

PANDEMIA Y SALUD MENTAL

DÉBORA BLANCA

PANDEMIA Y SALUD MENTAL
ENTRE EL DOLOR Y LA ESPERANZA

DIÁLOGOS

 **Lugar**
Editorial

Blanca, Débora

Pandemia y salud mental : entre el dolor y la esperanza : diálogos / Débora Blanca. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2022.

130 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-892-778-1

1. Salud Mental. 2. Psicología. 3. Psicoanálisis. I. Título.

CDD 150.195

Edición: Juan Carlos Ciccolella
Diseño de interior: Silvia C. Suárez
Diseño de tapa: Rubén Longas

© Débora Blanca

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-778-1

© 2022 Lugar Editorial S. A.

(C1237ABN) Castro Barros 1754

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54-11) 4922-3175 / (54-11) 4924-1555

WhatsApp 11-2866-1663

lugar@lugareditorial.com.ar

www.lugareditorial.com.ar

lugareditorialdigital publica.la

facebook.com/Lugareditorial

instagram.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en la Argentina – *Printed in Argentina*

*Dedico este libro a mi entrañable
amiga Paola Lubelczyk, por las
huellas indelebles de lo compartido.*

Agradecimientos

Este libro fue gestado y parido en la pandemia del coronavirus, situación que atravesó al mundo entero, y que por momentos me obligaba a sacudir fuerte la cabeza frente a la sensación de estar formando parte del elenco de una película de ciencia ficción.

En medio de las tremendas incertidumbres, angustias y temores, fui sorprendida por una insoslayable necesidad: la de hablar con colegas, con amigos, la de elaborar juntos algunos tramos de semejante situación. Desconociendo, en principio, hacia dónde me dirigía, comencé con un video con una colega argentina. Luego con otro, para hablar de otro tema. Me gustaba, nos gustaba, entonces invité a otro compañero, pero esta vez de España, total la virtualidad nos permitía semejante experiencia. Y disfrutábamos de hacerlo, nos enriquecía, quedábamos contentos con el diálogo. Y luego otro, y otro, y otro más. Y así se armó, sin darme demasiada cuenta, una serie a la que le puse el título “Diálogos en cuarentena: Ficciones y afecciones”. En ella transmitíamos acerca de distintas afecciones atravesadas por la pandemia y el confinamiento: la adicción al juego, el tabaquismo, el alcoholismo, la locura, el consumo de cocaína, las compras, el autismo, el estrés laboral, el padecimiento de los adolescentes, el cuerpo de los adictos, etc.

Y era tan rico lo que surgía en esos diálogos, que se me ocurrió transformarlos en libro. Y aquí estoy, agradeciendo a Lugar Editorial por la confianza renovada.

Agradezco a todos mis colegas que desde Argentina, España y Escocia me acompañaron con creatividad, conocimientos y entusiasmo. Se subieron al tren al que los invitaba, y juntos hicimos un recorrido que nos permitía ir elaborando las rarezas que la pandemia traía a nuestras vidas y las de nuestros pacientes, y en esta elaboración nos íbamos serenando a la vez que entusiasmando con nuevos desafíos. Gracias y más gracias, queridos compañeros y compañeras.

Agradezco a los terapeutas de Lazos en juego por el compromiso con cada tratamiento, la humildad, receptividad y capacidad de intercambio, aristas imprescindibles a la hora de trabajar con el padecimiento humano.

A mis pacientes y familias en tratamiento, gracias por la confianza y, sobre todo, la valiente decisión de ponerse a trabajar en pos de descubrir sus propias potencias deseantes, único modo de debilitar lo destructivo, mortificante y repetitivo de los capítulos más tristes y desvitalizantes de la propia historia.

A mis padres, por el amor con aroma a comida sefaradí.

Agradezco a mis amigos, sostén y alegría para mi vida.

Un gracias especial a mis hijos Joaquín, Tobías y Salma. Porque con ellos, ahora grandes, comparto también mis ideas, ocurrencias y proyectos, y me escuchan y orientan con su mirada joven y cuestionadora. Ellos, mis tres imprescindibles.

Cómplices en los diálogos

Hugo Fabio. Psicoanalista. Comienza su formación y práctica profesional en el ámbito público en la década del 80 en el Hospital Evita de Lanús. Durante diez años fue Coordinador de Clínica Psicoanalítica del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires, Distrito XIII. Coordinador y docente del Servicio de Atención a la Comunidad del mismo Colegio. Participa escribiendo y desarrollando espacios de formación en medios especializados.

Ana Estévez. Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Deusto. Directora del Máster en Psicología General Sanitaria. Responsable de la línea de investigación Adicciones sin sustancia y procesos cognitivo-emocionales y relacionales asociados. Ha publicado numerosos trabajos nacionales e internacionales en revistas de alto impacto y ha participado en múltiples foros de intervención. Ha recibido varios premios internacionales y nacionales de investigación. Miembro del Consejo Asesor de Juego Responsable. Miembro de Honor de la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.

Melina Ramírez. Psicóloga, psicoanalista. Integrante del Programa de Prevención y Asistencia del Juego Compulsivo de la Provincia de Buenos Aires desde 2008. Integrante del equipo Lazos en Juego desde 2018. Disertante y expositora de varios trabajos sobre ludopatía en diferentes ámbitos.

Adriano Vottero. Psicólogo egresado de la Universidad de Buenos Aires. Es especialista en adicciones: alcohol, droga y juego patológico. Desde 1990 trabaja como coordinador de reuniones multifamiliares y de grupos de padres. Se desempeñó en comunidades terapéuticas y clínicas privadas.

Actualmente forma parte del staff del Centro de Prevención y Asistencia al Juego Compulsivo, con sede en Avellaneda. E integra el equipo de Lazos en juego. También atiende a pacientes, parejas y familias de forma privada en su consultorio en Capital Federal.

Julieta Cassone. Médica, Diploma de Honor (Universidad de Buenos Aires). Especialista en Psiquiatría. Presidente de la Asociación Argentina de Tabacología (AsAT). Presidente Científica del XI Congreso Tabaco o Salud, IX Encuentro Argentino Uruguayo, 1^{er} Congreso Argentino del Cono Sur, 2018, San Juan, Argentina. Disertante en congresos nacionales e internacionales, jornadas y cursos relacionados con tabaquismo. Participación en publicaciones nacionales e internacionales. Coautora de libros de tabaquismo. Coordinadora del Área de Cesación Tabáquica de la Fundación Foro para la Salud Mental donde se realiza docencia, asistencia e investigación en tabaquismo. Participante de la *Guía de Práctica Clínica Nacional de Tratamiento de la Adicción al Tabaco-Argentina* (2020).

Mario Buchbinder. Médico, psicoanalista y psicodramatista, escritor, poeta. Fundador y director, junto con la Lic. Elina Matoso, del Instituto de la Máscara. Asesor de la revista digital *El psicoanalítico*. Publicó artículos y libros de ensayo, de poesía y de teatro. Algunos de ellos: *Las máscaras de las máscaras; Poética del desenmascaramiento; Mapas del cuerpo*.

Agustín Dellepiane. Licenciado en Psicología (Universidad de Buenos Aires). Desde 2007 trabaja en el Programa de Prevención y Asistencia al Juego Compulsivo del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires y fue coordinador del Centro de Vicente López de dicho programa. En el año 2018 y 2019, con el proyecto "Atrapados en las pantallas", realizó charlas-talleres en escuelas primarias y secundarias de la provincia de Buenos Aires en el marco de un trabajo de prevención comunitaria sobre el uso patológico de las pantallas en la niñez y la adolescencia. Publicó textos en los libros: *Cuando el juego no es juego, ¿es una adicción?* compilado por D. Blanca y S. J. Murcia, y *Manual sobre juego patológico. Una experiencia en la provincia de Buenos Aires* (publicación del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 2014). Realiza colaboraciones en distintos medios de comunicación.

Diana Alonso Fernández. Es psicóloga y psicodramatista, con diez años de experiencia clínica en adicciones. Trabaja en APAL, Asociación de Prevención y Ayuda al Ludópata en Madrid. Ejerce terapia individual y sistémica en el centro Superarte.

Irene Sapoznicoff. Médica especialista en Psiquiatría. Psicoanalista. Directora Médica del Grupo Diez, de asistencia y prevención de las adicciones. Socia activa de APSA, perteneciente a la CD del Capítulo de Drogadependencia, tabaquismo y alcoholismo. Ex Miembro adherente de APA. Ex Jefa de Salud Mental en la Provincia de Formosa (1983-1985). Formación psicoanalítica y psiquiátrica en el Servicio de Psicopatología del Hospital Israelita, siendo su jefe el Dr. Ricardo Avenburg (1978-1983). Participó en variados congresos en la Argentina y el exterior, presentando diversos trabajos científicos, artículos de divulgación, etc.

Mariano Chóliz. Doctor en Psicología, catedrático de Psicología Básica y director de la Unidad de Investigación “Juego y adicciones tecnológicas” de la Universidad de Valencia. Autor del Cuestionario de *screening* de adicciones tecnológicas y al juego, *TecnoTest*, del Programa de prevención de adicción al juego: *Ludens* y del Protocolo de tratamiento de adicción al juego, *Gambler*.

Mercedes Bazo. Psicóloga y psicodramatista, egresada de la Universidad de Belgrano, Buenos Aires (1984). Realizó un Diplomado Interdisciplinario en Estudios de Género en la UCES. Estudió Psicodrama en el Instituto Jacob L. Moreno, dirigido por el Dr. Dalmiro Bustos. Miembro de la British Psychodrama Association (BPA) y del UK Council for Psychotherapy (UKCP). Certified Cyber Therapist by Online Therapy Institute UK (2020). Ex coordinadora del programa Homo Ludens. Ex docente universitaria, coordinadora de talleres y de grupos terapéuticos. Autora del capítulo “Ludopatía en Clave de Género” del libro *Cuando el juego no es un juego ¿es una adicción?*, compilado por Débora Blanca y Susana Jiménez Murcia.

Itxaso Serrano González. Psicóloga General Sanitaria. Psicoterapeuta de adultos en clínica privada. Psicóloga especialista en ludopatía, perteneciente al equipo técnico de APAL (Asociación para la Ayuda al Ludópata).

Pablo Trifiletti. Abogado (UBA), Consultor Psicológico (ICEA). Posgrados en Psicología Gestalt (EGSI, Escuela Gestáltica San Isidro) y en Psicología Sistémica (ESA, Escuela Sistémica Argentina). Integrante del equipo de prevención y capacitación de Loterías de la Ciudad de Buenos Aires dentro de la Subgerencia de Conducta de Juego.

Prólogo 1

Ana Estévez

En estos días que escribo este Prólogo, siento menos incertidumbres, dentro de las incertidumbres normales que nos atraviesan a todos los seres humanos. Sin embargo, hace un año y dos meses, sentí que muchas de las pseudocertezas que me rodeaban podían tambalearse. De repente, el miedo a enfermarse estaba más cerca de la puerta de mi casa. El miedo podía moverse a través del aire, ese aire que es etéreo y que lo envuelve todo. ¿Cómo escapar del aire, que es todo y “nada” al mismo tiempo? Un aspecto importante es que el miedo se podía nombrar y eso siempre hace concreto lo que no lo es tanto. Su nombre es covid-19. Su imagen se asemeja a una corona. Y es que parece que, este nuevo siglo, podría ser el reinado del SARS-CoV-2.

En esos meses de encierro, hubo que confinar muchas emociones y duelos. Los duelos son por las cosas que se pierden y también las que no han podido ser y no podrán ser. De todas maneras, había y hay “seguridades” y una de ellas es que, a través de la palabra, del diálogo, se podría y puede construir una nueva “normalidad”, que nos permita vivir sin sentir que el hecho de enfermarse y morir no fuera lo único normal que tenemos los que vivimos. En esos diálogos, sobre lo que se dice y lo que se esconde, lo que se dice y se quiere decir, Débora Blanca apostó por tejer conversaciones y mentalizar en alto muchas cosas para que no se quedaran atrapadas en las gargantas, para que pudieran llevarse a través de ese aire, para que nos contagiase en forma de palabra escrita a través de un libro. Me encanta la idea de tejer palabras. Me imagino el eco en nuestros cerebros de lucecitas que se encienden y conectan entre sí. Me imagino cómo un lazo invisible nos llega cuando escuchamos el sufrimiento del otro y cómo hay una expresión de emociones cuando escucha de nuestros labios: “entiendo cómo te sientes”. Me imagino a las mujeres tejiendo

historias mientras tejían Me imagino a Débora a través de las pantallas tejiendo este libro...

En este libro, el lazo está hecho palabra. Lazo que nos entrelaza. Lazo que nos sostiene a través de esa red, de esas redes sociales. A pesar de tener un océano que nos separa, Débora logra que esa distancia se acorte y la sintamos siempre cerca. Para eso, ha hecho una de las cosas que mejor sabe, convertir el desconcierto en algo creativo en red.

Este libro es un diálogo de muchas voces. Sin embargo, no pretende llegar a un acuerdo o encontrar una solución. Es un libro que profundiza sobre de qué estamos hechas las personas. Nuestros tejidos y entretelas, las partes más suaves y más ásperas. Es una oda, que se canta en coro por profesionales que comparten los pensamientos de cuáles son los síntomas que tenemos como sociedad, los de siempre y los nuevos, si los hubiera, y de cómo hacemos frente en estos tiempos a los malestares que nos tocan vivir.

Para ello, además de contar con personas que dialogan a través de una pantalla siendo a la vez profesionales y a la vez pacientes de lo que les rodea, cuenta con otras voces escritas en momentos vitales diferentes que se hacen carne en este libro. Son materiales que, aunque se denominan ficciones, son magistralmente escogidos para poder renombrar o para poder identificar más fácilmente o para poder entender lo que nos sucede. La belleza de los textos es su capacidad proyectiva ya que podemos leerlos y leerlos y, en cada momento, en función de dónde pongamos luz en el texto, encontrar cosas diferentes. Qué bonito sería que hiciéramos más adelante una comparación sobre lo que sentimos en este momento de pandemia frente a lo que sentiremos en otros momentos vitales utilizando los mismos textos.

Una valentía del texto es hablar de una manera más profunda de lo que normalmente hablamos sobre el covid-19. En esas conversaciones cotidianas se usan frases manidas que apenas tienen significado de tanto usarse y son palabras huecas que esconden muchas cosas no dichas. En estos diálogos, sin embargo, se habla de los miedos y de la carne cruda de las emociones que nos envuelven. Se hace, además, para tratar de poner al servicio significados y significantes de los correlatos biológicos y psíquicos. Se hace desde una perspectiva integradora en la que se sitúan los malestares del alma, la melancolía, la angustia, la rabia, los consumos de sustancias, las legales y las ilegales, las personas que se consumen a sí mismas o consumen a otros/as o utilizan algunos sustitutos de otros/as a

través de redes sociales, juegos de azar, etc. No solo a través del diagnóstico sino a través de un intento de ofrecer ayuda con visiones eclécticas desde ámbitos universitarios, médicos, psicológicos, intervención social, etc., que además de tener en común conocimientos en profundidad sobre el objeto del libro, tienen también un lazo afectuoso con Débora Blanca. Y eso es un valor en sí mismo. El síntoma en este caso, es que cuando Débora te dice “¿armamos algo?”, sabes que es un proyecto que llegará a su fin, que será útil, lleno de reflexiones y que con ella montarías lo que te pidiera.

Este libro habla también de las consecuencias que ha tenido el covid-19 en nuestra vida, mirando a todas las edades. Aunque en su mayoría, trata acerca de las adicciones, ya que son síntomas de la sociedad y “soluciones” a los malestares de las personas. Esos duelos o angustias evitados, que se ponen de manifiesto más presentes en tiempos de pandemia, se tratan de “anular” con sustancias o con conductas diversas. Tal y como se señala en el libro, se trata de “quitapenas”, que son de fácil acceso y no discriminan sexos, géneros, edades, clases sociales, religiones ni profesiones. La humanidad ha buscado poder tragar muchas cosas a través de diferentes tipos de caldos. El alcohol, la comida, cuando ha sido posible, personas más vulnerables en otros momentos. Además de adicciones, se habla de otros dolores del alma, y se analiza también cómo en nuestra sociedad se encuentran, por nuevos medios y disposiciones, maneras de expresión del malestar que son medios para que este aumente. Es especialmente importante el efecto del desenmascaramiento, que es uno de los objetivos que vertebra el texto porque, en este caso, se ahonda en los recursos simbólicos y de vida interna, separando los árboles para ver el bosque. En ese sentido, la capacidad de mentalizar se relaciona con la capacidad de fantasear y de “jugar” de manera simbólica. Es una capacidad que se relaciona con la capacidad de comprender y sentirse comprendido/a, que es lo que nos hace seres humanos. Es un proceso mental imaginativo que nos permite dar sentido, interpretar o atribuir significados a nuestras conductas y las de otras/os. De ese modo, podemos comprender los deseos, los sentimientos, las necesidades, las razones o las creencias, etc. Por eso, como se ha mencionado previamente, las metáforas e historias que contienen los materiales ficcionales que contiene este libro son fundamentales para eso.

Todo esto se hace desde una perspectiva de futuro, de esperanza, de búsqueda de remedios para el alma. Tratando a través de una mirada

curiosa y de diálogos, a través de pantallas, videollamadas, zoom, emails, llamadas, etc. Esa misma tecnología que nos ha sostenido en muchos casos y nos ha ayudado a sentirnos más cerca cuando no era posible abrazarnos. Sin duda, este libro es un intercambio que supera la distancia física impuesta por el covid-19 y hace que, a pesar de todo, sigamos entrelazados.

Es un libro que trata de acercar la problemática de Salud Mental para todos los públicos, desde personas profesionales del ámbito hasta miradas desde la filosofía, el arte, la pintura, la música, el teatro y la literatura. Por otro lado, combina visiones desde España y Argentina, que son miradas desde continentes diferentes y que tienen perspectivas complementarias también. Es un texto que invita a pensar, a saber de dónde venimos, dónde estamos y hacia dónde vamos. Es un espacio de reflexión que abre también muchas preguntas y muchas respuestas que plantean más preguntas. Y que, con valentía, como quien lo lidera, habla de algunas certezas. Para mí personalmente, la certeza de este libro es que está escrito con alma. Con un alma llena de vida, de ganas de crear lazos, ideas, libros... que dejen las huellas de las ideas conversadas, pensadas, sentidas...

Débora, gracias por los lazos, porque sin tu capacidad para remendar, coser, juntar, armar, rearmar, crear, figurar, mentalizar, imaginar, no hubiera sido posible este texto. Muestra la fortaleza de los lazos, los tuyos también y cómo enlazados se hacen cosas grandes, como este libro. Estoy segura que la lectura de estas páginas hará que se creen nuevos lazos.

Prólogo 2

Hugo Fabio

En un estudio realizado en octubre de 2020 en 130 países que forman parte de la organización, la OMS expresa que, frente a la situación de catástrofe global iniciada como consecuencia del covid-19, el deterioro o paralización de los servicios de salud mental y los tratamientos de toxicomanía ha alcanzado el 93%. En promedio, Salud Mental no llega al 2% del presupuesto de Salud, cuando se aspiraba al 10% antes de la pandemia. En el mismo informe puede leerse lo siguiente: “Algunos estudios revelan que por cada dólar gastado en tratamientos de la depresión y la ansiedad basados en datos empíricos genera un retorno de 5 dólares”.

A la fecha (febrero de 2022), con seis millones de muertes registradas, tanto en la proeza como en el esfuerzo de la comunidad científica, que a pocos meses del inicio de la pandemia contaba con más de seis vacunas en fase 3, en un mundo global donde los contagios se contraen y expanden en forma inevitable, y con menos de la mitad de la población parcialmente inmunizada, subyace la histórica y obscena pulseada entre Tanatopolítica y Biopolítica. Cabe decir entonces que, si bien, por un lado, la contundencia de la pandemia forzó la inmediatez frente a una urgencia donde ningún sistema de salud puede estar preparado para eso, por otro lado, también vela, tapa, obtura y esto constituye en realidad la trama del síntoma. Por lo tanto, ¿no sería la salud mental uno de los campos indicados para la reflexión y el intercambio, y pueda ser este el momento propicio para la construcción de nuevos modos de intervención?

Interesa aludir a los agujeros y el barro de un territorio del que formamos parte y todos conocemos. Si acordamos con Alicia Stolkiner, una de nuestras referentes en Salud Mental, en que “en el futuro, posiblemente nada vuelva a ser como antes, ni siquiera las prácticas de Salud Mental”, tal vez exista margen para un nuevo horizonte.

El aporte de *Pandemia y salud mental: Entre el dolor y la esperanza*, está inscripto en este proceso.

La Lic. Débora Blanca ha concebido un ingenioso formato, donde el inicio de cada capítulo está reservado a la indispensable palabra de textos literarios como disparadores, que permiten abordar realidades desconocidas y caóticas. Luego, en el intercambio y el diálogo de quienes participan del libro, se plantean interrogantes como propuestas para volver a pensar, cuando sabemos más que antes que no existen las certezas. Y al final, en ese piso resbaladizo, alejados de los mismos muros, comienzan a oírse, entre ecos y sorpresas, múltiples relatos, experiencias de una praxis que teje el juego intenso en cada uno de los capítulos y se verán, en cuanto a lo conceptual, conjeturas para la construcción de una clínica inédita.

Índice

Agradecimientos.....	7
Cómplices en los diálogos	9
Prólogo 1	
<i>Ana Estévez</i>	13
Prólogo 2	
<i>Hugo Fabio</i>	17
Introducción	
<i>Débora Blanca</i>	19
Cuarentena y ludopatía: de islas, naufragos y mensajes en botellas	
<i>con Melina Ramírez</i>	25
Adicción y pareja: ¿No los une el amor sino el espanto?	
<i>con Adriano Vottero</i>	33
El cigarrillo y la importancia de los “¿para qué?”	
<i>con Julieta Cassone</i>	43
Pandemia, lo dicho y lo no dicho: máscaras, abrazos y ausencias	
<i>con Mario Buchbinder</i>	51
La delicia y lo mortífero en el juego	
<i>con Agustín Dellepiane</i>	61
La ilusión de la felicidad: los espejos femeninos y “¡Llame ya!”	
<i>con Diana Alonso</i>	69
El cuerpo en el adicto a sustancias, la Reina y sus jaques mate	
<i>con Irene Sapoznicoff</i>	79
Juegos de ayer y de hoy: rayuelas, videojuegos y “¡Dale que jugamos!”	
<i>con Mariano Chóliz</i>	89

Soledad en Escocia, soledad en Argentina: Antonios, Serafines y Marías Gracia de aquí y de allá <i>con Mercedes Bazo</i>	97
Pensamiento mágico y ludopatía: los detectives y sus números salvajes <i>con Itxaso Serrano</i>	107
Aburrimiento, mal de época: ¿Me ayudás a matar el tiempo? <i>con Pablo Trifiletti</i>	117