

EN PANDEMIA...CUIDADO, CON LAS OTRAS “EPIDEMIAS”



***La casa es la mejor “vacuna”.
Pero, la violencia familiar,
el estrés,
y la “esclavitud” a la tecnología
son otras “epidemias”.***

Mientras nos prevenimos de esta silenciosa, penetrante y nefasta pandemia, corremos el riesgo – estando en casa por la cuarentena – de caer en otras “epidemias”.

Este encierro, que nos restringe el movimiento, ha surgido como cuidado indispensable ante el coronavirus. Si fuera un mosquito, el que trasmite el coronavirus, otra sería la situación. En este caso, el “mosquito” podemos ser nosotros

mismos, los humanos, conviviendo, compartiendo, llevándolo en nuestros cuerpos y contagiando; o dejando el virus en alguna superficie u objeto, dando lugar a que se multiplique. Motivo que dio lugar a que fueran alterados nuestros ritmos de vida.

Dentro de esta contingencia – de futuro imprevisible -, van apareciendo otros efectos, no concretamente del propio virus, sino de la situación a que nos llevó el Covid-19: la cuarentena. Nuestros hábitos, afectos mutuos, entretenimientos, forma de trabajar, de estudiar o de movernos, mismo nuestros momentos de quietud, están siendo convulsionados. Una nueva forma de coexistir estamos experimentando.

Algunos dicen, y con razón, que esta enfermedad, y las muertes que está provocando, golpearon a nuestra especie humana. Hemos perdido nuestra privacidad, con una repercusión psicológica innegable. Por más que amemos a nuestra familia, estar y vernos las 24 horas del día... desgasta. Se necesitan momentos de intimidad, de estar con nosotros mismos. No es normal estar el 100 % del día juntos. Entramos a una situación diferente.

La casa es la mejor “vacuna”, hasta ahora, pero la nueva rutina, resulta fastidiosa. No dejan de surgir conflictos, especialmente en lugares más reducidos, con sus repercusiones en el ámbito emocional. El miedo del contagio, el distanciamiento de los vínculos humanos en general, la carencia de elementos básicos y no tan básicos, la posible crisis económica que se podrá sufrir; todo a consecuencia del estado de aislamiento impuesto o recomendado por las autoridades sanitarias, pueden llevar a la tristeza y a irritabilidades.

En mudanza tan radical se exigirá: paciencia, tolerancia, respetar el espacio de los otros, ser colaborador en las tareas domésticas nuevas que aparezcan. Mismo así, al estar confinados, se presentarán otras “epidemias”: violencia intrafamiliar, estrés, aburrimiento, adicción digital; para nombrar las más destacadas de las que podremos “contaminarnos”.

Uno de los factores que el encierro más puede producir – en familias con dificultad – es la violencia intrafamiliar, que se volverá más grave. Al estar más tiempo juntos, con impedimento de solicitar ayuda, las víctimas no podrán huir de esas peligrosas circunstancias. Arrinconadas en poco espacio, el maltrato psicológico, cuando no físico, aumenta. Es una triste realidad. Las denuncias por violencia doméstica, o “terrorismo íntimo” como la califican los expertos, han crecido, en casi todos los países.

Puede ocurrir que el aislamiento lleve al trastorno del estrés. No sabemos cuándo acabarán en el mundo las cuarentenas, que se van haciendo más estrictas, por la simple razón que su violación va acrecentándose. Dicen especialistas que, ya con más de 10 días, se puede producir un estrés postraumático.

Colapsó la forma de vivir que llevábamos. ¡Si hasta pareciera que todos los días son iguales! Ya no diferenciamos martes de viernes o domingo. Todo es más o menos igual. Salir o volver a casa ya no existe. Como que, dejamos de ser libres.

Un sentimiento de ansiedad, abandono, miedo de no conseguir para sí y su familia lo que necesita, engendra un nerviosismo que puede llevar a la tentación de violar los límites de la ley. El tiempo parece que no pasa. Aumentan la inquietud y los conflictos. Es como estar en una jaula, por más que sea nuestra casa, grande o pequeña; la persona se agobia.

Es preciso, antes que nada, mantener los hábitos más parecidos a los que habitualmente llevábamos. Y tener estímulos constantes para matar el tiempo: horarios, orden, ocuparse, comidas en conjunto. Principalmente no pueden faltar momentos de elevar nuestras mentes a Dios, como bien nos enseña San Pablo, “pensar en las cosas de arriba y no en las de la tierra” (Col, 3, 1-2). Oración, rezo del santo Rosario, ver la Misa que se transmita “on line”, lectura espiritual, reflexionar. Si no damos espacio a esto, pues, seremos atropellados por las circunstancias citadas arriba.

Ya vivíamos “sumergidos” en lo digital ([Vivimos-sumergidos-en-las-redes-sociales-20180220](#)). Entrando el aburrimiento en escena, nos puede llevar a un falso escape para enfrentarlo; en vez de aprovecharlo, para ser más creativos y productivos. El tener – algunos – el trabajo en casa, el que las tareas escolares se hagan en línea, aumentó de inmediato el tiempo diario frente a la pantalla. Si a esto le sumamos el espacio dedicado a comunicaciones más extensas con familiares y amigos, de llenar el tiempo con películas, los videojuegos y su casi adicción, podríamos decir que el aumento de estar ante las pantallas es más del 100 %.

Corremos el riesgo de caer en otra “epidemia”. En vez de aprovechar esa soledad, que nos puede llevar al pensamiento, quedamos “esclavizados” por la tecnología, caminamos a una enajenación ante ella.

Nadie niega las enormes ventajas que nos da para sobrellevar la cuarentena. Ahora, si nos pegamos a las pantallas..., podemos, en este período, pasar de usuarios normales a ser dominados por ella, transformándonos en adictos. Pasar del uso equilibrado, al abuso. Ante la nueva situación, se hace indispensable evitar caer en un ambiente “virtual” y que desaparezca el convivio “real” familiar.

Estas reflexiones no sugieren que la cuarentena no deba cumplirse, pues sería permitir que la enfermedad se propague. Se trata de estar vigilantes ante los efectos psicológicos que surgirán, si ya no surgieron, dentro de este confinamiento en que nos encontramos.

Que la Virgen Santísima nos proteja y que el Sagrado Corazón de Jesús detenga, la penetración de este mortal virus.

La Prensa Gráfica, 3 de mayo de 2020.

P. Fernando Gioia, EP

Heraldos del Evangelio