

EL DESCONFINAMIENTO Y SUS EFECTOS EN LOS NIÑOS

Al empezar a abordar este tema, lo primero que sentí fue que era una inexperta frente una situación como la que estamos viviendo. Lo que está pasando estos últimos meses con la pandemia es inédito para nosotros y lo estamos viviendo a la vez como víctimas y como profesionales, bajo el impacto de la ansiedad, los cambios en nuestra vida, los duelos y separaciones. Sentirlo tan cerca también nos ayuda a ser empáticos con los demás, con las familias y los niños que nos consultan.

Y hemos visto varias formas de reaccionar ya que esta situación ha despertado antiguos mecanismos de defensa, diversas formas de negación como: 'esto está pasando lejos de nosotros', 'no va conmigo', como también se podía pensar con el Ébola (Africa) o el SARS en algunos países de Asia. El coronavirus ha entrado en el corazón de los países desarrollados y ha afectado profundamente a la población, las costumbres, la vida, en todos los sentidos y ha planteado de una forma muy aguda la percepción de nuestra vulnerabilidad. Resulta que nuestro cuerpo tiene unos límites. Somos hechos de 'material fungible'. Ha entrado el miedo que nos afecta a todos.

En este momento en que ya estamos pensando y programando el desconfinamiento, después de la experiencia personal y profesional que me ha proporcionado el vivir este proceso, tal vez me siento un poco menos inexperta que al principio. Al menos, puedo comunicar mis experiencias y lo que he visto y he podido pensar sobre el tema que propongo: cómo afecta a los niños este proceso de desconfinament, después de haber vivido dos meses o mes de confinamiento en su casa.



Para llegar al tema del desconfinamiento, debo decir algunas palabras sobre el periodo anterior, el confinamiento, que obligó a dejar la escuela y las antiguas costumbres, por encontrarse en una situación seguramente nunca vivida. Ha sido una situación de cambio a menudo traumático y también de reestructuración familiar.

La situación de la pandemia, la amenaza del coronavirus, despierta diversas emociones como el **MIEDO**:

- Temor a algo invisible que está entre nosotros y que es tan pequeño como un virus y a la vez tan poderoso que puede acabar con nuestra vida. La respuesta puede despertar defensas paranoides frente una amenaza desconocida e invisible.
- Podríamos pensar que algunas de estas miedos podrían calificarse como ansiedades arcaicas y terrores sin nombre.
- Miedo a la enfermedad y la muerte
- Pérdidas y duelos



Hemos visto reacciones diversas en los niños, que podrían agruparse, al menos en 3 grandes factores:

A. La edad: a lo largo de la infancia, evidentemente, el niño va pasando por diferentes estados de la mente, ganando en capacidades de comprensión, de empatía, de pensamiento simbólico. Sabemos pues que en función del momento evolutivo, la información que les damos debe adaptarse a estas capacidades, y debería transmitir la seguridad prudente del adulto que sabe del riesgo y también de cómo protegerse y protegerla los. También hay que saber o intuir aspectos relacionados con como aquel niño o niña reaccionará, será capaz de mentalizar sus emociones y eventualmente las de los demás.

B. La capacidad de pensamiento simbólico en ese momento, no sólo depende del desarrollo del niño sino también del quantum de ansiedad con lo que le han transmitido la información y la ha recibido, de la capacidad de los adultos-familia de proporcionar una información adecuado para su edad y condición, de transmitir esta seguridad prudente que decíamos antes. También depende de cómo se ha vivido en la familia no sólo como se explica sino cómo se transmite y se vive. Los padres y los maestros, como adultos

continentes, tenemos la función de ayudar a mentalizar, contener y transformar sus miedos.

C. ¿Cómo transcurre el confinamiento? ¿En qué condiciones emocionales aquella familia, aquel entorno, pudo procesar la situación? De ahí se deriva también el ambiente, el entorno que rodea al niño mentalmente. Desde el ámbito físico externo, consideramos importante el hecho de cómo transcurre el confinamiento respecto al entorno físico externo: evidentemente, las condiciones emocionales son preferentes, pero debemos mencionar que hay condiciones físicas diferentes, como vivir en un piso muy pequeño con pocas aberturas al exterior y siendo una familia numerosa y con pocos recursos, a vivir en un piso con terraza o en una casa con jardín, o en el campo. He leído una publicación en que una fundación de protección al niño, pone de manifiesto que han recibido un número muy elevado de llamadas denunciando malos tratos. Otros autores y publicaciones ya temían que con el confinamiento, aumentara el riesgo de la violencia en la familia.

Otra forma de estudiar los efectos del desconfinamiento, es pensar en función de qué condiciones externas o internas pueden contribuir positivamente a la maduración y la mejora psicológica, disminuyendo ansiedades, y qué otros pueden hacer evolucionar hacia dificultades en el equilibrio emocional, confundiendo con una falsa mejoría o curación, u otras en que se ha incrementado la ansiedad o la confusión, o las condiciones patológicas previas al confinamiento. Al hablar de eso, deberíamos volver a pensar en los tres factores a tener en cuenta, que citábamos al principio: la edad del niño o niña, la capacidad de pensamiento simbólico y las condiciones en que ha transcurrido el confinamiento.



Puede tener aspectos beneficiosos?

Pensamos que si, que cuando se ha podido fomentar el aprendizaje de la solidaridad, de la capacidad de pensar en el bien de los demás, por ejemplo, de los abuelos, de las personas más frágiles.

Ha sido positivo porque en algunas familias se ha podido tener más horas de convivencia familiar, más contacto entre padres e hijos, mientras que en situación habitual no habían podido tener. Seguir unos ritmos y unas pautas, unos horarios más o menos adaptados a la situación, a la vez aprender pero en casa. La casa y la familia vivida como una protección para facilitar el pensamiento.

Ha habido padres que nos han manifestado que el confinamiento ha contribuido a conocer mejor a sus hijos y aprender a jugar con ellos, han descubierto que les costaba jugar y pedían herramientas y juegos para hacer en casa. Padres que, acostumbrados al ritmo que vivían antes, de trabajo, actividades extraescolares, etc, les quedaba poco tiempo y espacio para el juego. Esta es una parte de la realidad que hemos podido percibir, realidad estimulante porque nos hacía pensar que se abría una ventana hacia una mejora de las relaciones entre padres e hijos.

No todo ha sido igual. También nos ha preocupado ver otras situaciones en las que el confinamiento, como experiencia traumática, ha intervenido incrementando las malas relaciones, el maltrato, ha potenciado los miedos existentes, o ha hecho que surgieran síntomas que han hecho tal vez la función de una llamada de auxilio o ser como la punta del iceberg de un conflicto mucho más profundo. Síntomas claustrofóbicos o agorafóbicos, etc. Veamos algunos ejemplos:

Ejemplo1: Laura es una niña de 6 años y medio que consultó porque se quejaba de cefaleas. Después de varias exploraciones médicas se vio que estas cefaleas no estaban relacionadas con causa orgánica. Laura tiene una hermanita más pequeña con la que se sentía en conflicto con muchos celos que no manifestaba. Hizo una psicoterapia breve con la que mejoró la cefalea hasta desaparecer.

Al comenzar el confinamiento, los padres pidieron poder hablar con algún profesional debido a que Laura había iniciado una conducta con muchas rabietas y respuestas violentas. Además, la niña pedía explícitamente hablar con su terapeuta. En este caso, estábamos en pleno confinamiento y se hizo un trabajo psicoterapéutico breve online. Lo que se vio es que Laura esperaba que con el confinamiento tendría a sus padres por ella todo el tiempo y resultó que los padres ambos, trabajaban desde casa y no tenían tiempo para nada. Hablando con su terapeuta, le expresó que "yo ya entiendo que el trabajo es muy importante, pero lo que yo esperaba era poder tener mas tiempo de estar con los padres". El síntoma era la manifestación de un conflicto en una niña con confianza en el proceso psicoterapéutico anterior, donde se le ofreció la posibilidad de poder

expresarlo y en poder confiar cuando no sabe cómo entender su rabia.

Ejemplo2: Pol es un niño de 7 años por el que consultaron en enero de este año para el inicio de una fobia escolar. Estaba costándole ir a la escuela, sobre todo después de los fines de semana. Siempre había tenido dificultades con las separaciones. Tras la primera consulta hubo tiempo sólo de hacer una parte de la exploración psicológica cuando ya empezó el confinamiento. Su profesional referente, al cabo de unos días les llamó dentro del marco del trabajo a distancia. Se puso la madre y le explicó que en Pol estaba muy bien. Ya no tenía miedo, y cada noche salía al balcón a aplaudir, pero él aplaudía al coronavirus y le daba las gracias por no tener que ir a la escuela.

Nos preocupó la situación, porque estaban confundiendo una circunstancia (el confinamiento obligado) como si hubiera hecho desaparecer los síntomas, con una especie de pensamiento mágico ocultando el verdadero conflicto.

Continuaremos trabajando con los niños y los padres que hemos identificado en este periodo. Nos hacen sentir confiados las familias que están abiertas a descubrir más cosas que los hagan progresar, ayudando a sus hijos. Aquellos niños que nos manifiestan que tienen ganas de volver a ver a los compañeros y amigos. Y también, aquellos que nos confiesen que ahora, al abrirse un poco más el confinamiento tienen miedo y dicen "ahora si que te puedes contagiar de verdad, en casa no pensaba" dice un niño de 10 años, transmitiendo que el confinamiento en casa y con la familia, había provocado un sentimiento de protección y confianza en los adultos que los cuidan y la sensación de la casa protectora. Pero que cuidándose como se han sentido cuidados, protegiéndose ellos mismos, pueden salir de casa progresivamente, no sin dificultades, para volver a explorar el mundo.



M^a Teresa Miró Coll

Psiquiatra del CSMIJ de Gracia de la FETB
Miembro de la Sociedad Española de Psicoanálisis