

Recibido 12 de mayo de 2020

Reflexiones sobre el confinamiento desde un Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil.

Volveremos, no sabemos cuándo ni cómo, pero volveremos a encontrarnos con nuestros pacientes, niños y niñas, adolescentes y sus familias, y les daremos como siempre un lugar para pensar, para expresarse, para que nos cuenten como han vivido todo esto, o para silenciarlo, quién sabe....

Con algunos hemos mantenido contacto telefónico, con otros no, a otros todavía ni les conocemos.

Podremos tratar de extraer alguna enseñanza de este confinamiento forzoso, ¿Qué nos permite sobrevivir mejor a una situación así?

Durante los primeros días, para muchos el miedo era la emoción dominante, para mí, desde luego, lo fue; una angustia que iba calando, tras el escepticismo, la negación inicial, “esto a nosotros no nos va a pasar, son unos exagerados...”. Se fue estrechando el cerco, quien más quien menos iba cosechando en su entorno contactos, enfermedad, hospitalizaciones y muerte de algún ser querido. Se abrió paso la sensación de amenaza, de alerta, que nos hacía engullir noticias, cifras, curvas de colores de diferentes países, protocolos sanitarios, teletrabajo, nos preguntábamos como haríamos frente a una incertidumbre nueva. Nos hicimos sensibles al riesgo propio, y al ajeno, y nos sentíamos afortunados, cuando al levantarnos cada mañana, pensábamos en los compañeros, algunos, amigos nuestros, que estaban en primera línea de combate.

El confinamiento surgió como la única tabla de salvación posible que nos permitía no solo protegernos, sino sentirnos parte activa de la solución. Se multiplicaron los mensajes de esperanza, nos blindamos con la idea de que no solo íbamos a resistir, sino a salir fortalecidos por una experiencia, que nos permitiría conocernos mejor, pensar, leer, recuperar un tiempo sin prisas, retomar valores que parecían olvidados, disminuir la contaminación, conectarnos con lo verdaderamente importante. La responsabilidad y la solidaridad permitían compensar el miedo y pasaron a ocupar un nuevo espacio social. Se visibilizaron profesiones olvidadas y se puso en valor la sanidad pública, la educación y la cultura, aparecieron nuevos héroes y, esperamos, nuevos modelos de identificación.

En esta época, hace por lo menos un mes ya, cuando llamábamos a las familias, estas apenas se quejaban, nos transmitían el mensaje:” no se preocupe doctora, estamos bien, nos organizamos, otros estarán peor, cuídese mucho usted también...”

Algunos niños y adolescentes celebraron jubilosos el cierre de los centros educativos, no tener que ir al colegio, para muchos fue una liberación. Uno se pregunta hasta qué punto

para algunos la exigencia escolar en lo académico y relacional se les hace tan excesiva.

Pronto empezaron a percibirse diferencias, a través del hilo telefónico escuchábamos familias que decían estar bien, que los niños lo estaban llevando mejor de lo que esperaban, incluso mejor que los adultos, que cumplían con un horario de tareas escolares, y tenían tiempo de juego, que trataban de dosificar los juegos electrónicos y aún les quedaba tiempo para hacer un bizcocho y salir a aplaudir al balcón. A veces nos preguntábamos si no sería que los adultos, no siempre disponibles para escuchar a los niños, necesitaban pensar que “todo va bien”, o si realmente se han adaptado mucho mejor de lo que esperábamos.

Muchos nos hablaban de las condiciones de la vivienda, sobre todo cuando eran buenas, tenían terraza, jardín, o vivían en zonas más rurales, como una gran ventaja, y referían “no poder quejarse y llevarlo francamente bien”.

Otros niños expresaban sus temores “al rey de los virus, que por eso lleva corona”, los padres les habían transmitido cómo el quedarse en casa era una forma de combatirlo, cuidarse, y cuidar a las personas más vulnerables, y estaban tranquilos, otros, los menos, referían dormir peor, con más pesadillas, y más inquietud.

Algunas familias nos contaban estar a la espera de confirmar el diagnóstico de Covid 19, con alguno de sus miembros enfermos, con síntomas, tos, fiebre... , hemos escuchado a madres que estaban enfermas a cargo de los hijos, solas en su domicilio, que no nos llamaron, que no se quejaron, que no pidieron ayuda.

Por edades, los niños de entre 6 y 12 años, lo que llamamos la edad de la Latencia, en principio, si todo ha ido razonablemente bien, tienen más recursos para quedarse en casa haciendo actividades que requieren mayor grado de mentalización, capacidad de espera y de desplazamiento; pueden leer, aprender y jugar de forma más autónoma, aunque renunciar a la descarga motora y a la relación social sea también un gran esfuerzo, pueden encontrar vías de compensación, sustitución de unas formas por otras etc, si las condiciones familiares son favorables para facilitar el desarrollo, la creatividad, la capacidad de sublimación, les permiten crecer y aprovechar esta experiencia.

Los más pequeños, por debajo de los 6 años, son, en principio, más difíciles de entretener y su exploración del mundo y la expresión emocional están todavía muy ligadas a la experiencia corporal. Dependen más de los adultos para realizar actividades, organizarse con el tiempo, y sentirse seguros. Algunas familias de niños con trastornos del desarrollo nos planteaban las dificultades de contención, nos pedían pautas y la posibilidad de poder salir acogiéndose al informe de salidas.

Pero sin duda, ha sido el grupo de adolescentes el que casi desde el comienzo despuntó como el más heterogéneo en cuanto a la respuesta adaptativa, y empezó a plantear más conflictos, para algunos de ellos la convivencia familiar 24 horas, suponía una amenaza añadida a la conquista de su propio espacio, peleas por horarios de sueño, de internet, de tareas escolares... negociar tiempos comunes y espacios privados. Tanto por exceso, como por

defecto, la presencia de los padres y la calidad de las interacciones familiares, la flexibilidad, o rigidez, la posibilidad de matizar las exigencias escolares, parecían determinar de forma importante el encuentro en un equilibrio sostenible.

Para algunos ha supuesto un reto colaborar con tareas domésticas, ayudar con la tecnología, compras, comunicación con abuelos, y lo han hecho bien. Para otros el no tener familia, convivir en hogares tutelados, o en familias muy disfuncionales, con escasos recursos personales y materiales, ha supuesto una dura prueba al ya frágil equilibrio psíquico, llevando la precariedad a cuestras, en un momento en el que el equipaje cuenta y cuenta mucho.

No hemos podido evitar, como cabía esperar, descompensaciones en los más vulnerables, que en general, son los que tienen un diagnóstico más grave y condiciones de vida familiar y social más desfavorecida, atrapados en el presente, con menos capacidad de soñar, de recordar, tolerar la espera, confiar en el futuro, mantener relaciones y conexión con amigos, presentan más dificultades para sostener una percepción coherente e integrada de sí mismo y de la realidad, y resulta más fácil para ellos caer en la tentación de la negación masiva, la desconfianza y la desesperanza.

Mantenemos, con algunos, contacto telefónico regular, y nos planteamos si el uso de nuevas tecnologías se quedará entre nosotros como una opción de contacto en el futuro. La conexión con los centros escolares también ha sido muy variable, hemos escuchado muchas palabras de agradecimiento hacia los profesores y profesoras que han estado ahí, y se han implicado inventando juegos, dando clase online.; para muchos, ha sido un contacto con el exterior que permitía, además de seguir aprendiendo, ocupar y organizar el tiempo, sostener la esperanza, a pesar de los desconcertantes mensajes desde las autoridades educativas. Para otros trasladar los horarios de clase a casa, como si no pasara nada, ha sido muy exigente, más para las familias con recursos técnicos precarios o inexistentes, los adolescentes son de nuevo los que más se han quejado, expresando sentirse muy agobiados, y poco comprendidos, especialmente los que están pendientes de promocionar a formación profesional o la universidad.

Poco a poco hemos ido recogiendo relatos de experiencias de duelo en las familias, el todo bien, ha dado paso a “dentro de lo que cabe”, a “estamos ya aburridos”, a “se hace largo”, a “no sé qué va a pasar con el curso” a “lo peor es no haber podido despedirse de un familiar fallecido”. Los féretros anónimos de los telediarios van teniendo nombre y apellidos, y el sentimiento de pérdida se ha ido instalando, ha ido llenando las estancias ocupadas por el miedo al mismo tiempo que las preocupaciones económicas y de empleo han ido ocupando espacios de la preocupación por la salud.

Hemos recibido guías sobre duelos de diferentes formas, en general pensadas para ayudar a personas que están en proceso de duelo por pérdida de algún ser querido, sin embargo tenemos que prepararnos para un duelo colectivo, por aquello de “la nueva normalidad”, lo cual, viene a querer decir que la normalidad, tal y como la conocíamos hasta ahora, no va a ser posible de momento, y esta nueva nos traerá, esperamos, cosas buenas, pero dejará, sin duda, muchas otras en el camino.

Encontramos a los niños echando de menos el colegio del que estaban contentos de haberse librado, las vacaciones en el pueblo, el final del torneo, el campamento de verano, las vacaciones en la playa, ese viaje de estudios, el cumpleaños con los amigos... aunque ha estado bien eso de que te feliciten los municipales desde la ventana y hacer videoconferencias.

El sentimiento de vulnerabilidad, la conciencia de nuestra impotencia frente a la muerte, la incertidumbre ante lo desconocido, la capacidad de sobrevivir a las pérdidas, forman parte de la condición humana, el valor para enfrentarse a ellas con esperanza y creatividad son condiciones necesarias para seguir estando vivo. No hay nada que despierte más empatía que el duelo de otro ser humano, todos nos sabemos convocados a transitar por esa experiencia, una guía interna de duelo es necesariamente una guía para la supervivencia.

Cuando volvamos, que volveremos, estaremos especialmente atentos a entender cómo han recorrido las familias este tramo peculiar de la vida, corto pero intenso, y abiertos a pensar con ellos, será muy diferente según las capacidades y circunstancias de cada uno, no es lo mismo haber vivido pérdidas de empleo, hospitalizaciones, fallecimientos cercanos.

La aparición de ciertos síntomas ansioso/depresivos no debería extrañarnos, como parece que empiezan a encontrar algunos estudios en China, como elementos que dan cuenta de la elaboración del sufrimiento psíquico frente a la pérdida, como tampoco debería extrañarnos, que los que tienen menos capacidades para mentalizar, para poner palabras a los afectos, nos muestren su malestar a través del comportamiento o de síntomas somáticos. Algunos, los más frágiles, o que han tenido experiencias traumáticas, acumulación de duelos, o duelos muy complicados, necesitarán ser tratados, pero esperamos que la mayoría puedan apoyarse en un tejido social solidario y comprensivo, que brinde el soporte necesario que nos permita salir de la crisis.

Y quién sabe si escucharemos a los anteriores fans de los youtubers decir que preferirían ser, virólogos, epidemiólogos, médicos, enfermeros, policías, maestros, auxiliares, limpiadores, cajeros y un largo etc de profesionales que se han convertido en héroes imprescindibles y anónimos.

Seguro que aprenderemos mucho.

Fdo. Ana Berta Jara
Psiquiatra
Miembro Asociado de Sepypna

Carta enviada el 12 de Mayo de 2020