

Cuidarse, cuidar y ser cuidada.

Recursos para salir bien paradas de la crisis

María Jesús Soriano Soriano – Psicóloga Clínica -

La tarea que nos han propuesto en esta mesa es pensar cómo afecta la crisis en mujeres que están en situación de violencia, como afecta a las profesionales de los servicios de atención y buscar conjuntamente herramientas para salir bien paradas de esta crisis. Reconocernos la capacidad de resiliencia de unas y otras. De ahí el título de mi exposición: Cuidarse, cuidar y ser cuidada. Recursos para salir bien paradas de la crisis.

Tanto las profesionales que trabajamos en servicios de atención a mujeres en situaciones de violencia de género, como las mujeres que atendemos, estamos inmersas en la actual situación de crisis económica. Los servicios que tienen que ver con el bienestar de las personas y con las políticas sociales, han reducido por un lado las ayudas a las usuarias y por otro lado, las condicionales laborales de sus trabajadoras. Se han reducido horas de trabajo, han reducido subvenciones, y en consecuencia, han reducido las prestaciones de servicios de atención. Todas estas situaciones provocan en las profesionales y en las usuarias de esos servicios sentimientos de inestabilidad, desasosiego, intranquilidad e incertidumbre. Emocionalmente pueden experimentar ansiedad, depresión, insomnio y estrés, provocando en el organismo trastorno psicósomático y en algunos casos suicidios silenciados. Todos estos malestares, no siempre tienen espacios de escucha psicológica siendo tratados en su mayoría por psicofármacos.

Las mujeres que sufren violencia en sus relaciones de pareja, nos explican cómo sus agresores les hacen responsables de su violencia: Si son violentos es por culpa de ellas. Al igual pasa con la crisis actual del sistema capitalista, donde pretenden hacernos creer que la responsabilidad de la crisis es de la ciudadanía, cuando la responsabilidad es de un sistema económico y político que nos ha llevado a esta crisis.

Al estar inmersas en la crisis, no hay datos sobre los efectos de la misma en el aumento de la violencia en las relaciones de pareja.

Efectos de la crisis en las mujeres.

La crisis está afectando tanto a mujeres como a hombres, pero las consecuencias no son las mismas. Los efectos de la crisis económica sobre las mujeres no está siendo objeto de detenimiento y de la valoración necesaria.

En estos meses de los efectos devastadores de la crisis con la destrucción de empleo, las mujeres hemos sido objeto de lo que podríamos considerar, con cierta "ironía estadística", cuando se afirma, que el empleo de las mujeres se ha visto afectado en menor medida que el empleo de los hombres.

La explicación es debida a que la destrucción de empleo ha afectado primordialmente a la construcción residencial y al industrial, sectores en los que la participación laboral de las mujeres es o bien testimonial o no alcanza el 25 por ciento y lo ha hecho en muchas menor medida en el sector servicios donde la presencia de mujeres ocupadas es mucho mas significativa.

En toda esta situación vemos la persistencia de un modelo socio económico según el cual corresponde a los hombres ser los sustentadores económicos de las familias (tengan estas la forma legal que tengan) y las mujeres ser las proveedoras de cuidados y atención, naturalmente no retribuidas.

Esta salida "a la desesperada" de las mujeres en búsqueda de empleo repercutirá además, sin duda, en las condiciones y la calidad del mismo. La imperiosa necesidad de conseguir recursos económicos hace aceptar peores salarios, jornadas interminables y escasas garantías en cuanto a los riesgos para la salud; hace, asimismo, renunciar a derechos que, además, se suponen creados para favorecer la conciliación de la vida familiar y laboral de las mujeres (es decir, para mantenerlas cautivas de sus responsabilidades en el trabajo de atención y cuidado); hace que se incremente la economía sumergida, que se incremente la rotación en el empleo al haber más mano de obra disponible en un mercado de trabajo que cuenta con grandes facilidades a efectos de sustitución de mano de obra. En resumen: menos ingresos, difícil carrera profesional y menor jubilación.

Hace también que se produzca una mayor dependencia de las mujeres, que se ven obligadas a recurrir a su entorno familiar, generalmente al femenino, para compartir el cuidado de menores y dependientes; que se produzca una merma en la calidad de vida de las propias mujeres, derivada de la sobrecarga física y psicológica, sin duda, pero también en las personas a las que ellas proporcionan atención y cuidado.

Las mujeres desde nuestros mandatos de género cuidamos, los hombres desde los suyos, con sus teorías del desarrollo psicológico como en sus acuerdos económicos, han tendido a presuponer y a devaluar ese cuidado

Pero es importante que valoremos que el trabajo reproductivo del cuidado de la vida y el aporte económico e invisible realizado por las mujeres seguirá siendo en gran medida, el gran colchón que amortigüe los efectos y daños generados por la crisis del actual sistema económico y del modelo social.

De la crisis al cambio: una oportunidad para impulsar cambios

A menudo se dice que en cada crisis existe una oportunidad para pensar en cambios. Toda crisis representa una oportunidad para innovar y para crecer.

Algunas innovaciones para impulsar cambios

Un elemento clave sería el cambio en la consideración del “cuidado” como un derecho básico para el desarrollo y empoderamiento personal al que cualquier persona ha de poder acceder.

También sería importante que se modificara radicalmente la propia concepción de la vida económica, que se imponga otra lógica social como determinantes del reparto y de la satisfacción próxima a nuestra verdadera naturaleza como seres humanos.

Las mujeres no pueden seguir siendo tratadas simplemente como un grupo vulnerable más, sino como actrices y sujetos principales y en pie de igualdad con los hombres de la vida socioeconómica.

Como bien nos decía Concepción Arenal: Las cosas son imposibles mientras lo parecen.

Recursos para l@s profesionales que trabajamos con mujeres en situaciones de violencia.

Creo que deberíamos aprender a ser responsables, solidarias y comprometidas con las personas que atendemos sin poner en riesgo nuestra salud física ni psíquica. De ahí la necesidad de analizar los efectos que producen ser testigos de los hechos de violencia, de las situaciones de crisis que narran las mujeres que atendemos y tener en cuenta como nos afecta lo que están viviendo.

Pensar en esos efectos es hacerlo desde la prevención. Es poder pensar en estrategias de protección y resguardo, tanto para la salud de las profesionales como para su desempeño profesional.

José Bleguer, nos dice: “El contacto directo con seres humanos, como tales, enfrenta al profesional con su propia vida, con su propia salud o enfermedad, sus propios conflictos y frustraciones. Si no gradúa ese impacto su tarea se hace imposible: o tiene mucha ansiedad y entonces no puede actuar, o bien bloquea la ansiedad y su tarea es estéril”.

He observado que en algunos casos se niega el efecto que produce el trabajo con mujeres que sufren situaciones de violencia, pero se experimentan síntomas y malestares en estos profesionales de los que no se detecta el motivo. Y no solo me estaría refiriendo a los efectos del trabajo en violencia, sino que, de la misma manera se podría incluir aquellos profesionales que trabajan en unidades de emergencia, con personas que padecen

enfermedades terminales o que están sometidas a operaciones de alta complejidad o con las que viven con VIH-sida, con cáncer, etc. Es por esto que los equipos que abordan estas problemáticas deben tomar conciencia de los efectos derivados de su trabajo.

El fuerte impacto de la experiencia profesional puede inscribirse en el psiquismo de los profesionales en forma traumática. Los relatos de violencia siempre contienen un resto incomprensible, indescifrable, de exceso, que enfrenta al profesional con un no saber.

Quienes consultan, a quienes atendemos están en una situación de gran vulnerabilidad, tanto física, de salud como económica. Quienes atendemos somos las que, se nos supone, tenemos las palabras y las herramientas con que aliviar el dolor, contener a las víctimas, informar de sus derechos, de sus recursos sociales, etc. La escucha de los relatos violentos pueden situar al profesional entre el exceso y la evitación: o se posiciona demasiado o desde demasiado lejos sin ningún tipo de compromiso subjetivo.

Por tanto ser testigo significa enfrentarse con los hechos de violencia pero estableciendo una distancia “óptima” entre el impacto y la reflexión.

Antes estas dificultades podemos encontrar salida dando respuesta a una serie de interrogantes:

- ¿de qué forma afecta al profesional la violencia narrada?
- ¿Qué es lo que puede soportar, escuchar y qué es lo que pareciera que escapa a lo verosímil por el horror que despierta?
- ¿Qué imágenes se imponen en la mente del profesional como efecto de la narración que escucha?
- ¿Cómo articular los efectos de la palabra escuchada con las imágenes que suscita, de modo de no quedar atrapado en la escena de violencia?

Desarrollo de factores protectores para las profesionales

- Sensibilización en el autoconocimiento. Observarse e introducirse en un proceso de investigación personal para manejar mejor los efectos de las resonancias. Aprender a gestionar las emociones y los juegos relacionales.
- Reconocer los puntos fuertes, así como, enfrentarse con la propia vulnerabilidad, que necesariamente se activa en el trabajo relacional de sostén y ayuda a personas.
- Tener presente la búsqueda de regulación de los sentimientos de excesiva motivación que puede llevar a la omnipotencia, y/o a la

decepción (todo-nada). Aceptar el no poder resolver todas las situaciones que se plantean. Ponerse límites.

- Asumir un cierto realismo frente a las dificultades que conlleva la tarea asistencial. Ser consciente de los efectos de “ser testigo”. Ello supone percibir los efectos de estar en continuo contacto con relatos de sufrimiento y hechos traumáticos, así como con las diferentes posiciones que asumen las personas que sufren (exigencia, reclamación, rechazo, no colaboración, dependencia pasiva sin implicación, queja, indiferencia, necesidad urgente), así como el tipo de relación que se establece con el resto del equipo y la institución de pertenencia.
- Llevar un registro oportuno de emociones, pensamientos y acciones para poder visibilizar el malestar.
- Pedir ayuda mediante la creación de sistemas de apoyo.
- Evitar la contaminación de espacios de distracción y la saturación de las redes personales de apoyo.
- reconocer y discutir en el curso de cada entrevista y detenerse a examinar los propios sentimientos, ya que no es conveniente actuar sólo de acuerdo a ellos.
- O sea, percibir lo que siento, indagar cómo fue promovido eso que se siente, esclarecer el problema y emprender su modificación.

Se debe contar, entonces, con ámbitos específicos para la elaboración de los efectos de ser testigo a nivel de los equipos, a nivel institucional.

- el propio grupo de trabajo: Gestionar el malestar o tensión ocasionado ya sea por la índole de la tarea, por el funcionamiento del equipo o por el conflicto entre sus miembros, explicitándolo
- la supervisión de la tarea: Facilitar espacios de vaciamiento y descompresión en el tiempo y lugar que el grupo haya convenido de común acuerdo (reuniones de equipo, espacios de reflexión de tarea, supervisión)
- el intercambio con otros profesionales y/o grupos.

Al compartir la experiencia, se está creando en los miembros del equipo el contexto de seguridad psicológica que este tipo de tareas exige. Solo de esta forma será posible reducir en las profesionales, las situaciones de riesgo psíquico y físico.

Los efectos de ser testigo y el desgaste profesional, son formas de trastornos laborales que pueden padecer quienes trabajamos en violencia. Los

síntomas visibles y la dinámica de su producción son similares a los descritos por otras formas de estrés, la diferencia consiste que tanto el desgaste profesional como los efectos de ser testigos, afectan directamente la identidad del profesional.

El burnout, concepto descrito por Pines y Aronson, lo describen como el estado de agotamiento mental, físico y emocional producido por el involucramiento crónico en el trabajo en situaciones emocionalmente demandantes. Los padecimientos psíquicos y orgánicos que muchas veces ocasionan esta práctica y los ideales que la acompañan, la impotencia que se experimenta al no poder resolver todas las situaciones planteadas y la consiguiente frustración, entre otras causas, pueden provocar el sentimiento de fracaso profesional.

Los síntomas habituales de Burnout son:

- Físicos: fatiga, problemas del sueño, dolores de cabeza y gastrointestinales.
- Emocionales: irritabilidad, ansiedad, depresión, desesperanza, distracción, intolerancia y labilidad emocional
- Conductuales: actitudes agresivas, actitudes defensivas, cinismo y abuso de sustancias tóxicas.
- Relacionadas con el trabajo: absentismo, falta de rendimiento, incremento de conflictos y conductas impulsivas con usuarias y/o compañeras-os.
- Interpersonales: aislamiento, comunicación pobre, falta de interés y sensibilidad por la tarea y las personas, falta de concentración y atención.

Una característica diferencial entre los efectos de ser testigo y los del burnout, es que en este último es un proceso que se va manifestando a lo largo del tiempo, mientras que en los efectos de ser testigo el profesional, si la consulta contiene relatos de alto contenido agresivo, suele estar expuesto a sus consecuencias traumatizantes desde un primer encuentro con quien padece violencia.

Recursos personales para poder hacer frente a ese malestar:

- Responder a las señales de malestar físico y emocional – el dolor nos permite protegernos ya que los estamos detectando -
- Estar atentas y sensibilizadas a la aparición de síntomas e implementar conductas de cuidado.

- Que nuestra profesión, actividad o trabajo no sea nuestra identidad.

Otro síndrome que está relacionado es **el trastorno por estrés postraumático**, consiste en un desorden continuo de tensión que se caracteriza por intensos sentimientos de inquietud ocasionados por una serie de acontecimientos vividos como traumáticos. Un profesional que trabaja en violencia, por el efecto de ver y de escuchar acontecimientos de contenido violento y contener el sufrimiento de una víctima, puede desarrollar un estrés postraumático.

Los términos “traumatización vicaria” estrés traumático secundario o desgaste por empatía se utilizan para denominar al estrés postraumático que suelen padecer los profesionales que se enfrentan a diario con situaciones altamente estresante.

Síntomas del estrés postraumático secundario:

- Re-experimentación (revivir, recordar con una gran carga emocional).
- Evitación y embotamiento psíquico (actitudes de distanciamiento tanto físicos como afectivos de las personas, no solo de las usuarias)
- Hiper-activación (arousal) (estado de tensión y alerta permanente y reactividad)

Que debemos hacer para no quemarnos, no estresarnos

- En lo personal: revisar las expectativas profesionales, altruistas y sociales que están en juego en dicha actividad y en la vida.
- En lo profesional: revisar las características específicas de la actividad y la percepción de eficacia “saber lo que hay que hacer y poderlo hacer”.
- En lo institucional: revisar la situación respecto a la alta exigencia de tiempo, demandas excesivas, burocracia, escaso trabajo en equipo y pobre apoyo institucional

Cada profesional se hará cargo de detectar las tensiones que pueden generarse en su trabajo cotidiano, de revisar los sentimientos que se despliegan a partir del encuentro con una usuaria en situación de violencia que pueda estar sin trabajo y que busca ayudas.

Pero la responsabilidad de un grupo y una institución que trabaja en violencia consiste en poner en funcionamiento una alerta permanente sobre las formas de organización del trabajo, el tiempo dedicado, el manejo de las urgencias, la

remuneración económica, los límites individuales e institucionales y la relación con otros grupos con los que se puedan realizar intercambios fructíferos. Es decir, procurar condiciones de trabajo adecuadas que garanticen una mejor calidad de vida laboral

El grupo y/o la institución deben propiciar y estimular la apertura de espacios para compartir el placer y la creatividad que también nos brinda la tarea. Trabajar en forma permanente sobre todos estos aspectos que competen al trabajo es, también, una medida preventiva eficaz de la salud del grupo y de sus integrantes.

Y para finalizar mi participación en esta mesa, me gustaría compartir con vosotras una frase que leí hace tiempo: “No usemos nuestra inteligencia sólo para los demás y la dejemos en nuestros lugares de trabajo: desarrollemos nuestra comunidad terapéutica personal”.

Barcelona, 23 de Noviembre 2012

Bibliografía consultada:

Desiguales: Mujeres y hombres en la crisis financiera. Lina Gálvez Muñoz y Juan Torres López.

Una pantalla protectora en los encuentros con la violencia: el terapeuta cuidándose para poder cuidar. Raquel Sabrafen y Susana Vega.

Violencias cotidianas, violencia de género: escuchar, comprender, ayudar. Susana Velázquez.

Como ayudar y no morir en el intento: Entendiendo el Burn Out y la fatiga por compasión. Thomas, Diana.

¿Cómo afecta la crisis a las mujeres? Emakunde – nº 77

Los efectos de la crisis sobre las mujeres: empleo, segregación ocupacional y modelo productivo. Centro de Estudios, Investigación e historia de las mujeres “8 de marzo”

