

ANSIEDAD VS. ESPERANZA: ENFRENTAMIENTO EN EL DÍA DESPUÉS DE LA PANDEMIA



***Este tiempo recorrido, más de un año y medio,
viene a traernos una amenaza nueva.
Los rigurosos cambios de formas de vida
están repercutiendo
en la salud mental de las personas,
al encontrarse inmersos
en una crisis sin precedentes.***

Quedará como un hito en la historia de los hombres el día 11 de marzo de 2020, cuando la Organización Mundial de la Salud declaró como pandemia a la enfermedad provocada por el coronavirus: el Covid-19.

Este grito de alerta ocasionó un aislamiento completo de la población humana con serias restricciones al contacto, el cierre de todas las actividades económicas a través de la llamada cuarentena, produciendo un aislamiento social obligatorio. Se impuso un cambio de situación y de vida como nunca había ocurrido en otros tiempos. El mundo quedó alterado, pues el 2020 fue un año de desesperación. El demonio - es bueno decirlo mismo para los no creyentes -, buscó como una de sus metas quitar la esperanza.

Ahora, que estamos viviendo un período de post cuarentena, siempre dentro de una pandemia que continúa amenazando al mundo todo (en algunos lugares más que en otros), aún se mantienen las normas preventivas de aislamiento para evitar el avance de los contagios.

Este tiempo recorrido, más de un año y medio, viene a traernos una amenaza nueva, que están presenciando, investigando y considerando los especialistas. Observan que los rigurosos cambios de formas de vida están repercutiendo en la salud mental de las personas, al encontrarse inmersos en una crisis que no tiene precedentes, que parece sin salida.

El impedimento de relacionamiento social - como si un vidrio que se hubiese sido interpuesto entre unos y otros en la cuarentena - que en menor grado ocurre en estos momentos aún de pandemia, ha producido un trastorno muy dañino según muchos entendidos, dejando secuelas psicológicas en un número cada vez mayor de personas, con mayor efecto en mujeres que en hombres. Pues las madres hacían de maestras, cocinaban, acompañaban los problemas de la casa, de su empleo, si lo tenían, sin esparcimiento ni ejercicios, sin relacionamiento. No se puede negar el impacto negativo en el equilibrio psicológico y social, en concreto en la salud mental.

Lo cotidiano sufrió, y sufre, un cambio radical. La relación social y la inestabilidad económica - con la precariedad laboral - están produciendo reacciones emocionales como depresión, ansiedad, estrés;

siendo un fuerte impacto psicológico que está llevando a desesperos, angustias, insomnio.

Adultos, jóvenes, niños, todos han padecido sus efectos. Sin dejar de resaltar la ocurrencia, especialmente en el período de cuarentena, del aumento de feminicidios, de niños cansados de sus clases virtuales, de los fallecimientos del personal de la salud y los riesgos con sus familias. Triste es ver morir familiares sin poder estar junto a ellos en los cruciales momentos de su paso a la eternidad, y los fallecidos morir en soledad pues hay que aislarse y no contaminar a los otros. El no haber vela ni celebrar funerales, rituales de despedida muy importantes que ayudan a asumir la pérdida del ser querido. Todo ocasionando un cansancio en las personas.

La dificultad de controlar las preocupaciones, principalmente por ansiedad, aflorando inquietudes, fatigas, dificultad de concentrarse, irritabilidad, hasta tensión muscular, problemas de sueño, pudiendo llegar a una crisis de pánico, sensación de enloquecer o de morir.

La pandemia va a dejar una huella enorme, especialmente en niños y preadolescentes que sumergidos en lo tecnológico de forma prematura en un contexto de aislamiento sin jugar ni socializar, perdieron, en mucho, sus habilidades sociales. Será la generación de la pandemia que, en medio de esa dicotomía virtual y presencial, ya no saben lo que es “real”.

Van apareciendo los daños de la pandemia, surge otra pandemia, la de los trastornos mentales. Una situación de anormalidad, pues se ha cambiado radicalmente la forma de trabajar, de socializar, de entretenerse, de convivir. Y más grave aún: el futuro se presenta incierto. Aparecen los miedos, la desesperanza.

En manos de buenos especialistas, sean psicólogos o psiquiatras queda la seria tarea. Pero, sin ánimo de desmerecer este loable trabajo, mismo tomando las pastillas que les puedan recetar, es preciso dar ánimo. ¿Cómo?

Se está dando, y se dará con más turbulencia, el enfrentamiento entre la ansiedad y el miedo, ante la esperanza.

Dios nunca nos abandona, por peores que sean las circunstancias que estemos viviendo. Dios ama a aquellos que abren sus oídos para las voces que vienen de lo Alto y los cierran para las voces que vienen del mundo. Porque Él trae a la tierra la esperanza, que muchos están perdiendo por los efectos psicológicos de la pandemia. Él trae a la tierra el camino que nos conducirá a todos al Cielo.

Santa y piadosa debe de ser nuestra conducta, según la enseñanza de San Pedro, el primer Papa, a la espera de “unos cielos nuevos y una tierra nueva en los que habite la justicia” (2Pe 3, 13-14). Será esto lo que nos alimente en nuestra esperanza y nos apunte el camino de la salvación.

Bien sabemos que no volveremos a la normalidad anterior. Debemos entonces luchar para que la tierra se llene de esperanza. Que, en medio del caos moderno, se pueda ver la solución para cualquier crisis, especialmente esta que se va presentando ante nosotros. No nos entreguemos a la ansiedad ni a los miedos. Se presentan ante los hombres dos caminos: o perder la confianza en Dios y ser arrastrados por la invitación hecha por el demonio, el mundo y la carne, o entrar en el camino de la fe, de la esperanza y de la caridad para con Él. Sepamos elegir. Entremos en la barca de Nuestro Señor Jesucristo, la Santa Iglesia Católica, cuyo Divino Capitán sabe enfrentar todas las tempestades y veremos las maravillas prometidas - para nuestros días - por la Virgen en Fátima: “Por fin, mi Inmaculado Corazón triunfará” y... el “mundo viejo” desaparecer.

La Prensa Gráfica, 10 -10-2021

**P. Fernando Gioia, EP
Heraldos del Evangelio**