población, tiene, en mi opinión, sólo un alcance limitado y a largo plazo poca relevancia práctica.

¿Rescate mediante autodisolución colectiva?

Entonces, ¿puede ser la solución definitiva reaccionar ante una situación determinada de trauma existencial y por pérdida crear una situación de trauma relacional social?

¿Deberíamos realmente, por miedo al sufrimiento y la muerte de muchas personas y la amenaza de poder hacer lo suficiente al respecto, entrar en una situación de autodisolución colectiva en la que nada es seguro y predecible? ¿Deben los niños arriesgar todo su futuro con el fin de mantener a su madre / abuela y su padre / abuelo con vida durante muchos años más, porque en este momento hay un número insostenible de muertes para nuestra psique y oportunidades insuficientes de ayuda en las unidades de cuidados intensivos? ¿Tenemos que poner todos nuestros recursos en juego en este

momento, porque la medicina no cumple su ideal tal vez demasiado ambicioso de poder evitar toda muerte?

Aquí se necesita urgentemente un discurso ético abierto. Estas cuestiones no pueden resolverse únicamente con la racionalidad científica, en la que se forma a los médicos en todo el mundo.

¿Ya no podemos llorar?

Si, como sabemos, más del 80% de los infectados sólo muestran síntomas moderados y procesos leves de enfermedad, entonces surge la pregunta de por qué Corvid-19 debe convertirse ahora en un riesgo existencial para todos? Al igual que con otros desastres naturales, ¿no tenemos que aceptar muchos traumas existenciales y por pérdida? ¿Y aprender a lidiar emocionalmente con estos traumas? ¿O nos hemos acostumbrado tanto a la idea que podemos superar la muerte por medio del dinero y la tecnología, para que ya no tengamos que llorar y hacer duelo?

La muerte de mi madre

Mi madre murió en cuidados intensivos en noviembre del año pasado a la edad de 86 años. Siempre le he deseado tanta vida como ella quisiera. Al final, sólo la mantenían en vida sus medicamentos y los médicos y enfermeras estaban haciendo intervenciones de las que probablemente ya no estaban convencidos. La muerte de mi madre y su fallecimiento fue para mí un proceso que sacó mucho dolor de mi inconsciente a la superficie. Al mismo tiempo, me ha dado la oportunidad de averiguar un poco más de mi rigidez física y volverme más vivo al permitir mi dolor, a veces también mis miedos y mi ira.

¿Cómo usar el dinero y la tecnología médica de una manera significativa?

Entonces, ¿por qué no invertir a largo plazo todo el dinero que costará el parón total, después de pasar por esta pandemia, en un sistema sanitario que por lo visto ha estado trabajando al límite y bajo una enorme presión financiera y de escasez de personal durante años? ¿en un sistema que, sobre la base de cálculos de costes, no puede tener recursos en stock para una situación de emergencia de este tipo?

¿Por qué no proporcionar un apoyo adecuado de terapia de trauma a todos aquellos que han perdido a sus seres queridos y los médicos, enfermeras y personal sanitario agotados? Los traumas existenciales y por pérdida se pueden curar bien con el conocimiento y los métodos de la terapia de trauma moderna.

Corvid-19 y las catástrofes creadas por el ser humano

Un virus es un fenómeno natural y no es artificial, como la contaminación del aire, el tabaquismo y el consumo de alcohol, la exposición a contaminantes en lugares de trabajo o la guerra. Por lo tanto, nadie puede ser culpado si alguien muere de un virus. Si un virus como el Covid-19 es quizás ahora sólo la gota que colma el vaso, porque una persona ha acumulado muchas enfermedades en su organismo debido a muchos otros factores de riesgo, entonces también se debe preguntar por qué, de repente, ahora está solo en el foco

de la atención médica y no todas las otras condiciones creadas por el ser humano y que enferman a una persona y posiblemente le causen la muerte.

Competente y bien intencionado

El conocimiento detallado acumulado, la observación continua, la atención metódica de las estadísticas y las propuestas de intervención finamente graduadas en caso de riesgos para la salud identificados por diversas instituciones, por ejemplo, el Instituto Robert Koch en Alemania son impresionantes. No queda casi nada aquí que necesite ser reconsiderado desde un punto de vista médico. Los cálculos modelo de la Sociedad Alemana de Epidemiología también se basan en lo que es actualmente predecible con una cierta probabilidad.

Por el momento, sin embargo, sólo se pide a los mismos expertos que recomienden su visión de las cosas y su estrategia de acción. Sin embargo, todos aquellos que tienen puntos de vista y opciones de acción alternativos y que actualmente sólo encuentran la manera de comunicar sus conclusiones y sus valoraciones en Internet y en los medios alternativos también deben tener espacio en los medios públicos. Aquellos que piensan que pueden decir algo sustancial, en pro y en contra, deben sentarse juntos para intercambiar públicamente sus argumentos y puntos de vista.

Lo que me gustaría ver, dado el amplio alcance de consecuencias impredecibles de la estrategia de acción y no debate, sería un debate reabierto sobre las posibles alternativas para una salida de esta estrategia de situación de trauma doble – aquí el trauma causado por el virus, allí los traumas causados por el ser humano con las medidas de lucha contra el virus - también en los organismos públicos de radiodifusión y los medios de impresión convencionales.

Entonces pronto se haría evidente lo que sabemos colectivamente y qué cuestiones se están discutiendo abiertamente y en diferentes partes de la población:

- ¿Es el Covid-19 realmente más insidiosamente infeccioso que cualquier otro virus?
- ¿Cuáles son las diferentes evaluaciones de riesgos?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de cálculo de la tasa de mortalidad?
- ¿Podrá haber, por ejemplo, algún medicamento y vacuna que pueda impedir con efectividad que el Covid-19 haga su trabajo en el cuerpo hospedador?
- ¿Vale la pena esperar?
- ¿Habrá vacunas obligatorias?
- ¿Quién ganará dinero con esto, probablemente?
- ¿Es la OMS un organismo neutral o también depende de grupos de presión?
- ¿Cuáles son los intereses de los actores globales en el sistema financiero en esta situación?
- ¿Es la protección contra infecciones una posibilidad política duradera de limitar sin más las libertades de forma drástica?
- ¿Se utiliza el virus para abolir el dinero efectivo, etc.?

¿Eliminaremos también otras situaciones de trauma en el futuro?

Si de alguna manera es posible salir de la tenaza traumática actual - aquí el trauma Covid-19, allí las consecuencias traumatizantes de la lucha contra el Covid 19 - esta sería una buena razón para desactivar en el futuro otros potenciales de riesgo traumáticos con antelación, antes de que sea demasiado tarde.

Un virus "novedoso" es sólo uno de los muchos problemas que amenazan nuestra salud y sobrecargan los sistemas de salud en todo el mundo. Y habrá otros virus "novedosos" en el futuro. ¿El argumento "salvar vidas a toda costa y no ver a la gente asfixiarse en agonía" también será utilizado en todas las demás situaciones de riesgo fatal? En el futuro, ¿prohibiremos también la circulación de automóviles y bicicletas para prevenir la contaminación del aire perjudicial, las muertes en carretera y las lesiones graves? ¿Se dejará de lado la producción de armas y la guerra porque con ellas se dañan millones de vidas? ¿Qué pasa con el uso civil de la energía nuclear, que todavía plantea un alto potencial de riesgo y puede volver a dañar seriamente a miles de personas en caso de un nuevo desastre en el reactor? ¿Qué hacer con la catástrofe climática? ¿Se financiará, como medida preventiva, la renta básica incondicional en todo el mundo para que nadie tenga que morir de hambre?

Juntos, en la situación actual, cuando realmente es una cuestión de algo común y no hay intereses parciales o no revelados detrás, todavía podríamos aprender mucho y decir adiós a ideas y verdades a medias (o a cuartos) y plantearnos preguntas mucho más trascendentales que "¿cuántas vidas nos cuesta el Covid-19?" En cualquier caso, ahora estoy aprendiendo algo nuevo cada día.

Que el cierre finalice lo más rápido posible

Lo que deseo para todos nosotros, en cualquier caso, es que este estado de emergencia forzado, que para muchas personas se está acercando cada vez más a una situación traumática y que, además, provoca cada vez más la ebullición de viejos traumas, llegue a su fin lo antes posible. Nadie sabe con certeza en este momento si valdrá la pena, y para quién, todo el sacrificio y la solidaridad con los viejos y débiles. También me pregunto si las personas del grupo de alto riesgo de infectarse con el covid-19 realmente esperan eso de sus hijos y nietos.