

# La familia después de la pandemia

## The family after the pandemic

*Lola Sheen Vergara de Ramos\**

### PANDEMIA: UN FENÓMENO NO PREVISTO

**D**esde hace varios meses la humanidad entera viene enfrentando una pandemia, lo cual no teníamos previsto de ningún modo. Este es un fenómeno nuevo para todos por sus características y magnitud. Si bien es cierto que hay personas consideradas como más vulnerables por su edad, enfermedades pre existentes o sistema inmunológico débil, en general, representa una amenaza sin distinción de raza, edad, sexo, condición económica ni sociocultural.

La necesidad de detener los daños de la Pandemia, hizo que en cada país se estableciera el Estado de emergencia sanitaria y con ello el distanciamiento social y confinamiento.

La extensión de las medidas y los llamados “rebrotos” han generado desconcierto, incertidumbre y hasta rebeldía en muchos casos. Asimismo el miedo al contagio, a la propia muerte y la de los seres queridos ha ido mellando la estabilidad emocional de muchas personas que se evidencia en estados de ansiedad, obsesión, depresión entre otros.

\* Psicóloga peruana, especializada en Psicología Clínica y Escolar, Pos grado en Psicoterapia Existencial, Profesora del Instituto FIAT y del Seminario de Chosica - Perú, Conferencista de Vida Humana Internacional. Correo electrónico: lsheenv@gmail.com.



## PANDEMIA, FAMILIA Y CONFINAMIENTO

¿Cómo están afrontando esta situación las familias, y qué representará esta experiencia en el futuro de sus relaciones inter-familiares? Esto tendrá mucho que ver con la forma en cómo estaba constituida cada familia antes de la pandemia, cuáles eran sus estilos de interacciones, qué valores practicaban y qué conflictos enfrentaban.

***La convivencia obligatoria:*** Tanto las familias bien constituidas como las llamadas familias disfuncionales, se han visto precisadas a permanecer juntas por mucho tiempo, situación muy poco común en los tiempos que vivimos debido al ritmo vertiginoso de actividades de cada miembro de la familia, y también por la tendencia de hacer una vida individual en independiente tanto dentro como fuera del hogar.

***Realidades familiares diferentes:*** Es cierto que la conformación de cada familia en cuanto a número de miembros, edades, ocupaciones y caracteres marca una gran diferencia. Sea cual sea la realidad, la Pandemia nos paralizó a todos y nos dejó con muchas tareas y muchos planes pendientes, y con cosas que debíamos haber hecho en su momento y las dejamos pasar.

Estando ya en medio de la cuarentena, lo más importante era buscar la forma de cómo afrontar una vida en común intensa.

Definitivamente las cosas han sido más llevaderas y aprovechables para aquellas familias que desde antes supieron vivir en unidad privilegiando el encuentro familiar, compartiendo tiempos, diálogos, interés de los unos por los otros, y vida de fe.

En cambio en los hogares caracterizados por la ausencia de cercanía, de diálogo, de mesas compartidas, de paseos familiares. Ya eran familias que no vivían como familias.



## OPORTUNIDAD

Para muchas familias, en un inicio la cuarentena se constituyó como una oportunidad para compartir y aprovechar el estar juntos. Los niños y ancianos disfrutaron de la compañía, del tiempo y de la mayor atención que se les brindaba, esta ha sido para ellos, una situación privilegiada, como un regalo del cielo.

Para otras familias se les presentó la oportunidad de recuperar la vida familiar, para superar distanciamientos, sanar heridas, buscar la reconciliación.

Ante el miedo y la incertidumbre, se buscó en la oración y en la vida de Fe un fortalecimiento interior para mantener la esperanza, y también para pedir ayuda al Señor en los casos que algún miembro sufriera la enfermedad o falleciera.

Asimismo, fue una oportunidad para poner de manifiesto la caridad, solidaridad, fraternidad y de poder consolar y apoyar a otros en sus necesidades materiales, emocionales y espirituales.

## LAS DIFICULTADES

En cambio, en otros casos, la poca costumbre de estar cerca, de compartir espacios y comunicación, enfrentó a personas que siendo de la misma familia, eran como unos perfectos desconocidos. Buscaron confinarse en sus propios espacios dedicándose plenamente al uso excesivo de las redes sociales, o refugiándose en el alcohol y otras sustancias, y en hábitos sexuales negativos, llenando artificialmente su necesidad de “afecto” y huyendo a sus propios miedos.

Por otra parte, los conflictos y carencias en la dinámica familiar, se acrecentaron y tomaron formas más complicadas como la violencia intrafamiliar, maltrato y abusos de todo tipo.

Lamentablemente la prolongación de la pandemia ha ido generando mucha preocupación por la salud y economía, inestabilidad emocional, tedio y estrés. Al mismo tiempo, se ha ido sintiendo la



necesidad de volver a ver a los amigos, y frecuentar otros ambientes y distracciones.

También la vida espiritual ha ido afectándose y si bien es cierto que las familias que tenían una vida espiritual fuerte antes de la pandemia han podido afrontar mejor las dificultades mediante la Oración personal y familiar, van extrañando y sintiendo la necesidad de un culto presencial y la participación de los Sacramentos.

## LA FAMILIA DESPUÉS DE LA PANDEMIA

Todavía es difícil saber cómo será la vida después de la Pandemia, con el slogan “todo será diferente” que los medios se han encargado de difundir y concientizar a la gente, lo que mejor podemos hacer es tratar que ese modo “diferente” sea en positivo para la familia.

En realidad todos saldremos afectados de algún modo, llámese física, emocional, económica o espiritualmente, porque hemos sentido nuestra fragilidad ante un fenómeno que nos han hecho pensar que superaba nuestras fuerzas.

Los niños podrían perder el entusiasmo por los juegos de interacción, por las salidas al aire libre y el gusto por el deporte, y más bien acostumbrarse a un mundo virtual. Los jóvenes ya bastante acostumbrados a las redes sociales y al juego electrónico, podrían tornarse más dependientes y perder también de algún modo la necesidad de interacción en la formación académica.

Los ancianos podrían verse como personas de riesgo o hasta de peligro, y tendrían que conformarse a un confinamiento permanente, viéndose privados lo más preciados para ellos, de la visita, compañía y afecto familiar, y hasta de ir al templo, siendo la oración y actos de piedad tan importantes para ellos.

Por todo ello, es necesario revertir los posibles efectos negativos, es importante rescatar la vida familiar, el adulto se convierte en el gran conductor de la vida de familia y con su madurez humana,



propia de su etapa de plenitud de capacidades, motivará a la familia para el encuentro sin agobiar, para compartir sin imponer, para la ayuda mutua sin presionar y para la vida espiritual sin generar tedio o aversión.

Las familias que hayan logrado mantener los lazos de amor, comprensión, reconciliación y de fe, tendrán mayor posibilidad de enfrentar cualquier otro tipo de adversidad en el futuro.

Otro aspecto que debemos tomar en cuenta y que resulta preocupante, es que la familia en tiempos de pandemia ha sufrido varios atentados, ya que en algunos países se ha aprovechado este tiempo para legislar en contra de la vida y de los derechos de las personas y de la familia, aprobando leyes a favor del aborto, aplicando decretos o normativas en derechos sexuales y reproductivos para los adolescentes, y promoviendo derechos a otros tipos de uniones que están muy lejos de ser consideradas como el matrimonio entre un varón y una mujer como la base de una familia.

## LAS AYUDAS

Desde el ámbito psicológico, la necesidad de ayudar a encontrar a las personas su sentido de vida y encaminarse hacia él, como lo señala Víctor Frankl, y más aún cuando ese sentido se funda en Dios, se puede enfrentar y aún sobrevivir a situaciones humanas extremas o límites.

Por lo tanto una vida de fe auténtica con la confianza puesta en Dios, manteniendo la oración constante y frecuentando los Sacramentos proveerá a las familias de la fuerza necesaria para enfrentar los retos que le toquen vivir, y para animar y ayudar a crecer a otras familias en el amor y la unidad.

La Iglesia está llamada a dar esa fortaleza y respaldo a la institución familiar, ofreciendo la ayuda y asistencia espiritual necesaria, impartiendo los Sacramentos y enseñándonos la fidelidad a Dios y la Doctrina Cristiana.



**El reto de la familia:** Sigue siendo HOY el que San Juan Pablo II exhortó en su encíclica *Familiaris Consortio*: “*Familia Sé lo que eres, comunidad de vida y de amor*” recordándonos la Identidad y la misión de la familia (FC17).

**El reto de la Iglesia:** Asimismo el Papa Francisco nos enseña en la Encíclica *Amoris Laetitia*: “El bien de la familia es decisivo para el futuro del mundo y de la Iglesia... Es sano prestar atención a la realidad concreta, porque “las exigencias y llamadas del Espíritu Santo resuenan también en los acontecimientos mismos de la historia” a través de los cuales “la Iglesia puede ser guiada a una comprensión más profunda del inagotable misterio del matrimonio y la familia”(AL 31).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANKL, Víctor (1946), *El hombre en busca de sentido*.

PAPA FRANCISCO (2016), Encíclica *Amoris Laetitia*.

SAN JUAN PABLO II (1981) Encíclica *Familiaris Consortio*.