

## **El cuidado desde lo individual, lo diádico y lo social<sup>23</sup>**

*Brenda Belmont Mejía<sup>24</sup>*

*Cuidado.* Una palabra que, sin importar si es entendida como sustantivo, verbo, adverbio, o interjección, en cualquiera de sus acepciones siempre implica el mismo elemento en común; un involucramiento importante de la parte que lo ejerce, ya sea como interés, preocupación o solicitud (Keldman, 1972). Cuidado es una palabra que fácilmente podríamos escuchar cualquier día, en cualquier contexto. Es también, una acción que cualquiera podría hacer y hace bajo ese mismo esquema cotidiano, incluso diría que, casi siempre, sin mucha consciencia de que, de hecho, se está llevando a cabo. Prácticamente el cuidado del que hablo, sería sinónimo del conocido instinto de supervivencia. Sin embargo, parece que la sencillez o naturalidad que refleja esta palabra, cuando justo entra el factor consciencia, se puede convertir en algo más complejo, abstracto y significativo.

Hace tres años, cuando decidí estudiar la maestría en psicoterapia psicoanalítica, lo hice con un fuerte deseo de saberlo todo acerca de ella; autores, teoría, técnica, todo. Algunos de los requisitos para estudiarla, eran: empezar mi proceso psicoanalítico y comenzar a atender y supervisar casos de pacientes, y aunque definitivamente, eran dos grandes responsabilidades que implicarían todo tipo de inversión para mí, la decisión de convertirme en psicoterapeuta psicoanalítica era fuerte y clara, por lo que valdría la pena dedicarle ese trabajo. Y así fue como comenzó la maestría. Conocí a mi grupo de compañeros con los que compartiría clases a lo largo de tres años. Conocí a mis primeros maestros los cuales me transmitirían sus conocimientos y experiencias cada martes. Y conocí a mi primer psicoanalista, a través del cual me podría conocer a mí misma.

Fue durante los primeros meses de mi primer año de la maestría que ocurrieron los sismos del 2017 en la Ciudad de México. Unos sismos de tal intensidad que además de tener la fuerza suficiente para mover las placas tectónicas a 7,1 grados Richter, también pudieron

---

<sup>23</sup> Versión ampliada de la leída en línea en las Jornadas Académicas del Centro de Estudios de Postgrado de la Asociación Psicoanalítica Mexicana el 13 de Junio de 2020.

<sup>24</sup> Pasante de Maestría en Psicoterapia General CEP/APM.

movilizar de manera interna a todos los mexicanos y de manera externa llevándonos a invadir las calles a ofrecer ayuda de cualquier tipo. Desde mi posición, podía ayudar recogiendo escombros o entregando víveres, sin embargo, sentía la responsabilidad y obligación de hacerlo desde mi área de estudio, a pesar de que en ese momento no me sentía lista para atender a algún paciente y menos bajo una emergencia de ese tipo.

Me llevó mucho tiempo el aventurarme a empezar mi práctica clínica. La verdad es que, a pesar de haber tenido previa experiencia de intervención con pacientes durante la licenciatura, me causaba mucho miedo la simple idea de presentarme a mí misma como psicoterapeuta, lista para emprender, junto con un paciente, un proceso real de psicoterapia. Fue sólo el tiempo, así como la contención de mis compañeros, maestros y supervisora lo que me hizo confiar en que podía ser capaz de empezar mi práctica clínica.

A pesar de haber iniciado un proceso psicoanalítico con muchas expectativas sobre lo que sería el profundizar en mí, paradójicamente, también lo hacía con pocas expectativas ya que no tenía referencias sobre lo que era un análisis, por lo que realmente, la consciencia que tenía sobre éste y lo que debía ocurrir en ese espacio era poca, aun teniendo de respaldo varios meses ya de teoría. Personalmente, durante ese mismo momento de comenzar a ver pacientes y de empezar a prepararme como psicoterapeuta, también estaba pasando como persona, por el proceso de prepararme para la vida adulta, era un momento complicado en mi vida, y por lo tanto, también en mi psicoterapia. Era difícil ser paciente y ver pacientes. ¿Cómo podía ofrecer un espacio de contención y cuidado a un paciente si yo no me sentía contenida o cuidada? Entendía que eso no se lograba a través de la lectura de miles libros, sino a través de la lectura de/con un otro. "...exigirle al analista, que se halla sometido a una purificación psicoanalítica y tomado noticia de sus propios complejos que pudieran perturbarlo para aprehender lo que el analizando le ofrece" (Freud, 1912).

El iniciar un psicoanálisis te hace encontrarte con heridas actuales montadas sobre cicatrices viejas que aún duelen. A todas las heridas se les ofrece algún tipo de cuidado y cura para sobrevivir, pero no todas pueden lograr esta cura al punto de no dejar alguna cicatriz. Si bien, es posible atender una herida instintivamente con cualquier recurso a la mano para evitar que se agrave o incluso que nos evite mirarla a simple vista, el hacerlo desde una posición más consciente, sin temor a explorar, mirar y hasta tocar toda la herida puede

brindarnos esa experiencia de cuidado real. Un cuidado real que no obstante lo doloroso, es tolerable porque encuentras a otro que transmite seguridad. En solitario uno tiene la posibilidad de la supervivencia, acompañado uno tiene la posibilidad del cuidado.

Después de un año, inicié otro análisis. Esta vez lo hacía desde una posición más vulnerable, en la que, a diferencia del primer proceso, no sólo quería conocerme, deseaba y necesitaba esa experiencia de auto-cuidado y de la consciencia de ello. “¿Emprender un análisis, ¿qué es sino cuidarse a sí mismo? ¿Qué es sino cuidar del propio ser?” (Allouch, 2006). A la par iniciaba otro proceso de revisión de casos en la que mi supervisora me planteó la metáfora de las máscaras de oxígeno en un avión; “primero debes ponerte la máscara tú para después poder a ayudar a alguien más”. Estos espacios se convirtieron para mí en espacios donde me sentía vista, escuchada y pensada; espacios y figuras que me dieron la sensación de ser y estar contenida, cuidada. Experiencias que lograrían analizar y resignificar a su vez otras experiencias.

Eventualmente, el vínculo con mis compañeros y maestros, lo que me impulsó a poder tener un acercamiento con los pacientes, de igual manera se había resignificado; mis compañeros ya eran mis amigos y mis maestros ya no parecía que ocupaban la silla de la cabecera, sino que eran parte del mismo círculo. Así también, ya no solamente ocurría un acercamiento entre mis pacientes y yo, sino que sentía realmente mi posición como psicoterapeuta, no por tener absolutamente todos los conocimientos o la técnica para llevar a cabo una terapia, me encuentro muy lejos de ello, pero porque podía entender, la experiencia (o el intento de) de la contención frente a ellos -así como conmigo misma también. “Fundamentalmente para Freud, la cura ocurre a través del cuidado de los pacientes, de su historia, y de sus maneras de experimentar la relación con su cuerpo, los otros y el mundo” (Visentini, 2020).

Y llega el 2020. Estamos en medio de una pandemia que, sin discriminación ha enfermado a millones en todo el mundo, ha paralizado la economía global, y no nos permite salir de casa. Estamos en medio de movimientos sociales muy fuertes que, a raíz de la discriminación, de pérdidas de vidas y de invalidación de derechos se han despertado y tomado fuerza alrededor del mundo. Y así como hace tres años un fenómeno natural pudo

movilizar tanto a la población, estos fenómenos de la humanidad a nivel mundial lo pueden hacer aún más.

Desde lo individual, hoy a diferencia de hace tres años, puedo sentir que he vivido la experiencia del cuidado desde una posición mucho más consciente gracias a estos espacios contenedores -como el espacio analítico- por lo que me siento aun capaz de fomentar, en medio de una crisis mundial, ese espacio no sólo para mis pacientes, sino para mí misma también. Entendiendo el cuidado desde el lugar consciente al que ya me he referido anteriormente, y además como algo no permanente, perfecto o totalmente estable, pero sí como algo continuo y lo suficientemente bueno a pesar y en medio de la adversidad. Como una figura con disponibilidad física y que, aunque también endeble naturalmente, con la capacidad para permanecer viva y sobrevivir, manteniendo una actitud empática y receptora de un gesto espontáneo (Winnicott, 1971).

Bollas (2015), habla de una era del desconcierto y del papel de la clínica psicoanalítica en esta, donde habla de cambios en las personas en la forma de pensar, de hablar y relacionarse a causa del mundo contemporáneo y los retos que consigo trae. Estos cambios tan importantes, han dado lugar a una desconexión del individuo de su entorno y sobre todo, de él mismo. ¿Cómo habría un cuidado de sí con tal desconexión? Es ahí donde el psicoanálisis tendría una labor además de personal y diádica con un paciente, una labor de alcance cultural y social, ayudando en el establecimiento de relaciones objetales intrapsíquicas y “extrapsíquicas” bajo la función del lenguaje, y del vínculo que a través del lenguaje puede ser construido.

Hablando de una pandemia y de los movimientos sociales, aunque actuales, nos remontamos a viejas prácticas y dinámicas del hombre, compulsiones a la repetición que se han podido sobrellevar y no-llevar instintivamente por supervivencia, -así como en las “heridas personales” mencionadas en los párrafos anteriores- , pero que no han logrado ser vistas a profundidad, presentadas como las heridas que son, y que deben ser cuidadas y trabajadas. Son movimientos tan grandes que sería imposible pensar que el trabajo se puede hacer en solitario sin el apoyo y cuidado del otro. Un otro, que no sólo abarca un “otro igualdad”, sino un “otro alteridad”. Son movimientos tan antiguos con heridas tan profundas y complejas, que tal vez no habrá una reparación pronta o incluso total. Y, sin embargo, tan

sólo la seguridad del auto-cuidado al exigir derechos propios, y la actitud de cuidado hacia los otros al exigir los derechos de aquellos, brinda al menos un ambiente, que, aun cuando sigue siendo doloroso y tenso, de esperanza y de contención. Al final, como diría Winnicott (1962), “la preocupación es un aspecto importante de la vida social”.

Han sido años llenos de revoluciones de todo tipo y de diversas fuentes, que a pesar de que en general, el movimiento ha sido constante, es posible notar que se vuelve turbulencia en el momento en el que la sensación de contención -ya sea la que tendría que ser dada por el individuo mismo, por su ambiente familiar, laboral/escolar, social, comunitario, gubernamental o global- se vulnera o hasta desaparece. A pesar de ser marcada la presencia de estas “cicatrices viejas” en la humanidad, es visible la presencia también de nuevos elementos a pensar, como lo es el cuidado de una salud universal, de no exponer al otro al riesgo mientras se protege a uno mismo, de alzar la voz ante cualquier injusticia o ejercicio de inequidad, así como el auto-cuidado en esta época, que cada individuo ha tenido que practicar, que aunque puede ser llevado a cabo en solitario, puede seguir siendo pensado desde un aspecto familiar, social y comunitario, como las nuevas dinámicas de trabajo, de socialización y conexión que se han implementado y adoptado.

Winnicott (1962), en vez de cuidado, hablaba del término “preocupación” como el hecho de que “un individuo cuida o le importa el otro, y así, siente y acepta una responsabilidad”. Habla también de la preocupación como una capacidad, la cual puede desarrollarse gracias a un espacio suficientemente bueno, un vínculo lo suficientemente bueno. Para entender este último concepto, es importante verlo no sólo desde la connotación positiva tan fuerte detrás de una palabra como “bueno”, sino considerando, de hecho, la importancia de los espacios que hay en medio de la palabra “suficientemente” y así integrar ambas partes.

Es 2020 y aún en medio de un ambiente global de adversidad y de caos, considero que se ha empezado a hacer consciencia colectiva sobre el valor detrás del cuidado. He logrado acercarme a sus terrenos desde distintos roles pasivos y activos, y a entender que, la capacidad de cuidar sólo es posible formarse y fortalecerse en un espacio de cuidado.

Es 2020 y en medio de una pandemia y de grandes movimientos sociales, personalmente me encuentro al final de una maestría en psicoterapia psicoanalítica, en medio

de un proceso psicoanalítico y al inicio de mi práctica clínica. Procesos que, como se ha trabajado a lo largo del presente escrito, han puesto en jaque a la palabra cuidado usada como sustantivo, verbo, adverbio, e interjección. Como interés, preocupación y solicitud. Como proceso individual, diádico y social. Como un proceso eterno de involucramiento conmigo misma y con los demás como pacientes y como personas, al momento en que hace tres años decidí convertirme en psicoterapeuta psicoanalítica, el proceso que he tenido en esto y el que a partir de ahora y en adelante, se tendrá que seguir desarrollando.

### **Resumen**

El cuidado es una palabra que fácilmente empleamos en nuestro lenguaje y vivir cotidiano, sin embargo, es una palabra que adquiere mayor complejidad y significado cuando entra el factor consciencia. Este trabajo pretende narrar desde un aspecto individual, una reflexión acerca del concepto del cuidado en una era de fenómenos mundiales históricos como lo son una pandemia y una ola de movimientos sociales, así como su impacto durante el proceso de formación de la maestría en psicoterapia psicoanalítica, la práctica clínica con pacientes, y un proceso psicoanalítico personal.

**Palabras clave:** cuidado, psicoterapia psicoanalítica, preocupación por el otro, movimientos sociales, pandemia

### **Summary**

“Care” is a word easily used on our common language and daily living; however, it is a word that bares more complexity and meaning once consciousness is taken into account. This work aims to narrate from an individual perspective, a reflection on the concept of care in an era of worldwide historical events such as a pandemic and a wave of social movements, as well as their impact during the process of a master’s degree in psychoanalytic psychotherapy, the clinical practice with patients and a personal psychoanalytic process.

**Keywords:** care, psychoanalytic psychotherapy, capacity for concern, social movements, pandemic

### **Bibliografía**

- ALLOUCH, J. (2006). *Psychanalyse*. Conferencia realizada en Córdoba, Argentina.
- BOLLAS, C. (2015). Sobre la técnica psicoanalítica en la Era del Desconcierto. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*, 121, 15-23.
- FREUD, S. (1912). Consejos al médico sobre el tratamiento psicoanalítico. En *Obras Completas*, Tomo IV: Amorrortu, 1992.
- KELMAN, H. (1972). How does psychoanalysis fit into the total concept of care? *American Journal of Psychotherapy*, 249-265.
- VISENTINI, G. (2020). Lines of approach for a theory of care/cure in psychoanalysis. *L'evolution psychiatrique*, 85, 15–32. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2020.01.005>.
- WINNICOT, D.W. (1962). El desarrollo de la capacidad de preocuparse por el otro. En *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*, Buenos Aires: Paidós, 2016.
- WINNICOTT, D.W. (1971). *Realidad y Juego*. Barcelona: Gedisa, 1993.