

"El psicoanálisis es la mejor terapia que podemos ofrecer"

Por Bárbara Wong 29 de enero del 2019

Virginia Ungar es la primera mujer al frente de la Asociación Psicoanalítica Internacional, creada por Sigmund Freud. La argentina estaba en Portugal para una reunión de la asociación.



La psicoanalista argentina pasó por Portugal

La psicoanalista argentina Virginia Ungar es la primera mujer al frente de la Asociación Psicoanalítica Internacional (API), fundada por Freud en 1910 y cuyo primer presidente fue Jung. La semana pasada la organización, con sede en Londres, tuvo una reunión en Portugal, donde se reunió con dos docenas de miembros de su directiva.

Estas reuniones tienen lugar en diferentes partes del mundo, también con el fin de promover el contacto con las sociedades locales, explica la psicoanalista que trabaja con niños y jóvenes y ha dado conferencias en Brasil, lo que se nota por su conocimiento del portugués. Agrega que el API cuenta 13 mil miembros (de Europa a Oceanía) y seis mil candidatos - no es fácil el proceso de admisión, que puede llevar años. La asociación reconoce el trabajo de la Sociedad Portuguesa de Psicoanálisis y del Núcleo Portugués de Psicoanálisis, que también son parte de la API.

Virginia Ungar, que ya ha pasado los 70 años y se enorgullece de continuar en servicio, incluso dio una conferencia en la Universidad ISPA-Instituto Universitario, en Lisboa, donde habló sobre lo femenino, las diferencias entre hombres y mujeres. Este es el tema del próximo congreso internacional, que tendrá lugar en Londres el próximo mes de julio, una "elección de la presidencia", adelanta.

Es la primera mujer presidenta de la API. ¿Qué diferencias existen cuando se es la primera mujer al frente de esta asociación?

Es diferente ser una mujer, pero no sé cuánto. Si es diferente [la gestión], lo diré cuando termine (risa). El mundo cambió y eso también cambió.

¿Y es diferente la forma en que una analista mujer o un hombre tratan con un paciente?

Es imposible decirlo porque no puedo ver a través de los ojos de un hombre, aunque mi marido también es psicoanalista. Algunas personas piensan que las mujeres, - no me gusta decir que sean "mejores" -, pero que están más ligadas a los niños. Pero no sé decir. Tal vez en algunas edades, por ejemplo en la pubertad femenina, sea mejor tener una [profesional] mujer. Pero no sé.

¿El objetivo del psicoanálisis es el bienestar del paciente?

En mi opinión, el psicoanálisis tiene que ser terapéutico. Puede ayudar cuando alguien no se siente bien o sufre de ansiedad. De la misma manera que ayuda a niños con problemas de desarrollo y hasta bebés.

¿Cómo se comunica con un bebé?

Es más importante observar. Claro que me comunico con los padres. Yo trabajo con bebés y madres, no podemos separarlos. La queja más frecuente es que los niños no hablan y esto puede ser una señal de autismo o de un problema de desarrollo. Cuando empezamos un tratamiento no sabemos cuándo termina. Es una inversión en tiempo y dinero, pero estoy convencida que el psicoanálisis es la mejor psicoterapia que podemos ofrecer.

Sin embargo, hay cada vez más ofertas, unas reconocidas por la ciencia y otras no.

¿Cómo se ve, por ejemplo, para el mindfulness?

Actualmente es muy popular. Respeto mucho las elecciones que la gente hace. Pero yo defiendo el psicoanálisis porque este puede hacer cambios en la vida de las personas.

¿El psicoanálisis es más científico?

No puedo decir eso. Es diferente. Podemos discutir si es una ciencia o un arte porque éste sigue siendo un debate actual. Para mí es una ciencia y lo más importante es que a través del psicoanálisis buscamos cambios grandes e importantes [en la vida de las personas que lo hacen]. No podemos tener un gran cambio cuando hacemos una terapia de corta duración. No es posible. Necesita tiempo porque el paciente tiene que lidiar con sus propias resistencias.

Pero cuando era más joven me enojaba cuando la gente escogía otras terapias. Hoy es una opción que respeto. Sin embargo, nunca las recomendaría porque no las conozco. Yo dediqué mi vida a la práctica del psicoanálisis.

En el mensaje de año nuevo que envió a los asociados dice que este es un año de desafíos porque vivimos tiempos difíciles. ¿Qué desafíos son estos?

El desafío, lo siento en mi país, pero también en otros que visito, es el estrés y éste tiene varias explicaciones. El mundo camina en una dirección de incertidumbre y eso afecta a la mente de las personas que sienten la incertidumbre en relación a su futuro.



¿Los psicoanalistas tendrán más trabajo?

Cuando leemos los periódicos, percibimos qué desafíos se nos plantean. Por ejemplo, el tema de lo femenino: no es lo mismo ser mujer en la India, Japón, Ecuador, los EE.UU. Lo que me gusta de Lisboa es que siento que aquí se puede vivir sin demasiado estrés.

¡Pero existe!

Claro que sí, pero no hay violencia. Cuando era pequeña, mis padres me enseñaron a caminar en transporte público a los 10 años. Hoy, en Buenos Aires, los adolescentes aprenden a los 16. Sienten que no hay seguridad. Hay otras partes del mundo donde se siente igual. Y ese es un desafío.

He leído que los refugiados también la preocupan. ¿Por qué?

Mi preocupación es: ¿qué pasa con las familias que están separadas, los niños a los que ponen en barcos y llegan sin sus familias a un lugar donde no conocen la lengua? Hay ya programas que buscan ayudar a estas personas, en los que los psicoanalistas están involucrados. Tenemos conocimiento sobre el desarrollo infantil, sobre la importancia de un ambiente que puede ayudar a los niños a desarrollarse mejor y hay que intervenir, de lo contrario, los problemas que el mundo enfrenta serán cada vez mayores.



En Portugal, de acuerdo con los datos de un estudio final en el que se estudio a niños en edad escolar, según la OMS, a los jóvenes no les gusta la escuela (30%), son tristes y cansados (20%), tienen problemas para dormir (12, 7%).

¿No tienen gusto por la escuela? Estoy de acuerdo con ellos - no conozco los planes de estudio de Portugal - pero si los planes de estudios son demasiado exigentes, es natural que no les guste. La exigencia no es sólo de la escuela, que también siente la presión de los buenos resultados. ¿Y qué significan "buenos resultados"? Significa que la expectativa es que estos niños vayan a buenas universidades, donde es difícil entrar, para tener una vida exitosa. Pero, ¿qué significa esto, que un día serán CEO de una gran empresa?

Sí, no es el sueño de muchos padres?

Por lo tanto, los chicos tienen razón [en que no les guste la escuela], pero no es sólo la escuela, ésta sufre la presión de la cultura y nosotros, los psicoanalistas, tenemos que lidiar con estos niños tristes con un horario lleno, sin tiempo para no hacer nada. Ellos necesitan tiempo para no hacer nada. Eso es algo que tenemos que estudiar. Es un problema mundial.

Yo fui al preescolar cuando tenía cuatro años y fui feliz. Ahora, las "mejores escuelas" están recibiendo niños con ocho meses de edad, niños en pañales, que aún no hablan, para que los padres aseguren la vacante en esa "buena escuela".

Pero, ¿hay otros factores para que sean infelices y no les guste la escuela, como el uso intensivo de las redes sociales?

Los padres dan teléfonos móviles a los diez años, algunos los reciben antes, y eso es un problema real. Pero al mismo tiempo ese es un buen medio para estar conectados. Por lo tanto, depende siempre de las circunstancias. Un niño que juega, manda mensajes,

oye música, pero también sale y va a jugar fútbol, es diferente de uno que pasa todo el día delante de la computadora. Es fácil caer en la tentación de pensar que [el uso de las nuevas tecnologías] es apocalíptico. Y también es fácil ser seducido por su uso.

¿Qué deben hacer los padres?

Los padres son los responsables del uso. Hace años, tomé una fotografía de una familia de cinco, padres e hijos, y todos estaban al frente de una pantalla, un teléfono móvil, un IPAD ... Todos. Cada uno tenía su dispositivo y nadie hablaba entre sí.

¿Cuáles son las consecuencias de estos comportamientos?

Aislamiento ... Siempre tuvimos niños que se aislaban, pero ahora es más atractivo para algunos estar con una pantalla. Sin embargo, también les da la oportunidad de que en línea, sean quienes quieran ser.

Cuando miramos sus cuentas de Instagram, parecen felices, hacen vacaciones, compras, tienen amigos. Pero después responden, en la investigación, que están tristes. ¿Por qué?

Tenemos que percibir que el espacio donde comunican, donde hacen intercambios entre ellos es en Internet. Solía ser el recreo, el club, el parque, la iglesia, pero ahora es Internet. Esta rompió los muros.

Pero, ¿están, de hecho, viviendo?

Ese es el problema. Ayer di una conferencia en la universidad y me preguntaron sobre la realidad externa e interna. Por supuesto, nosotros, los psicoanalistas, trabajamos con la realidad interna, pero ¿qué significa esto? Esta es también una pregunta para la filosofía, a la que no es fácil responder. Creo que vivimos en diferentes realidades, una de ellas es la virtual. Por supuesto que hay pacientes con problemas de adicción - pero el problema no está en la sustancia que tomamos, en el alcohol que bebemos, en los pasteles que comemos o en el celular que usamos. El problema está en la personalidad de cada uno.

Los jóvenes están menos interesados en tener contacto físico, evitan tener relaciones. Esto puede asociarse al uso intensivo de Internet?

Creo que todo es una cuestión cultural. No tiene nada que ver con Internet. Si comparamos un brasileño con un portugués, que son muy diferentes y que ya estaban antes de Internet. La sexualidad no es la misma del tiempo en que Freud creó el psicoanálisis. La sexualidad en la adolescencia es más liberadora - antes era necesario casarse antes de tener relaciones sexuales, hoy no es así. La virginidad era una virtud, pero hoy es un problema real para una adolescente que todavía es virgen porque puede sufrir de bullying por parte de sus pares. El mundo ha cambiado mucho y tenemos que observar [esos cambios].

Hay también el cyberbullying y es fácil destilar odio online, donde escribimos sin filtros. ¿Está de acuerdo?

Escribimos sin filtros, lo que no es una buena práctica. Las redes sociales son una buena forma de conectarnos, de iniciar relaciones, de conocer a personas de todo el

mundo, pero también es un vehículo para el acoso, para el acoso, para hacer que los más jóvenes se sientan muy mal. Esta es una cuestión que me preocupa.

¿Las redes sociales pueden cambiar a una persona?

Sí. En nuestro último congreso internacional, en Buenos Aires [2017], el tema fue la intimidad, cuál es su papel en nuestra vida, en nuestros consultorios. Para algunos de mis pacientes, la única oportunidad que tienen de tener intimidad, y no estoy hablando de sexo, es a la hora del psicoanálisis. Es un tiempo muy preciado.

¿Porque la mayor parte del tiempo estamos fuera de nosotros?

Sí, fuera de nosotros y el psicoanálisis es el arte o la ciencia de intentar reconectarse con nuestro yo. Y el analista sólo ayuda a hacerlo.

Es algo que conseguimos hacer sin ayuda, de forma individual?

Algunas personas consiguen, pero la mayoría no.

¿Por qué no queremos conocernos mejor?

Eso es lo que Freud llamaba resistencia. Para algunas personas es mejor no conocerse a sí mismo.