



# Asturias

SEPARATA DE LA REVISTA ASTURIAS  
DEL CENTRO ASTURIANO DE MADRID

Inscrita en el Registro de Empresas periodísticas y de la Propiedad Industrial  
Edita e imprime: CENTRO ASTURIANO DE MADRID ©  
D.L. M-5971-1986. ISSN ( versión impresa): 2386-8597. ISSN (versión electrónica): 2530-4003

Nº 235

4 de junio de 2021

## MALESTAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA



*El triunfo de la muerte. Bruegel el Viejo, Pieter. 1562-1563*

**Valentín Martínez-Otero Pérez**

### SUMARIO

*Introducción*

*Psicoanálisis profano de la actual crisis sociosanitaria*

*Dimensión social del psicoanálisis*

*Referencias bibliográficas*

### INTRODUCCIÓN

Con este texto se pretende, en cierto modo, hacer un balance psicoanalítico *sui géneris* de las noxas psíquicas y sociales que este tiempo pandémico comporta. Partimos de la base de que la crisis sociosanitaria actual tiene un impacto negativo en la salud mental. Freud (1982), en su obra “El malestar en la cultura”, sostiene que el sufrimiento nos amenaza por tres vías: una, el propio cuerpo, que está abocado a la degradación y a la aniquilación; otra, el mundo exterior, que puede mostrar su fuerza destructora de modos diversos; la tercera, las relaciones con otros seres humanos. Para Freud, el sufrimiento que puede llegar por esta última vía quizá sea el más doloroso de todos, acaso porque consideramos que podría ser evitable.

En la actual pandemia hemos tomado conciencia de nuestra vulnerabilidad y hay un malestar sociocultural global, en el que de un modo u otro confluyen las tres vías señaladas por Freud. La amenaza del nuevo coronavirus es evidente; nos llega desde el exterior, penetra en el cuerpo con capacidad para matarnos y, las medidas para combatirlo han modificado considerablemente las relaciones interpersonales. El sufrimiento se ha generalizado; ha aumentado la actitud hipocondríaca, caracterizada por la hipervigilancia sobre el cuerpo y por el disparado aumento del miedo al contagio, a la enfermedad y a la muerte. Al mismo tiempo, ha aumentado la dificultad para contactar con otras personas, salvo a través de la tecnología, lo que ha acrecentado

en un significativo sector poblacional los sentimientos de soledad y aislamiento.

El ambiente, con gran exposición a riesgos víricos, ha adoptado una fisonomía hospitalaria que aumenta también la ansiedad y otros problemas de salud mental. Por eso, con este trabajo queremos reflexionar, en clave ensayística, sobre la actual coyuntura pandémica principalmente a partir de algunos textos psicoanalíticos.

### **PSICOANÁLISIS PROFANO DE LA ACTUAL CRISIS SOCIOSANITARIA**

A semejanza de lo que dice el propio Freud (1993, 21), y dado que carezco de autoridad en materia de psicoanálisis, veo lógico adjetivar como ‘profano’ mi acercamiento interpretativo a la realidad pandémica actual. Se trata, en cierto modo, de una aproximación psicoanalítica “silvestre”.

Con escritos como “El malestar en la cultura”, Freud (1982) plantea el antagonismo entre las limitaciones impuestas por la cultura y las exigencias pulsionales. Hasta podemos pensar como lo hace este egregio autor en dicho ensayo que las personas durante este amenazante tiempo de enfermedad y muerte hemos rebajado considerablemente nuestras pretensiones de felicidad, y encontramos alivio si nosotros mismos o nuestros seres queridos escapamos a la desgracia del contagio y si sobrevivimos en el caso de enfermar, con lo cual la meta de evitar el sufrimiento relegaría a segundo plano, en circunstancias tan excepcionales, la de lograr el placer.

El malestar en la actual psicosociocultura pandémica se ha extendido. La vida anterior a la actual crisis sanitaria ha quedado en gran medida clausurada. Aunque pudiera haber aperturas parciales, muchas personas han tenido que renunciar significativamente a sus intereses personales y sociales, a sus

derechos y aun a sus deberes, a sus relaciones interpersonales, incluso a sus ilusiones.

*Sigmund Freud*

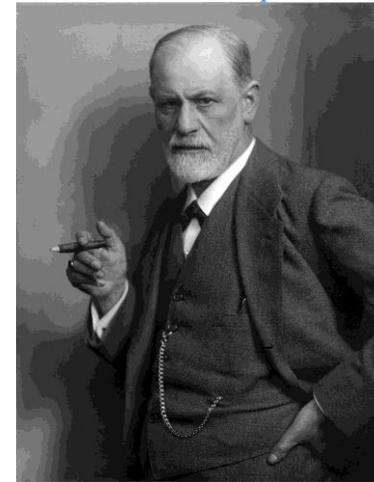


*Alianza Editorial*

Con arreglo a lo planteado por Freud (1982) en “El malestar en la cultura”, puede decirse que hay distintas vías para evitar el sufrimiento derivado de la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus. Unas vías son unilaterales y otras abarcan simultáneamente varios puntos. Pensemos, por ejemplo, el aislamiento voluntario, el alejamiento de los demás, el método de protección más inmediato contra el sufrimiento susceptible de originarse por el contagio en las relaciones interpersonales. Cuando menos tal medida genera represión, igualmente advertida si el aislamiento (confinamiento) es impuesto desde el exterior, probablemente con más negativo impacto en la salud mental que si uno mismo es el que opta por tal vía. Hay, dice Freud, otro camino mejor para evitar el sufrimiento: combatir a la Naturaleza y someterla hasta donde sea posible a nuestra voluntad, en concreto mediante el empleo de la técnica dirigida por la ciencia; así, se trabaja por el bienestar de todos, como puede advertirse, por ejemplo, en el proceso de vacunación masiva y efectiva. Otros preventivos del sufrimiento son, según

Freud, los que tratan de influir sobre nuestro propio organismo, por ejemplo, mediante los métodos químicos. A decir verdad, y aunque pensamos que en gran medida esta vía se transita de modo descontrolado, en relación al consumo de sustancias psicoactivas, resultados preliminares de un estudio epidemiológico a partir de 12.000 encuestados (trabajadores, afectados por un ERTE o despedidos) revelan que se ha duplicado el número de personas consumidoras de analgésicos opioides, así como los consumidores de tranquilizantes, sedantes o somníferos, que se sitúan en torno al 20%. Además, aproximadamente una de cada tres personas que consumían estos fármacos antes de la crisis sanitaria, han aumentado la dosis durante esta pandemia (Rodríguez Pulido y Rodríguez García, 2020).

En relación a las sustancias psicoactivas, Freud (1982, 22) dice textualmente: “Se atribuye tal carácter benéfico a la acción de los estupefacientes en la lucha por la felicidad y en la prevención de la miseria, que tanto los individuos como los pueblos les han reservado un lugar permanente en su economía libidinal. No sólo se les debe el placer inmediato, sino también una muy anhelada medida de independencia frente al mundo exterior. Los hombres saben que con ese «quitapenas» siempre podrán escapar al peso de la realidad, refugiándose en un mundo propio que ofrezca mejores condiciones para su sensibilidad. También se sabe que es precisamente esta cualidad de los estupefacientes la que entraña su peligro y su nocividad. En ciertas circunstancias aun llevan la culpa de que se disipen estérilmente cuantiosas magnitudes de energía que podrían ser aplicadas para mejorar la suerte humana.”



*Sigmund Freud (1856- 1939)*

De cualquier modo, la pretensión de evitar el sufrimiento o de buscar el placer mediante drogas o alcohol no parece, en general, ser nada benéfico, aunque en un principio sí se consigan los efectos deseados. Ya dice Gómez (s/f) en “Para leer a Freud” que, de las propuestas por Freud, la vía más tosca para evitar el sufrimiento quizá sea la de evitar la realidad por intoxicación; que puede ser saludable en forma contenida y parcial, pero que acaba por apartarnos de la realidad.

El uso de estas sustancias psicoactivas podría explicarse psicoanalíticamente, según afirman Fuchshuber y Unterrainer (2020), como un engañoso mecanismo de defensa, que ayuda al sujeto a enfrentarse a los estresores externos e internos, establece un estado psicológico comparable a la manía, y temporalmente restaura la fase del narcisismo infantil. Cuando el propio Freud en el párrafo transcrito habla del “peligro” y la “nocividad” de los estupefacientes parece indicar también que esta vía de eliminación del sufrimiento puede ser en realidad un proceso defensivo anómalo, desadaptativo y hasta destructivo. Aunque los mecanismos de afrontamiento pueden tener consecuencias negativas, sobre todo si son de índole psicótica,

neurótica e inmadura, también pueden tener un papel importante y beneficioso, particularmente en el caso de los mecanismos de defensa maduros que aumentan con la edad y maximizan la gratificación, y cuya formulación y validez van más allá de lo establecido por Freud y el psicoanálisis, pues incluso permiten una mayor conciencia de los sentimientos, las ideas y sus consecuencias (Vaillant, 2011).

Por su interés resumimos la jerarquía de defensas de Vaillant (2011) que permite distinguir cuatro niveles:

1. En el primer nivel están las *defensas psicóticas*: proyección delirante, negación psicótica y distorsión psicótica. Estos mecanismos son comunes en los niños pequeños, en los sueños y en la psicosis.
2. En el segundo nivel están las defensas inmaduras: *acting out* (actuación socialmente indeseable), agresión pasiva (autoagredirse), fantasía autista, disociación y proyección (paranoia). Las defensas relativamente desadaptativas son comunes en los adolescentes, en los toxicómanos, en los trastornos de la personalidad y en personas con lesiones cerebrales.
3. El tercer nivel corresponde a las defensas intermedias (neuróticas). En este nivel se mantienen alejadas ideas, sentimientos, recuerdos, deseos o temores potencialmente amenazantes. Algunos ejemplos son: desplazamiento, aislamiento y represión (lo opuesto al aislamiento; sentir sin pensar). Estas defensas intermedias se manifiestan clínicamente mediante fobias, compulsiones, somatizaciones y amnesias. A diferencia de las defensas inmaduras, las defensas neuróticas suelen incomodar más al propio sujeto que al observador.

4. En el cuarto nivel están las defensas maduras. Si las defensas inmaduras son más comunes en los adolescentes, las defensas maduras aumentan a partir de los 11 años. Estas defensas generalmente maximizan la gratificación y permiten una conciencia relativamente mayor de los sentimientos, las ideas y sus efectos. Ejemplos de defensas en este nivel son el altruismo, la sublimación, la supresión y el humor.

En resumen, como recoge Blackman (2020), la pandemia parece haber producido varios tipos de tensiones. En algunas personas, las reacciones han sido realistas y hasta se han apoyado en la cooperación grupal y el humor. Otras personas han desarrollado el llamado “síndrome de la cabaña”, un conjunto de síntomas cognitivos, emocionales y conductuales compatibles con un trastorno de ansiedad, derivado de un prolongado aislamiento, y que puede acompañarse de una actitud de autoencierro por el temor que supone salir del contexto vivido durante tan largo período de confinamiento. También se han dado casos de personas que han desarrollado psicopatología individual: limpiezas obsesivas, regresiones psicóticas, trastornos de ansiedad y depresión, anorexia, etc.

La pandemia ha acrecentado significativamente la desorganización emocional en todas las edades y se trataría de activar vías de afrontamiento positivo individual y colectivo, que obviamente dependerán de las características y circunstancias, pero en todos los casos desempeña un papel relevante la resiliencia, un enfoque basado en fortalezas que ofrece una visión positiva y que, de forma general, enfatiza la capacidad de superación de la adversidad mediante la mejora de la información proporcionada, el fortalecimiento de la comunicación para abordar sentimientos de temor y preocupaciones, el fomento de rutinas y actividades físicas, al igual que la adopción de medidas para incrementar el apoyo familiar, la confianza y contrarrestar la soledad.



Aznar (2020), desde una perspectiva psicoanalítica actualizada, alejada del reduccionismo de una única motivación, sostiene que hay varias razones, apoyadas en distintos autores, para promover los “desarrollos resilientes” ante la pandemia:

- Porque enlazan con una mirada capacitadora que se encuentra en autores anteriores y sobre la que ya se ha trabajado.
- Porque combina una lectura de lo temperamental del sujeto, con la importancia de la vinculación y con el papel de la realidad externa, lo que puede generar, círculos virtuosos si hay retroalimentación positiva y círculos viciosos cuando es en sentido contrario.
- Porque el psicoanálisis los ha integrado en la comprensión del psiquismo dentro de los procesos terciarios.
- Porque informan de mecanismos que son transformadores y positivos y que se extraen de la órbita de las defensas.

- Porque la resiliencia no es una licencia con validez permanente; de ahí que sea preferible hablar de desarrollos resilientes.
- Porque permiten visibilizar el papel vulnerabilizador que tienen determinados mensajes.

La pandemia es un tiempo propicio para generar salud, para promover factores de protección y para acompañar los recursos emocionales de las personas y encauzarlos hacia desarrollos resilientes (Aznar, 2020).

Algunos autores, como PeConga *et al.* (2020), sostienen que es el momento de fomentar la resiliencia, no solo como vía de protección de los más vulnerables sino también como proceso de facilitación del equivalente en salud mental de la “inmunidad colectiva”. Una resiliencia que, como ellos mismos recogen tras la revisión de distintos trabajos, nos lleva a tener en cuenta lo siguiente: a) La exposición a un trauma no significa inevitablemente enfermedad mental. Aunque la pandemia global de COVID-19 es en muchos aspectos desconocida, la resiliencia será a largo plazo el resultado más común, incluso para los más afectados. b) Las personas resilientes experimentan fluctuaciones. Lo que caracteriza a las personas resilientes no es la ausencia de emociones negativas sino la actitud y la respuesta ante la adversidad, por ejemplo, seguir avanzando, afrontar los problemas, buscar apoyo social, compartir, tolerar la incertidumbre o albergar esperanza. c) La resiliencia se construye y moldea activamente mediante procesos dinámicos de naturaleza cognitiva, emocional, conductual y ambiental. La resiliencia se predice con mayor fuerza cuando se cultiva el apoyo social y se crea significado adaptativo asociado con la superación de una crisis. Las personas y las comunidades pueden influirse entre sí para cultivar la resiliencia. d) La actual pandemia por el nuevo coronavirus amenaza la salud mental. Es responsabilidad de todos prevenir problemas psíquicos y

brindar apoyo, particularmente a los más vulnerables. Se trata de identificar a quienes están sufriendo y evocar procesos que fomentan la resiliencia.

Con objeto de superar el psicoanálisis mediante el análisis existencial, el famoso psiquiatra Frankl (1991, 59) propone la logoterapia (tratamiento centrado en la búsqueda de sentido), sobre la que dice: “La logoterapia difiere del psicoanálisis en cuanto considera al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido y realizar sus principios morales, y no en la mera gratificación y satisfacción de sus impulsos e instintos ni en poco más que la conciliación de las conflictivas exigencias del ello, del yo y del superyó, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno.”



**Viktor Frankl (1905- 1997)**

Al tenor de Frankl (1991), rebasados los meros “mecanismos de defensa”, se precisa una conducta y una actuación rectas, asumir la responsabilidad de buscar la respuesta correcta a los problemas que la vida nos plantea. También ante la adversidad y la vida “covidiana”, lo que importa es la actitud, la búsqueda de sentido y la actuación moral. Ahora que tomamos conciencia de

nuestra fragilidad y que la muerte se extiende por doquier es más evidente la necesidad de sentido. Se precisa un afrontamiento creativo y resiliente de esta crisis, coordinación de esfuerzos individuales y colectivos, activación de recursos con atención preferente a los más vulnerables, pluralidad de miradas y corresponsabilidad.

Como dicen Marpinko *et al.* (2020), el enfoque psicodinámico durante la pandemia de COVID-19 es fundamental. Es crucial - sostienen estos autores- ser proactivo y anticipar problemas antes de que aumente exponencialmente el número de personas que necesiten ayuda psicológica, sobre todo por el miedo a la incertidumbre, la muerte, la pérdida del trabajo, los cambios drásticos en el estilo de vida, la estigmatización, el aislamiento, la separación de la familia y de las personas queridas, etc. De ahí que sugieran una mayor comprensión psicoanalítica de los procesos inconscientes tanto individuales como colectivos acontecidos durante la crisis sanitaria actual, así como mejorar la conciencia pública, a través de las políticas de salud, los medios de comunicación y las redes sociales, sobre las estrategias encaminadas a prevenir “problemas de salud mental relacionados con la pandemia” y a fomentar el “crecimiento postraumático”.

Durante la pandemia, particularmente estresante y ansiógena, el *yo* se ve amenazado. Los mecanismos de defensa maduros, en un contexto vital dotado de sentido y de principios morales, permiten afrontar adaptativamente la crisis sociosanitaria y asegurar el mayor bienestar posible a las personas y a la sociedad. Junto a las actuaciones individuales, cabe pensar, por supuesto, en un programa amplio de protección contra la actual pandemia, lo que requeriría profundos cambios en la educación, en la política, en los medios de comunicación, etc., algo que, aunque no parece fácil, es necesario para prevenir problemas de salud mental y orientar adecuadamente el estilo de vida en un

ambiente que en muchos aspectos se ha vuelto especialmente amenazante.

La crisis sociosanitaria actual nos brinda la oportunidad de orientar la vida de una forma más saludable. En los términos del “psicoanálisis humanístico” de Fromm (1964) podría decirse que se trata de llevar una vida con sentido, fundada en la razón y en el amor, algo que exige una cultura más basada en el ser que en el tener, una nueva relación del ser humano consigo mismo y con la Naturaleza.

En concreto, el impulso de la resiliencia y la salud mental, así como la defensa frente a la angustia generada por la pandemia y sus mortíferas olas se podrían organizar, si nos atenemos a las interrelacionadas propuestas que Zabaniotou (2020) nos ofrece, mediante:

- La visión sistémica de la vida, potenciadora del dinamismo y de la seguridad en los sistemas socioecológicos.
- La incertidumbre, que es inherente a la condición humana, y fundamental a la hora de tomar decisiones.
- La consideración de la complejidad del conocimiento, para hacer frente a los problemas ecológicos globales.
- La interdisciplinariedad y la transdisciplinariedad, que desde la conexión de campos de conocimiento y con el foco puesto en el sujeto, no en el objeto, permiten adoptar decisiones y realizar propuestas informadas
- La inteligencia de liderazgo, que supone escuchar, sentir, comprender, intuir y generar perspectivas, al tiempo que se cultivan valores, se tienen en cuenta los contextos y se promueve la transformación.

- Principios éticos, sobre todo vinculados con la equidad y la justicia.
- La sanación del planeta, para asegurar también la supervivencia de la humanidad.
- El cultivo de la sabiduría interior. La introspección, por ejemplo, puede ayudarnos a crear autoconciencia y a iniciar un mejor estilo de vida.
- La sanación filosófica y espiritual, para transitar del “homo industrialis” al “eco-espiritualis”.

## **DIMENSIÓN SOCIAL DEL PSICOANÁLISIS**

Desde una perspectiva crítica, Vucínovich *et al.* (2011) muestran la vigencia del psicoanálisis como análisis social y se preguntan por el lugar que ocupa el sujeto en la sociedad actual. El sujeto que aparece ahora tumbado en el diván está en gran medida comprimido por el discurso científico, desatento a la subjetividad, así como por el discurso capitalista, que presenta un horizonte inalcanzable para la mayoría. Desde una perspectiva psicosocial, la mirada psicoanalítica nos anima a contemplar al sujeto en una concreta situación social, a reflexionar sobre las relaciones que establece y las fuerzas que lo alienan, entre las que destacamos las siguientes: la desorientación en el plano de los valores, el uso indebido y abusivo de la tecnología, la rivalidad, el alejamiento de la naturaleza (tecnocosmos), el consumismo y, cómo no, también de forma nítida la sobrevenida pandemia global que, en muchos aspectos deja al *yo* contra las cuerdas.



*Erich Fromm (1900-1980)*

Con Fromm (1964), famoso psicoanalista judío-alemán, podríamos decir que se trata de ayudar a las personas a liberarse. Este pensador, con inspiración freudiana y tras evaluar críticamente el impacto que la cultura occidental contemporánea ejerce sobre la salud mental de las personas, ahora particularmente expuesta a riesgos, concluye que está muy extendida en la sociedad la que llama “patología de la normalidad”. Paralelamente, una sociedad sana para él es la que corresponde a las necesidades del ser humano, no a lo que cada cual cree subjetivamente, sino a lo que objetivamente son necesidades, propias de la singularidad existencial. ¿Cuáles son para Fromm esas necesidades que nacen de la existencia humana?: a) Relación frente a narcisismo. Lo que satisface la necesidad humana de unirse con el mundo y de tener al mismo tiempo una sensación de integridad e individualidad, es el amor. El amor productivo implica siempre solicitud, responsabilidad, respeto y conocimiento. b) Trascendencia. Creatividad frente a destructividad. Creación y destrucción, amor y odio, son soluciones de la misma necesidad de trascendencia, pero la satisfacción de la necesidad de crear conduce a la felicidad, y la

destructividad al sufrimiento, principalmente para el destructor mismo. c) Arraigo. Fraternidad contra incesto. El sentimiento de fraternidad universal, la solidaridad y la justicia, frente a la tendencia incestuosa, posibilitan una forma nueva y humana de arraigo. d) Sentimiento de identidad. Individualidad contra conformidad gregaria. La necesidad de este sentimiento de identidad es tan imperativa, que si no se satisface la persona no puede estar sana. El gregarismo permite adquirir una identidad ilusoria. e) Necesidad de una estructura que oriente y vincule. Razón contra irracionalidad. Todo sistema satisfactorio de orientación contiene elementos intelectuales, pero también elementos sensoriales y sentimentales.

Fromm (1964) se pregunta por el “carácter social”, que moldea las energías individuales, en cuanto base para juzgar el equilibrio del hombre moderno y propone caminos para alcanzar la salud mental. No tenemos por qué compartir su análisis ni sus propuestas, pero sí es positivo sumarse a la tarea reflexiva, interpretativa y transformadora. Él mismo recuerda que, al igual que ocurre con el tratamiento en la patología individual, a la hora de intervenir en la patología social se precisa advertir que hay factores contrarios al funcionamiento correcto de la psique, lo que explica la tendencia dinámica a vencer el sufrimiento, es decir, a cambiar en pos del equilibrio. El primer paso necesario para que dicha tendencia actúe en dirección a la salud es tener conciencia del conflicto y del sufrimiento consiguiente. La creciente autoconsciencia sólo llega a ser efectiva si se cambia el modo de vivir basado en una estructura neurótica, a menudo afianzada y reproducida, y si se adopta un sistema de valores, normas e ideales impulsores de salud y madurez.

Podemos incluso preguntarnos, en términos psicodinámicos, por los efectos de la actual pandemia sobre esa instancia psíquica central denominada *yo*, que queda expuesta a una manifiesta inhibición desadaptativa por las sobrevenidas disrupciones vitales que amenazan de modo interrelacionado

tanto desde la propia interioridad, en forma de angustia, vacío, extrañeza e irrealidad, como desde el exterior, por las significativas restricciones en la cotidianeidad, una suerte de represión de las libertades individuales y colectivas (por ejemplo, de la libertad de movimiento y del contacto físico interpersonal, con la mascarilla como simbólica frontera), y que no por estar justificada resulta menos neurotizante, particularmente para colectivos vulnerables como los constituidos por personas mayores, niños y personas con discapacidad.

Como es sabido, para el psicoanálisis asumen gran relevancia los procesos psíquicos (conscientes, preconscientes e inconscientes) y lo básico es promover el ajuste del yo, expuesto a trastornos y sufrimiento, más aún cuando el ambiente social es manifiestamente perturbador, cual si se tratase de una generalizada atmósfera de quirófano.

Nos parece que, ante estas circunstancias, hay que promover la labor reflexiva individual y colectiva, a un tiempo interpretativa y transformadora, e impulsar hasta donde se pueda, pese a la traumática situación, la autonomía y el crecimiento activo a partir de referentes saludables desde el punto de vista racional, emocional, sensorial, físico y moral.

El psicoanálisis en este difícil tiempo nos anima a acercarnos comprensivamente a las personas que sufren. También posibilita la búsqueda de conexiones biográficas dotadas de sentido, interpretaciones causales del comportamiento desadaptado o no.

Desde la dimensión social del psicoanálisis, a menudo inadvertida pese a ser patente incluso en su fundador, se pueden enjuiciar críticamente en la sociedad ciertas tendencias mórbidas que enajenan al sujeto. Cada día estamos expuestos a trágicas noticias relacionadas con la pandemia. Hay una sobreexposición

a los medios, lo cual puede ser perjudicial para la salud mental. Sin negar la importancia de la información actualizada y rigurosa sobre el COVID-19, el bombardeo de noticias puede acrecentar los síntomas de ansiedad y de depresión.



*Muerte y vida. Gustav Klimt (1862- 1918)*

Podríamos enzarzarnos en una discusión freudiana interminable sobre la presencia de Eros y Thánatos -“potencias celestes”- en nuestras vidas. Acaso más en tiempos de tinieblas, con Thánatos mostrando su implacable fuerza, es fundamental dar sentido a la existencia y orientar el comportamiento de modo responsable y digno. ¿Qué será de nuestra sociocultura si renunciamos a este esfuerzo elevador? No podemos augurar el desenlace, pero tampoco podemos dejar que nos arrastre un torbellino de pesimismo sin buscar asideros en la ciencia, en la cultura, en la fe y en nosotros mismos. Quizá sea esa esperanzada y tenaz aspiración humana, que no da tregua al desaliento, la que nos permitiría sustituir la simbólica imagen de Bruegel que abre este trabajo por otra que fuese *El triunfo de la vida*.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aznar, M. (2020). La hetero-autoconservación amenazada: El despliegue del psiquismo para hacer frente a la pandemia. **Clínica contemporánea**, 11(3), Artículo e20. <https://doi.org/10.5093/cc2020a15>

Blackman, J. S. (2020). A psychoanalytic view of reactions to the coronavirus pandemic in China. **The American Journal of Psychoanalysis**, 80, 119-132. <https://doi.org/10.1057/s11231-020-09248-w>

Frankl, V. E. (1991). **El hombre en busca de sentido**, Barcelona, Herder.

Freud, S. (1982): **El malestar en la cultura**, Madrid, Alianza Editorial.

Freud, S. (1993). La cuestión del análisis profano (pp. 21-105). En Freud, S.: **Los textos fundamentales del psicoanálisis**, Barcelona, Altaya.

Fromm, E. (1964). **Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. Hacia una sociedad sana**, México-Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

Fuchshuber, J. y Unterrainer, H. F. (2020). Childhood Trauma, Personality, and Substance Use Disorder: The Development of a Neuropsychoanalytic Addiction Model. **Frontiers in psychiatry**, 11, 531. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00531>

Gómez, C. (s/f). **Para leer a Freud**. Documento del curso: Psicoanálisis y Crítica de la Cultura (2020-2021), UNED.

Marčinko, D., Jakovljević, M., Jakšić, N., Bjedov, S. y Drakulić, A. M. (2020). The importance of psychodynamic approach

during covid-19 pandemic. **Psychiatra Danubina**, 32 (1), 15-21. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.15>

PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R. S. W., Rosencrans, P. L., Zoellner, L. A. y Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, 12(S1), S47-S48. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000874>

Rodríguez Pulido, F. y Rodríguez García, M. A. (2020). Sabemos poco, improvisamos mucho, y por responder bastante. **Norte de salud mental**, XVII (63), 13-24.

Vaillant G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. **Dialogues in clinical neuroscience**, 13(3), 366–370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>

Vucínovich, N. et al. (2011): “Otra época, otro malestar en la cultura: vigencia del psicoanálisis como crítica social”, **Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.**, 31 (111), pp. 505-511.

Zabaniotou, A. (2020). A systemic approach to resilience and ecological sustainability during the COVID-19 pandemic: Human, societal, and ecological health as a system-wide emergent property in the Anthropocene. **Global Transitions**, 2, 116-126. <https://doi.org/10.1016/j.glt.2020.06.002>