



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

FAMILIA Y PANDEMIA

José Ignacio Del Pino Montesinos, Manuel Álvarez Romero, Manuel Mejías Estévez

Elena Gómez de Agüero Ortiz

samp@psicosomatica.net

familia, pandemia, aislamiento

RESUMEN

La actual pandemia del COVID-19 ha provocado una alteración en nuestras vidas a nivel sociosanitario y antropológico como no habíamos conocido nunca la mayoría de personas que la estamos sufriendo. Los cambios que la sociedad ha debido implementar para mitigar la expansión del contagio y sus efectos letales han sido muy importantes. Hemos debido suspender actitudes y costumbres milenarias con un resultado, a veces, tristemente infructuoso. Se han debido vivir situaciones de aislamiento y de fallecimientos, en definitiva de duelos familiares que no han contado con el respaldo del resto de los miembros.

Esta intervención se centrará en ver la recíproca influencia de la pandemia en la familia y viceversa.

INTRODUCCIÓN

Se ha cumplido ya un año de **pandemia COVID19**, un tiempo lleno, por desgracia, de dolor y problemas familiares. El desconcierto y temor del inicio de la pandemia, dejó paso al aislamiento domiciliario, la pérdida del contacto social y de costumbres seculares de saludos. El contacto personal, los abrazos o besos, debieron bruscamente ser sustituidos por sucedáneos carentes del mismo valor emocional. Han nacido bebés que a su alrededor sólo ven ojos sin boca ni nariz, hay ancianos encerrados que sienten en soledad cómo se acerca la hora de su muerte, sin estar acompañados por sus seres queridos, ni siquiera en el momento del fallecimiento.

Ya no es solamente el problema de la angustia, la depresión o cualquier otro trastorno de Salud Mental que las personas han visto incrementarse en su vida.

FAMILIA Y PANDEMIA

También, según un informe de la **Federación Española de Familias Numerosas (F.E.F.N.)** ⁽¹⁾ hubo dificultades con el empleo: despidos, problemas en la conciliación laboral y necesidad de ayudas que no llegaron a tiempo. Como consecuencia de lo anterior, más de la mitad (hasta un 55%) han debido afrontar un grave quebranto económico. Y el propio presidente de la F.E.F.N. **José Manuel Trigo** vaticina, desgraciadamente, que en este **2021** el resultado será aún peor.

Igualmente, en **The Family Watch** se recoge que la preocupación familiar por este tema laboral causa, a su vez, "tristeza, preocupación, irritabilidad y angustia" a los integrantes de la familia. Y las medidas tomadas para evitar la propagación de la epidemia han tenido efectos colaterales muy graves.

El confinamiento domiciliario y el aislamiento social han favorecido que en las familias donde haya problemas de violencia doméstica aumente el riesgo para mujeres, ancianos, niños y mascotas ⁽²⁾. Lo que un maltratador ansía es la ausencia de testigos, por lo que la imposibilidad de visitas constituye la situación perfecta para desarrollar su cobarde actuación. Por el contrario, resulta curioso que durante este periodo hayan disminuido las denuncias, pero nos tememos que más que por haber menos, lo que ocurre es que se ha dificultado grandemente su detección.

¿ CÓMO HA AFECTADO LA FAMILIA LA SITUACIÓN DE LA PANDEMIA?

La **Psicosomatología**, término defendido por **Luis Chiozza**⁽³⁾, es heredera de la *Medicina Psicosomática* y la *Medicina Antropológica*, pero trasciende los campos de la propia *Medicina* y la *Antropología*, al incluir en su campo de acción otras disciplinas como la *Ecología* o los actuales desarrollos de la *Biología*, así como contenidos teóricos de las *Psicoterapias Psicodinámica y Sistémica*. Es una disciplina que estudia al ser humano como un todo único, pero sin olvidar que está integrado dentro de un sistema superior y que consta, a su vez de distintos órganos.

Por todo ello, estudiar los efectos del coronavirus sólo en el individuo aislado parece que es algo cuando menos insuficiente. La persona está integrada en sistemas más amplios como la ecología terrestre, la biosfera, la sociedad y, el más cercano y determinante, la familia.

Sabemos que la **soledad** elegida es imprescindible en determinados momentos de la vida; pero la soledad impuesta es un castigo que podemos denominar aislamiento, destierro o "distancia social".

FAMILIA Y PANDEMIA

Ante un ataque a la salud como la pandemia que estamos viviendo sabemos que la compañía constituye parte necesaria de la cura. Podemos recordar aquí cómo, en los dos años posteriores tras enviudar, la posibilidad del fallecimiento del cónyuge superviviente aumenta significativamente.

Resulta, por tanto, positivo para la salud vivir acompañado de las personas que queremos y nos quieren. No olvidemos que gran parte de los fallecimientos han sido de personas que se han encontrado solas y aisladas en hospitales, residencias o, incluso, en sus propios domicilios. Y así, como efecto beneficioso colateral de la obligatoriedad del confinamiento domiciliario, en algunos casos ha resultado que padres e hijos han compartido juntos más tiempo, lo que claramente hubiera resultado imposible con el ritmo de la vida cotidiana prepandemia.

La **familia** en situación de normalidad es un sistema con funciones de protección, cuidado y desarrollo físico y psicosocial de cada uno de sus miembros. Y en la situación de la pandemia COVID19 **constituye una red de solidaridad fundamental para la sociedad, y un "salvavidas" para la persona** ante situaciones que un solo individuo nunca hubiera sido capaz de superar. Todos podemos imaginar lo imposible que resulta intentar grandes empresas cuando la persona está sola. Ya lo dice el proverbio africano:

"Si quieres ir rápido camina solo,
si quieres llegar lejos ve acompañado".

¿CÓMO HA AFECTADO LA PANDEMIA A LA SITUACIÓN FAMILIAR?

La actual **pandemia del COVID-19** ha provocado una crisis sociosanitaria, y por tanto también familiar como no habíamos conocido nunca, excepto para aquellos que tuvieron la desgracia de vivir alguna guerra. En España desde los años cuarenta se había producido una continua mejora socioeconómica que sólo ahora se ha visto tan claramente truncada. Veamos más detenidamente como la epidemia del coronavirus ha afectado a las familias.

SISTEMA FAMILIAR Y CRISIS

Recordemos que en la teoría sistémica se define un sistema como aquel conjunto de elementos en el que el cambio de alguno afecta indefectiblemente al resto.

Es por esto que la familia constituye un sistema, ya que los cambios en alguno de sus miembros repercuten en los demás. Por tanto, podemos afirmar con rotundidad que la actual situación de pandemia es origen de una crisis no sólo personal, sino también familiar.

FAMILIA Y PANDEMIA

Pero ¿a que llamamos crisis? Según el psiquiatra y terapeuta familiar estadounidense Frank Pittman ⁽⁴⁾ se produce una crisis cuando una tensión afecta a un sistema y requiere un cambio de actuación fuera del repertorio usual para dicho sistema. Esto puede tener una vertiente positiva ya que para lograr un cambio se precisa una crisis, pero como diría un castizo: "Hay crisis y crisis".

¿Cómo podemos detectar la existencia de una **crisis familiar**? La presencia de una serie de cambios inespecíficos así nos lo indican:

- Los límites intersistémicos (de la familia con el exterior) e intrasistémicos (de los distintos subsistemas familiares, p. ej. el de los hijos con los padres, tanto a nivel de cercanía afectiva como de posición jerárquica) se aflojan y permiten que los miembros de la familia entren o salgan de los mismos.
- Las reglas (qué hay que hacer) y los roles (quien lo puede hacer) se confunden y difuminan ante un estado de urgencia mayor.
- Las expectativas y las prohibiciones se relajan, y pueden aparecer conductas impensables en otras condiciones.
- Las metas y valores pierden importancia, pues: "Lo urgente no deja tiempo para lo importante".
- Se reviven los conflictos irresueltos con el resultado de aumentar la tensión entre los miembros, entendiendo por tensión una fuerza que distorsiona la estructura familiar, y que en cada familia puede adoptar una forma específica.

En el caso de la pandemia actual todo ello se ha cumplido, con la excepción del aflojamiento de los *límites intersistémicos* que, en este caso, se han vuelto extremadamente rígidos, impidiendo el normal intercambio relacional de la familia con su entorno, provocando un riesgo de exacerbación de anomalías estructurales previas.

El mismo **Pittman** aclara que una crisis no es algo abstracto, sino que puede ser categorizada según el tipo de adversidad al que haga referencia. Y, según este criterio, distingue cuatro grandes **tipos de crisis** según se deban a:

- 1) Desgracia inesperada: Es imprevisible y extrínseca, se produce cuando aparece una tensión real manifiesta como en el caso de accidentes, fallecimientos, enfermedades...
- 2) Desarrollo: Este tipo de crisis es universal y previsible, pues está relacionada con un cambio en el ciclo vital familiar: inicio de la pareja, consolidación con la convivencia, la llegada, crianza y emancipación de los hijos, y la vejez. Cada vez que la familia debe cambiar de etapa es inevitable una crisis de mayor o menor grado.

FAMILIA Y PANDEMIA

- 3) Desvalimiento: De nuevo no siempre esperable, ocurre cuando uno o más miembros se vuelven disfuncionales y dependientes. Se precisa un ajuste en reglas y roles para asegurarles los cuidados suficientes y adecuados a la necesidad real que enfrentan.
- 4) Anomalía estructural: Es una exacerbación de una pauta intrínseca. En estos casos la crisis resulta del esfuerzo para evitar el cambio, no para producirlo y es propia de las familias disfuncionales.

Sabemos que cada persona es única e irrepetible, y cada familia también. Por eso intentar decir como va a afectar a una familia en particular la actual crisis sería tanto una arrogancia como un grave error. Sin embargo, si que podemos hipotetizar a nivel general lo que hoy día estamos viviendo.

Parece claro que la pandemia COVID19 es una crisis tanto una desgracia inesperada como por desvalimiento, pues cuando la enfermedad afecta sorpresivamente a una persona puede generarle también una situación de incapacidad, aunque sea temporal. Esto sería en el mejor de los casos, pues sabemos que la incapacidad puede ser tan permanente como un fallecimiento y que, además, puede ser también del desarrollo si coincide en un momento de cambio del ciclo familiar, como también puede darse en una familia que ya sufría una anomalía estructural previa. Es decir, puede ocurrir que concurren los cuatro tipos de crisis en una misma familia, aunque esperamos que esto no sea la norma.

Aún así, no podemos obviar la citada posibilidad de un fallecimiento, con el agravante de que las medidas sociosanitarias impiden que la familia emplee los recursos habituales de afrontamiento del Duelo. Esta situación es una amenaza clara para la salud mental personal y familiar, por lo que debemos pensarla con más detenimiento.

DUELO FAMILIAR Y PANDEMIA

En inglés se distingue *mourning* (aflicción), *grief* (pesar) y *bereavement* (pérdida de un ser querido), lo que en nuestro país y en otras lenguas se traduce únicamente como "Duelo", considerándose sinónimos de la conmoción inmediata a una pérdida.

Hace ya más de quince años (2002) trabajamos ampliamente este tema y, propusimos entonces una definición de **duelo** que entendemos sigue teniendo vigencia en la actualidad:

"La imprescindible elaboración de la pérdida, tanto a nivel intrapsíquico como relacional, que permitirá reordenar la vida afectiva, aceptar la realidad irrevocable de lo sucedido y, tras encajar el golpe, continuar adelante la existencia desde un nivel superior, con más experiencia y nueva ilusión."

FAMILIA Y PANDEMIA

Muchos autores se han enfrentado al estudio de los duelos, y entonces, para su mejor comprensión, nos centramos en su doble etimología. La primera raíz es **Duellum** (en latín guerra, combate) que hace referencia al: "Combate o pelea entre dos, a consecuencia de un reto o desafío"; mientras que la segunda **Dolus** (del latín tardío, dolor) nos habla del "Dolor, lástima, aflicción o sentimiento".

Podemos recordar ahora en la **Tabla I** algunos autores y las distintas fases, trabajos, tareas o etapas en las que dividen el proceso del duelo ⁽⁵⁾.

Tabla I. Etapas, fases, tareas o trabajos del Duelo.

Lindemann (1944)	Kübler-Ross (1969)	Bowlby (1969)	Parkes (1972)	Worden (1991)	Neimayer (2002)	Del Pino, Pérez, Ortega (2002)
Conmoción	Negación	Aturdimiento	Alarma	Aceptar realidad de la pérdida	Evitación	<i>Dolus</i>
Incredulidad	Rabia	Anhelos	Aturdimiento			
Dolor agudo	Resignación	Búsqueda de figura paterna	Languidez	Trabajar las emociones y el dolor	Asimilación	
Resolución	Depresión	Desorganización	Depresión	Adaptarse al medio sin la persona		<i>Duellum</i>
	Aceptación	Reorganización	Recuperación	Situar al fallecido	Acomodación	
		Separación	Reorganización	Continuar		

FAMILIA Y PANDEMIA

Cuando no se permite realizar adecuadamente el trabajo de duelo hablamos entonces de Duelos complicados y pueden distinguirse diversos tipos, que no son excluyentes y que en algún caso pueden incluso solaparse y coincidir:

- Diferidos, retrasados, inhibidos, suprimidos o pospuestos, cuando un nuevo duelo aparece antes de la elaboración suficiente de una primera pérdida.
- Enmascarados o reprimidos si la persona presenta síntomas físicos o trastornos de conducta, en vez de la clínica afectiva esperable.
- Congelados o inacabados cuando no puede despedirse al fallecido presencialmente bien por desaparición en guerras, accidentes...
- De pérdida ambigua, anticipados o premortem, en circunstancias de emigración o enfermedades progresivas, en los que aún vive la persona y cuando fallece no aparece el correspondiente duelo en los familiares.

Parece evidente que en la pandemia COVID19 y con sus actuales circunstancias se favorece la aparición de duelos complicados en los dolientes y que puede ser uno de los casos en los que coincidan varias causas de complicación del duelo. Así tenemos que puede ocurrir que:

- Que coincida con la pérdida de otro familiar o de un amigo, por lo que tendríamos un Duelo retrasado.
- Que el mismo doliente esté contagiado también del coronavirus y la concurrencia de síntomas físicos oculten o dificulten la adecuada expresión afectiva, por lo que hablaríamos de un Duelo enmascarado.
- Que, como por desgracia frecuentemente ha ocurrido, se le imposibilite la despedida en el fallecimiento o en el entierro, por lo que se favorecería un Duelo congelado.
- Y que se haya impedido al familiar acompañar al paciente en el transcurso de su enfermedad, debido al aislamiento prescrito, con lo que tendríamos un Duelo de pérdida ambigua.

CONCLUSIÓN

La experiencia vivida en esta pandemia nos ha hecho conocer de primera mano la dureza que supone a nivel personal, así como también la ventaja de contar con el apoyo y un mayor tiempo de convivencia con la familia, lo que en otras circunstancias hubiera resultado del todo imposible.

FAMILIA Y PANDEMIA

Hemos constatado también las graves amenazas que está suponiendo a nivel familiar, incluso para la propia existencia de la familia como recordábamos en la **Introducción**. Pero, *mutatis mutandis* en la frase de **Margaret Mead** (ya que ella lo dijo con respecto a las comunas), sabemos que a pesar de todo:

“No importan cuántas pandemias lleguen, la familia siempre resurge.”

BIBLIOGRAFÍA

1. <https://www.europapress.es/sociedad/noticia-familias-resisten-ano-muy-duro-pandemia-despidos-falta-ayudas-dificultades-conciliar-20210313120036.html> (c) 2021 Europa Press.
2. *Forensic Science International: Reports* Volume 2, December 2020
3. **Chiozza, L.**: “Si, pero no de esa manera. Los fundamentos de la psicopatología”. Ed. Libros del Zorzal, BB.AA., 2018.
4. **Pittman, F. S.**: MOMENTOS DECISIVOS. Tratamientos de las familias en situaciones de crisis Ed. Paidós, 1990
5. **Del Pino Montesinos, J.I.** y **Rodríguez Díaz, E.**: “*Hominem esse memento*. Una ayuda frente al duelo y la muerte para la sociedad del siglo XXI.” Premio Casino Gaditano, Real Academia de Medicina de Cádiz, 2017.