

## Parentalidad y mentalización en tiempos de Pandemia

Aurora Romano Mussali <sup>15</sup>

*Dedico este trabajo a mis pacientes  
que me dan su confianza,  
y les agradezco  
que junt@s nos sostuvimos  
en tiempos de pandemia*

Este trabajo surge de reflexionar sobre cómo acompañar a los padres que asisten a consulta frente la situación actual de vivir transitando una pandemia, y también sobre la importancia de no perder la capacidad reflexiva o de mentalización, para poder ejercer la parentalidad, conteniendo y modulando el impacto emocional de manera personal y a la vez en los hijos. Hoy más que nunca releer a Fonagy y Target (2002); me ha parecido indispensable para comprender el reto que enfrentamos como mediadores de un mundo externo incierto, al buscar no perder nuestra capacidad reflexiva frente al miedo, la incertidumbre y lo traumático que resulta estar transitando como sociedad una pandemia de la cual todavía hoy, no comprendemos sus dimensiones.

En nuestra consulta, el reto de acompañar a mamás gestantes, padres con hijos en la infancia temprana, latentes y adolescentes, me permitió percatarme de los diversos retos que imponía para los padres enfrentar el encierro, la incertidumbre de la pandemia y la crianza de sus hijos, todas realidades diversas que impactan de manera distinta a la ya particular parentalidad que ejercían los padres antes del COVID. Y es de eso de lo que me gustaría hablar en éste trabajo, así como de la importancia que adquirirían en mi práctica psicoanalítica

---

<sup>15</sup>Psicoanalista miembro de la Asociación Psicoanalítica Internacional y de la Asociación Psicoanalítica Mexicana. Licenciada en Psicología por la Universidad Iberoamericana; Maestra y Doctora en Psicoterapia por el Centro de Estudios de Postgrado de la Asociación Psicoanalítica Mexicana; Miembro del comité de mujeres y psicoanálisis de la Asociación Psicoanalítica Internacional COWAP; Diploma a nivel de Postgrado en Psicoterapias Bebé-Padres por el Grupo Internacional para el Estudio de la Parentalidad y Prevención de la Violencia. Actualmente es coordinadora y docente del Programa de Maestría en psicoterapia del Centro de Estudios de Postgrado de la Asociación Psicoanalítica Mexicana APM.

herramientas como: modulación afectiva, espejeo, contención, apego, contratransferencia y la comprensión de la reacción emocional particular que tenía cada paciente frente a la incertidumbre, frustración, miedo y como esto se relacionaba con su propia historia de vida y patología.

Fueron surgiendo en mi preguntas sobre ¿cómo acompañar a una mujer embarazada con miedo de cómo será la llegada de su bebé ahora que el entorno cambió y que tenía que lidiar con el temor al contagio como una constante en sus pensamientos?, ¿cuál sería la mejor manera de acompañar a los padres agotados y estresados? ahora que tenían a los hijos todo el día en casa sin asistir presencialmente al colegio y sin salir del hogar, aunado a la presión económica que en diversos casos fue desde perder el empleo o el ingreso principal, lo que estresaba aún más la ecuación. Adolescentes desmoralizados por lo que significó para ellos terminar el curso escolar sin graduación, sin reuniones con sus pares y cursando clases en línea, lo que los regresó a tener que pasar más tiempo del que les gustaría en casa, justo cuando la autonomía era un logro recién adquirido.

Así que la gran pregunta a responder me parecía, ¿cómo apoyar a los pacientes en sus distintas realidades cuando yo como profesional no estaba exenta de la misma realidad social? Ese ha sido el reto primordial a enfrentar que me ha llevado a estar pendiente de no dissociarme del afecto y no desconectarme de la realidad que vivía yo junto a mis pacientes. Lo anterior me llevó a percatarme que la teoría de la mentalización me ha sostenido a mí y a mis pacientes en tiempos de pandemia, disminuyendo tal vez, el posible efecto traumático de las circunstancias particulares que cada uno como familia estaba enfrentando.

Y así procurar no perder de vista lo que plantea Bernard-Henri Lévy en su libro; *Este virus que nos vuelve locos* (2020) al mencionar que tenemos que luchar por no perder lo que nos da la cualidad de civilización: nuestros vínculos, el contacto, la reunión y la expresión de las emociones y la cultura. Ya que sabemos que frente a situaciones difíciles lo instintivo es el mecanismo de parálisis, ataque o fuga. Donde ninguna de estas situaciones favorece el vínculo y el contacto, por lo que apuntar en la consulta a la traducción de los estados emocionales como lo plantean Fonagy y Target (2002) adquiriría hoy más que nunca un importancia esencial. Así que tanto yo como psicoanalista, como los padres que tuve la oportunidad de atender en los días del inicio del confinamiento, el reto era escuchar sin negar,

ni exagerar, transformar lo incierto en conocido, desarrollar defensas sin huir ni disociarme del afecto e intentar pensar en ese punto intermedio entre la incertidumbre y el asombro.

Todo un reto y en gran medida pensaba que de esto dependería la manera en que se podría lograr procesar o no, el impacto de la realidad que estábamos viviendo. Así como menciona Dubreui (2020: 53) al señalar que en relación a la resiliencia, el principal factor protector, está constituido por la posibilidad de contar con el apoyo emocional de un otro significativo, sobre todo durante los tempranos estadios del desarrollo. Esto corresponde a lo que Donald Winnicott (1963) llama “madre suficientemente buena”, proveedora de un “ambiente facilitador”. Esta interacción constituye la base de la salud mental y favorece el desarrollo de importantes recursos internos para enfrentarse a la adversidad. Winnicott llama *impingement* a aquello que viene del ambiente e interrumpe la continuidad del ser del infante; sin embargo, si el bebé ha estado protegido al inicio, introyectará un objeto interno bueno que lo fortalecerá, favoreciendo que pueda enfrentar las dificultades (citado por la autora).

En la misma línea, Dubreui (2020), menciona que es importante considerar que en momentos de gran adversidad como el que estamos viviendo, algunas personas recurren a mecanismos psíquicos bastante primitivos, como la escisión del yo, el aislamiento del afecto, la despersonalización, que en otro contexto pueden reflejar una severa perturbación, pero que en el escenario actual pueden formar parte de la lucha que el aparato psíquico realiza para protegerse de la desintegración.

Me parece importante agregar que frente a las diversas realidades que desenmascaró esta pandemia, resulta necesario hoy más que nunca adaptar nuestra práctica a la realidad desde una visión híper compleja que se acerque a la escucha singular de cada individuo, así que no es posible hablar de la parentalidad post COVID, sin antes aclarar que en México como en muchos otros lugares del mundo, el impacto social que esta pandemia nos ha traído, reveló de manera cruda y contundente que las diferencias sociales plantean realidades antagónicas que no se pueden describir desde la misma perspectiva. En México se viven fuertes contrastes y desigualdades sociales, que si bien la pandemia fue la misma, no se vive igual en los distintos estratos sociales y eso hay que mencionarlo antes de tratar de hablar del porvenir y sus transformaciones después de la Pandemia o en los meses y años por venir.

El impacto económico, el cierre de escuelas, el miedo a la muerte, la incertidumbre, el aislamiento social y el confinamiento en sus distintas modalidades se vivió distinto según el

código postal. Tristemente eso hace aún más complicado hablar de parentalidad en tiempos de COVID, ya que habrá que definir de qué parentalidad estamos hablando, en un México en que a los médicos del servicio de salud pública, no se les cantaba ópera para agradecerles su incansable labor, se les golpeaba, encarcelaba, se les incendiaba su casa, se les insultaba. ¿Dónde queda la capacidad reflexiva cuando no hay modulación, contención, ni mediación frente una amenaza real, en un país ya de por sí inseguro, corrupto y violento? Así que como dicen por ahí con el COVID en México: “Nos llovió sobre mojado” o “Éramos muchos y parió la abuela”.

He pensado mucho en que sobrevive el que mejor se adapta, no el más fuerte y ahora más que nunca el tema en mi cabeza giraba alrededor de adaptarnos a una nueva realidad que llegó, removiéndole las raíces que pensábamos eternas. Hoy la cercanía o lejanía cambió de vértice, así como el tiempo, las distancias y lo tangible e intangible y las certezas abren espacios para que de la incertidumbre nos reacomodemos en una nueva realidad. En términos de Mariam Alizade (2012), se instaló un estado de pre-muerte, que es lo que ella plantea se instaura en el psiquismo frente a una amenaza tangible hacia la vida propia, donde las defensas que permiten negar la finitud se debilitan; habrá en el mejor de los casos que enfrentar un duelo frente a lo que era y ya no es, lo que puede llevar a una regresión a funcionar en estados más primarios del desarrollo o evolucionar a lo que ella llama narcisismo terciario, que es poder ir más allá de uno mismo, preocuparse por los semejantes, por el futuro de la humanidad, forma simple, tranquila de coexistir frente a la adversidad donde prima el principio de realidad y el de relatividad, donde a la omnipotencia se contrapone a la sencilla potencia de un sujeto que se sabe limitado y asume su transitoriedad y finitud.

Estábamos antes del COVID hablando de temas como la depresión, la falta de vínculos la disociación y las patologías de la carencia, la inmediatez, lo líquido, lo negativo lo desobjetivizante; en realidad pisando la presencia del alto monto de pulsión de muerte que veíamos en la clínica, ahora la pregunta a responder sería, ¿cómo va impactar esta pandemia que se monta en este escenario ya de por sí desvitalizado? ¿Y cómo afecta nuestra capacidad de mentalización una situación global como la del COVID, aunado al manejo social que se le dio en cuanto al aislamiento y el alto poder mediático que inunda nuestra información

tanto con certeza como con noticias falsa creando confusión y miedo por encima de la realidad social montado sobre la situación social?

La primera respuesta parece no ser muy esperanzadora en cuanto a pensar que no nos encontrábamos tan en forma como sociedad para enfrentar esta situación, pero la verdad es que no sabemos cuáles serán los resultados a corto, mediano y largo plazo. Tratar de hacer hipótesis es difícil, pero con seguridad será un parte aguas que traerá cosas positivas y negativas o será que ni una cosa ni la otra. Lo que es seguro es que será un cambio, un antes y un después, como me dijo una paciente: se re-edita un AC y DC, ahora es irremediablemente antes del COVID y después del COVID, eso sin duda.

Ahora, ¿cómo re-inventarnos, adaptarnos elaborar y seguir vitalizándose nuestros días y nuestro trabajo? Vaya que no suena fácil. Pero dos cosas me quedan claras es necesario libidinizar y mentalizar, esas dos herramientas las conocemos y tendrán que ser algo que sigamos perfeccionando para irnos adaptando y comprendiendo lo que de esta pandemia devenga.

Por otro lado vemos que este distanciamiento abrió la posibilidad de contactar a través de los medios digitales con clases, cursos, amigos virtuales asistir a eventos musicales, algo que para algunas personas ha servido como espacio transicional al de contacto y les dio a otros oportunidades de ponerle pausa a sus vidas cansadas y agitadas del no parar del deber ser. Trabajar desde casa, con los hijos, permitió contactos amorosos y afectivos de otra cualidad que cuando no había el tiempo. Tal vez en algunos casos papás más presentes pero por otro lado cifras que indican el alarmante aumento del maltrato doméstico, de los crímenes de odio, abuso y feminicidios. Así que vemos que para lo que algunos ha sido difícil, para otros ha sido una oportunidad, lo que es definitivo es que esta pandemia puso el mundo de cabeza, y nuestra profesión siguió quedando en el centro, el impacto a nuestro quehacer psicoanalítico no se vio tan alterado como otras profesiones. Si claro adaptarnos a dar tratamientos a través del medio digital, y todo lo que esto implica, pero nuestro quehacer y los conocimientos que tenemos para comprender el psiquismo desde distintos vértices, hoy más que nunca nos confronta con la necesidad de intervenir, para no permitir que la desconexión, la insensibilidad y la violencia se instauren como norma de convivencia destructiva anti civilización. Lo que nos pone a pensar en el compromiso que tenemos para continuar en apoyar a los que nos consultan, a contactar los afectos y su mundo psíquico y lo

que esto implica en un mundo que con sus cambios nos golpeó a la civilización en su principal pilar: los vínculos, la cercanía y la vida en comunidad. Comunidad que surge desde los vínculos parentales en un primer momento y de nuestra capacidad para mentalizar y poder pensar más allá de lo habitual y cotidiano, pensar sin asustarnos de lo que nos enfrenta lo desconocido y por tanto amenazante.

Así que a manera de conclusión, podemos plantear que existe una diversidad de situaciones y modalidades para entender y enfrentar el COVID, que está muy en relación con lo subjetivo y lo único de cada individuo, cada realidad y las distintas sociedades y naciones. Lo que es claro es que hemos sido arrojados a un mundo que para evolucionar no tiene otra alternativa que seguir intentado comprender el mundo, desde lo complejo, lo diverso y lo único en cada ser humano, ese mundo que ya se dibujaba pero hoy ya no es un futuro. Es un ahora que se ve confrontado con el no permitir ningún tipo de autoritarismos, ni sometimiento que pretendan homogeneizar a la raza humana, para poder lidiar con lo inmanejable que esta pandemia pueda traer a nivel social. Hoy hemos llegado al punto que nos obliga aceptar que la norma es la diversidad, y el COVID nos lo puso aún más en primera fila y así la importancia que adquiere la capacidad de mentalización como una herramienta que nos permite no perder nuestra función reflexiva para entender aquello de lo desconocido, protegiéndonos de los fanatismos y de no rigidizarnos, disociarnos o ausentarnos como mecanismo de defensa al tocar nuestras limitaciones, siempre presentes frente a lo nuevo, diferente y desconocido y donde el psicoanálisis sin duda, tiene mucho que aportar.

## **Resumen**

Este trabajo surge de reflexionar sobre cómo acompañar a los padres que asisten a consulta frente la situación actual de vivir transitando una pandemia y la importancia de no perder la capacidad reflexiva o de mentalización, para poder ejercer la parentalidad, conteniendo y modulando el impacto de la situación de manera personal y a la vez en los hijos. Hoy más que nunca releer a Peter Fonagy y Mary Target me ha parecido indispensable para comprender el reto que enfrentamos como mediadores de un mundo externo incierto.

En la consulta el reto de acompañar a mamás gestantes, padres con hijos en la infancia temprana, con hijos latentes y adolescentes. Me permitió percatarme de los diversos retos

que imponía para los padres enfrentar el encierro, la incertidumbre de la pandemia y la crianza de sus hijos, realidades diversas que impactan de manera distinta a la ya particular parentalidad que ejercían los padres antes del COVID. Y es de eso de lo que me gustaría hablar en éste trabajo y de la importancia que adquiriría en mi práctica psicoanalítica herramientas como: modulación afectiva, espejeo, contención, apego, contratransferencia y la comprensión de la reacción emocional particular que tenía cada pacientes frente a la incertidumbre, frustración, miedo y como esto se relacionaba con su propia historia de vida y patología.

**Palabras Clave:** Parentalidad, Covid-19, mentalización.

### **Summary**

This paper reflects on how to help parents that look for help in the current situation of living in a pandemic, and the importance of not losing our reflective and mentalization capacity to be able to help them in their parenting capacity that will help them containing and modulating the impact of the situation in a personal way and at the same time in their children. Today more than ever, reading the work of Peter Fonagy and Mary Target help me in understanding the challenge we all are having to face as mediators of an uncertain external world.

In consultation the challenge of accompanying pregnant mothers, parents with children in early childhood, with latent children and adolescents. It allowed me to realize the various challenges parents were facing during confinement due to the COVID-19 situation, where taking care of their kids at the same time they had to face the uncertainty due to the pandemic, I could realize the different situations that impacted the already particular way of parenting that they exercised before COVID. And that is what I would like to talk about in this paper, and the importance that tools such as: affective modulation, mirroring, containment, attachment, countertransference and the understanding of the particular emotional reaction that each patient had, acquired in my psychoanalytic practice. And help my patients face the uncertainty, frustration, fear and how this related to his own life history and pathology.

**Key Words:** Parenting, Covid-19, mentalization .

## **Bibliografía**

ALIZADE, M. (2012). *Clínica con la muerte*. Buenos Aires: Biebel.

DUBREUI, R. (2020). Pensando la resiliencia en tiempos de pandemia. *Revista Psicoanálisis* (Perú). 25: 53

FONAGY, P., GYORGY, G., JURIST, E. Y TARGET, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the Self*. USA: Other Press.

LEVY, B. (2020). *Este Virus que nos vuelve locos*. Madrid: La esfera de los libros.