

LAS FAMILIAS EN TIEMPO DE CUARENTENA

Ps. Esther de Castro

Las familias han tenido que enfrentar en estos últimos tiempos situaciones completamente nuevas que modificaron sus status quo. Y han debido recurrir a sus recursos para poder adaptarse a dichos cambios. La familia, a pesar de los avatares recibidos y de las consiguientes transformaciones, ha resistido y sigue siendo la estructura fundamental de nuestra sociedad. La familia cambiará, pero también persistirá debido a que es la mejor unidad humana para sociedades rápidamente cambiantes.

La familia es un sistema con reglas de funcionamiento que mantienen su homeostasis. Cada familia tiene una forma de relacionarse, con reglas, valores y creencias que le permiten conservar su identidad a lo largo del tiempo, aún pasando por sus diversos ciclos vitales, tales como la constitución de la pareja, el nacimiento y crianza de los hijos, niños en edad escolar, hijos adolescentes, salida de los hijos del hogar, edad madura y ancianidad.

Cada pasaje de una etapa a otra implica una crisis de desarrollo por la cual atraviesan todas las familias, pero cada una lo hará de una forma particular, teniendo en cuenta su historia, sus modelos familiares y sus recursos para enfrentar crisis. La familia es un sistema abierto en transformación, es decir que está en permanente interacción con el medio extra familiar, adaptándose a las diferentes demandas que recibe del mismo.

¿Qué es una crisis? La crisis es, según Webster, “un estado de cosas en el que es inminente un cambio decisivo en un sentido o en otro”. Una crisis es un peligro y una oportunidad.

En estos últimos tiempos la familia ha tenido que enfrentar una crisis inesperada.

F. Pittman define las crisis de desgracias inesperadas como aquellas donde la tensión es obvia y surge claramente de fuerzas ajenas a la familia. Son reales y no podrían haberse previsto. Nunca han ocurrido antes. El tener que enfrentar un virus no conocido con toda la incertidumbre que ello genera, cambiar los hábitos de funcionamiento, estar encerrados todos juntos haciendo todas las actividades de cada uno en un mismo espacio, quedar separados de algunos miembros de la familia, son algunas de las circunstancias que debió enfrentar la familia en este tiempo.

Esta situación hizo que quedaran expuestas cada una de las formas que tenía la familia de enfrentar las crisis. Algunas con más recursos que otras, pero todas con dificultades.

En aquellas familias funcionales, todos los miembros se unen para resolver la crisis inmediata, cualesquiera sean los problemas existentes. Produce una necesidad de unirse para enfrentar el peligro, muchas veces minimizando las diferencias anteriores. Produciendo de esta forma treguas o intervalos para ayudar a enfrentar la crisis.

Pero cuando la familia no puede distraerse de sus viejas heridas para establecer esa tregua, la estructura familiar se halla en una situación difícil y de esa forma la crisis inesperada se convierte en una crisis diferente.

En algunas oportunidades, las crisis por desgracias inesperadas ofrecen una oportunidad para resolver, incluso problemas estructurales de una familia. Cuando los miembros de esa familia se reúnen, sin culpa, sobre una base emocional intensa, los viejos problemas pueden resolverse o descartarse, permite que la comunicación se abra y se dejen a un lado viejas peleas. Pero esto no sucede siempre.

La estructura familiar debe ser capaz de adaptarse a las circunstancias cambiantes. La existencia de la familia como sistema depende de una gama de pautas, la disponibilidad de pautas transaccionales alternativas y la flexibilidad para movilizarlas cuando sea necesario hacerlo. La familia debe responder a cambios internos y externos y, por lo tanto, debe ser capaz de transformarse de modo tal que le permita encarar nuevas circunstancias sin perder la continuidad que proporciona un marco de referencia a sus miembros.

En el proceso de adaptación a los cambios y de continuidad, las dificultades para acomodarse a nuevas situaciones son inevitables. El enfrentarse a esta situación de cuarentena hizo que las familias debieran adaptarse a una nueva forma de vida, cambiando por completo sus rutinas y roles. Los padres que trabajaban fuera del hogar debieron quedarse adentro y repartir las tareas del cuidado de los niños y las tareas de la casa. Debieron aprender, en muchas oportunidades, cómo seguir con sus trabajos de manera virtual. Han tenido que aprender nuevas habilidades como el manejo de la tecnología y, en el caso de las familias con niños, la guía de los mismos en cuanto a lo escolar. Aquellas familias con miembros con alguna capacidad diferente o adultos mayores que requerían cuidados especiales han debido reorganizarse en cuanto al cuidado de los mismos. Los niños y adolescentes han tenido que aprender nuevas reglas de cómo funcionar socialmente ya que no pudieron encontrarse con sus amigos para charlar, jugar o ir a la escuela. Debieron enfrentarse a una pantalla para todo. Y en muchas oportunidades, no pudiendo compartir el tiempo que tenían con abuelos, resto de la familia y amigos.

Y no solamente fueron esas dificultades a las cuales se enfrentó la familia, sino también al miedo e incertidumbre de una nueva enfermedad, debieron convivir en algunas oportunidades con la pérdida de seres queridos a quienes no han podido despedir. Esto

lo hicieron sin reglas claras, con informaciones confusas y con pocas posibilidades de poder proyectar un futuro que se hacía cada vez más lejano.

Se pudo observar cómo se multiplicaban las consultas de personas con síntomas de ansiedad o depresión y de personas que se encontraban realizando un proceso terapéutico que planteaban un retroceso en cuanto a los logros que llevaban. Aumentaron las consultas sobre problemas de pareja, el manejo de los hijos en el hogar y las dificultades en la relación familiar en general.

Quedaron expuestas algunas dificultades de las familias como situaciones de violencia, adicciones, mala comunicación entre sus miembros, dificultades de los padres en el manejo de los niños y adolescentes, problemas ambientales, de salud y económicos. Todo esto incrementó el estrés en la familia.

Las familias más funcionales enfrentaron este estrés acomodándose de manera resiliente a las nuevas situaciones inevitables. Y aquellas familias que enfrentaron esas tensiones incrementando la rigidez en sus pautas y límites, no pudieron explorar nuevas variantes para adaptarse a la nueva situación, provocando más síntomas y dificultades en la relación.

Quedó claro, entonces, que esta situación de enfrentarse a un nuevo peligro y a un nuevo estilo de vida hizo que las familias debieran reestructurarse, pero no sin heridas y huellas. A veces en forma positiva, permitiendo encontrar soluciones a algunas dificultades que venían teniendo sin requerir atención terapéutica. Y en otras oportunidades, enfrentando conflictos nuevos que los llevaron a realizar consultas para resolverlos.

Los terapeutas que deben acompañar a las familias en este tipo de crisis deberían tener claro, en primer lugar, qué tipo o tipos de crisis enfrenta la familia y, luego, con qué recursos cuentan. Cuáles son los modelos de enfrentamiento a situaciones de crisis que han utilizado en el pasado y si fueron efectivas o no. Y a partir de esto, elaborar estrategias para que las familias puedan enfrentar esta crisis saliendo fortalecidas de la misma. Cada familia es diferente y requiere de estrategias de intervención diferentes. No sería posible elaborar una misma intervención para todas.

Situaciones nuevas requieren intervenciones nuevas, por lo tanto se requiere de las habilidades del terapeuta para ser creativo, flexible y con herramientas para dar respuestas a las nuevas crisis que enfrenta la familia. Para ello, es sumamente necesario tener una visión de la interrelacionalidad. Nada está aislado o fragmentado, todo está ligado. Esto nos lleva a la comprensión del carácter sistémico de todo lo que existe.

Como plantea A. M. Llamazarez, “Los nuevos paradigmas contemporáneos han iniciado una profunda revolución cosmológica” avanzando hacia una visión más holística de las situaciones humanas. Crisis y Cambio están indisolublemente asociados.

“Cada vez que hay una mirada poética que capta las coherencias del vivir de una manera inusual, surge un nuevo paradigma” Humberto Maturana.

Bibliografía

Frank Pittman “Momentos Decisivos” Ed. Paidós

Salvador Minuchin “Familias y Terapia Familiar” Ed. Gedisa

G. Nardone, E. Giannotti, R. Rocchi “Modelos de familia” Ed. Herder

Ana María Llamazares, “Del reloj a la flor de loto” Ed. del Nuevo Extremo.