

De mí depende hacer de esta pandemia, una oportunidad.

Por p. José María Arnaiz,

Provincial de la Compañía de María (Marianistas), y Consejero Asesor de SM.

Esta pandemia es aislamiento, fragilidad, pena, exterminación, muerte y alarma. No hay duda de que estamos viviendo una situación única, extraña y novedosa, pero cada uno puede transformar esto en una oportunidad. Nuestro gran desafío como creyentes es convertirla en tiempo de gracia y en tiempo de salvación. Es la orientación que con especial fuerza nos llega del apóstol Pablo: *“Hermanos: secundando la obra de Cristo, les exhortamos a no echar en saco roto la gracia de Dios, porque Él dice: En tiempo favorable te escuché, en día de salvación vine en tu ayuda... pues bien, ahora es tiempo favorable, ahora es día de salvación”* (2 Cor, 6, 1-3). Hemos entrado y estamos en un tiempo favorable.

Sin duda que la adecuada vivencia de esta realidad puede llevar a que florezcan las reflexiones, actitudes, valores y comportamientos más valiosos del ser humano. Más de uno se ha atrevido a afirmar que para crear o recrear una humanidad más fraterna, solidaria, es indispensable algo similar a esta pandemia. Por tanto, estamos viviendo un tiempo providencial; y *“bienvenido sea”*. Por supuesto que estas palabras cuestan que salgan de alguien que vive en una población de riesgo, menos de ninguna de las víctimas que han muerto o están en situación de riesgo ni de sus familias. Solo una fe esperanzada puede abrir las bocas de los que son capaces de dar la bienvenida a una tan dura realidad.

Ciertamente, bien vivida esta emergencia nos lleva a caer en la cuenta y tomar conciencia de limitaciones importantes que hay que superar: el miedo, la preocupación obsesiva por uno mismo, el olvido de los vulnerables... Es una estupenda oportunidad para centrarse en lo esencial, cuidar las relaciones importantes de todos nosotros a las que no hemos dedicado ni tiempo ni atención suficiente; una buena ocasión para alimentar vínculos descuidados; oportunidad para ocuparnos más y mejor de nosotros mismos, para dedicarle a Dios más espacio y tiempo y aumentar el cuidado de la madre tierra. No hay duda de que estamos recibiendo fuertes invitaciones a reencontrarnos y a humanizarnos. Es verdad que todo lo que sube al cielo baja, y que todo lo que se da, se recibe. Por lo mismo *“hay que dar hasta que duela”* (San Alberto Hurtado). Hablar así es llegar al corazón del evangelio y encaminarse acertadamente para proceder adecuadamente en esta emergencia que para no pocos está ocurriendo en el momento que tenía que ocurrir. La necesitamos.

No podemos dejar de reconocer que es una situación totalmente nueva que nos coloca en una condición límite muy exigente, y que viene acompañada de procesos emocionales, psicológicos, sociopolíticos, económicos y religiosos de grandes consecuencias. Situación que avanza y no se prevé su fin. La pandemia nos recuerda que somos vulnerables ya que modifica nuestras agendas, el ritmo de vida, el orden mundial, las diversas actividades, tareas

y el enfoque de la vida y misión. Es una realidad que se impone de manera imprevista y no resulta para nada fácil la gestión de esta.

Normalmente estamos acostumbrados a un modo de funcionar donde el dinamismo, la rapidez y la urgencia toman el protagonismo y afectan a todas las dimensiones de nuestra vida para la que buscamos fecundidad o al menos eficiencia. Parar, descansar y despertar de un modo diverso nos permite una mayor interiorización de la vida y de lo que sucede en ella, y vivirla como un tiempo propicio. Urge sacar el pie del acelerador, bajar tensiones, controlar la ansiedad y entrar en el silencio.

Frente a los terroríficos comentarios sobre la pandemia que habitualmente aparecen en los medios de comunicación social, es bueno levantar la voz y ofrecer propuestas alternativas, positivas y esperanzadoras. No es fácil llegar a decir y vivir estas actitudes esperanzadoras o esta “cuaresma secular” como algunos la han llamado. Pero es bueno tenerlas delante de nosotros y convertirlas en auténticos y nuevos desafíos.

Son cuatro las preguntas que nos debemos poner delante de nosotros para bien vivir este tiempo y periodo de nuestra historia; todas ellas nacen de mirar a Jesús resucitado ya que de Él hemos aprendido a hacer de todo por un mundo mejor y a no olvidarnos nunca que lo nuestro es dar la vida:

- ¿Qué podemos *aprender* por el hecho de ser parte de la humanidad en este momento de nuestra historia?
- ¿Cómo *vivirlo como grupo*, como comunidad, como familia y por supuesto, en comunidad y en familia?
- ¿Qué *hacer*, qué procederes nuevos tenemos que usar, cuál es el nuevo modo hacer por lo que está ocurriendo?
- ¿Cómo y quiénes tenemos que *ser* en esta coyuntura, cuál es el perfil del ser humano que es protagonista de estos tiempos de pandemia?

No podemos olvidar, como ya hemos indicado, que esta emergencia se puede convertir para nosotros en una plataforma de aprendizajes. Juntando bien los cuatro diferentes elementos llegamos a afirmar que tenemos que aprender a vivir de un modo diverso y relacionarnos con los otros de una manera distinta. Al hacer y ser así, vamos a experimentar mucha precariedad y de un modo u otro llegaremos a despertar a lo realmente importante. Todo ello tiene una gran repercusión en lo económico y también en lo político, lo social, lo cultural, lo profesional, lo personal y lo religioso.

No son pocos los seres humanos religiosos que creen en un Dios del que tienen la impresión de que nos está abandonando. Se impone reavivar la fe y mirar todo lo que está pasando con profundos ojos de fe. No está mal preguntarse por el silencio de Dios. ¿Por qué permite todo lo que está ocurriendo y calla? ¿Es un castigo de Él como se han atrevido desatinadamente a preguntarse y a afirmar algunos? ¿Hay que pedirle milagros? Para algunos con los que he podido conversar estamos ante un misterio que nos hace creer y confiar en que Dios es bueno y misericordioso y confiamos en Jesucristo que vino y viene a darnos vida en abundancia y se compadece de los que sufren. Él no nos resuelve teóricamente el problema del mal y del

sufrimiento, sino que, a través de sus llagas de crucificado y sobre todo de resucitado, nos abre al horizonte nuevo de su pasión, resurrección y al real paso de la muerte a la vida.

No hay duda: de Jesús nos llega una especial fuerza y luz para nuestra vida. Sin ninguna duda, también, que está en las víctimas, en los médicos y sanitarios que atienden a los infectados del virus, en los científicos que buscan vacunas antiviruses. Está en todos los que en estos días colaboran y ayudan para salir de esta situación, en los que rezan por los demás y de un modo especial en los que difunden esperanza. Sin ninguna duda, quizás esta pandemia nos ayude a reencontrar a Dios, a los demás, a uno mismo y la madre tierra como no lo esperábamos.

¿Qué está aportando a nuestras vidas esta experiencia? ¿Cuáles son las competencias que tenemos que ejercitar, aprender y profundizar? ¿Cómo hacer para comprender de una manera lo más ajustada posible y de una forma sincera la realidad que estamos viviendo y ello sin generar dinámicas de alarma infundadas?

Aquí va un elenco de signos de vitalidad propios de este momento; una lista que ha nacido del diálogo de hombres y mujeres, educadores y papás, enfermos y sanos; de espacios de escucha y reflexión. En la elaboración de este trabajo y en la vivencia de esta realidad no ha faltado ni debe faltar el sentido del buen humor. Van vinculados sueños, pensamientos, sentimientos y modos de proceder. Con esta larga lista de sencillas sugerencias, pretendemos generar una guía humilde que nos aporte algo o mucha luz, para la adecuada vivencia de estos días en que nos encontramos. Una vez más, todas ellas son vivencias de algunos y desafíos de muchos:

- **Cuidar y cuidarse.** Hay que hacerlo ya que educar para bien vivir esta emergencia pide cuidar la vida, la salud, la convivencia; y cuidar a los demás. Ello supone hacer de todo para no infectar y evitar ser infectado por ese virus. Tenemos que conseguir que no falte la alegría en el rostro y el corazón de los demás. Hay que empeñarse en el arte del cuidado. Ello supone buscar los medios razonables para la buena atención sin exagerar y sin minimizar, y siempre compartiendo el cuidado dado y recibido. Necesitamos cuidarnos, cuidar y dejar que nos cuiden. No olvidar que cuidarse a uno mismo es realmente cuidar a los demás. Necesitamos el cuidado de los demás y en algunos casos de manera urgente. Hay fortalezas hondas e intuiciones muy profundas con las que podemos ver iluminados los ojos y todo el rostro del que está padeciendo la enfermedad. Recibir cuidados y dar cuidados produce mucha alegría.
- **Priorizar en nuestra vida, en nuestros tiempos, ocupaciones, relaciones... lo fundamental.** Esta pandemia en todas las latitudes nos coloca nada más y nada menos que ante la vida y la muerte; ante lo importante y lo trascendente. Tenemos que optar por vivir en las condiciones que nos permitan seguir vivos y dando vida, que eviten el contagio del virus y por supuesto la muerte. Fundamental para nosotros es vivir felices y haciendo felices a los demás.

- **Trabajar las emociones** que acompañan este ambiente de coronavirus, tales como el miedo, la angustia, el aburrimiento, la frustración, la soledad, la incertidumbre, el desasosiego y la desesperanza. Nos toca aprender a proceder de tal forma que todas estas emociones estén presentes pero que al mismo tiempo consigamos que no se copen y apropien la escena de nuestro diario vivir. Para nada somos iguales en nuestras reacciones emocionales; es un aspecto en el que solemos diferir mucho unos a otros. A todos nos hace bien una mayor calma y serenidad. Cuanto estas emociones diversas se descontrolan, nos llevan al desorden y al conflicto. Por lo mismo, hay que darse un tiempo para trabajar la comprensión, la amabilidad, la paciencia y si es necesario el perdón. Importante reconocer las propias emociones, aceptarlas y compartirlas con personas cercanas; importante, también, que la inteligencia emocional ayude a sanar y ordenar nuestra energía emocional. Por supuesto que no es conveniente alimentar el miedo propio ni el de los demás ya que nos lleva a tener conductas impulsivas rechazando o discriminando a determinadas personas y dañándonos a nosotros mismos.

- **Enfrentarnos con nosotros mismos** y para ello es bueno que nos interroguemos y lleguemos a la admiración de lo que pasa en el mundo, de lo que ocurre en el día a día dentro y fuera de nosotros, y de nuestro entorno cercano. Los dos signos - ¿? Interrogación y admiración ¡!- nos llevan a la interpelación, a la interioridad, a algo mayor que “yo mismo” y a concluir que lo esencial es lo interior. ¿Cómo estamos por dentro? ¿Qué es lo que nos deja en silencio y sin palabra de lo que estamos viviendo? ¿Qué es lo que me causa sorpresa y me lleva a la extrañeza y a la admiración? Es bueno dejarnos sorprender e interpelar por estos acontecimientos y por el misterio que encierran. Resulta peligroso querer ignorarlos o quedar indiferentes ante ellos o considerarlos realidades de poco monto. No hay ninguna duda de que la mejor manera de encontrarnos con nosotros mismos es encontrar al otro.

- **Estar preparados...** ¿Y si me toca a mí la infección y la muerte? ¿Cómo proceder para evitar la una cosa o la otra? Es mejor prevenir que curar. ¿He hecho y estoy haciendo de todo para prevenir? Aquí también se cumple que *hombre prevenido vale por dos*. Esta realidad tan voluminosa en números y en fuerza transformadora no nos debe dejar indiferentes como si nada pasara.

- **Acercarse más que de ordinario a los demás.** La cercanía, la compañía, el cariño, el apoyo, el abrazo es urgente en este momento; es más que necesario. Resulta indispensable. Esa relación de afecto expresado pide tiempo, espacio compartido, encontrarse, acompañarse y ganas para darles algunos gustos que quieran; no ir por delante o por detrás del otro, sino al lado y procediendo como un buen compañero. Este paso nos tiene que llevar a concluir que es mucho más lo que nos une que lo que nos separa de las otras personas, y en concreto de las que están cerca y de las que están lejos. Lo primero hay que hacerlo crecer y por supuesto que lo segundo tenemos que conseguir que disminuya. Para ello debemos hacer lo posible y lo imposible. No nos podemos abrazar ni besar, pero tenemos que encontrar las nuevas expresiones creativas del cariño que pasan, sobre todo por la mirada y la escucha, la palabra y la sonrisa.

- **Dar una sacudida al privilegio.** Este virus llega a todos; ninguno está excluido de contraerlo por ser rico, por ser jefe o dueño, por ser joven, por ganar mucho o por ser de una determinada religión o grupo étnico. Todos somos vulnerables por la exclusión y por una prepotencia que nos puede hacer mucho mal. Hay que retomar otro camino, aceptar y vivir como seres necesitados y como auténticos seres humanos.
- **Hacer llegar el testimonio contagioso de nuestra fe, esperanza y caridad** a personas que nos son cercanas y queridas y que están asustadas o despistadas. Para ello sirven los odres nuevos; celulares, internet, WhatsApp, Skype... Nos podemos hacer presentes enviando materiales para la reflexión y para la oración a otras personas. Transmitir amistad, sabiduría y cariño; busquemos estar vinculados con ellas y no solo conectados. Nos toca contagiar lo mejor que tenemos y somos. Debemos llegar a convencer que en medio del invierno podemos aprender que hay en nosotros un verano invencible.
- **Ser creativos.** El coronavirus no es como ningún otro virus. Tiene originalidad en el proceso de infección, en el modo de agredir. No podemos hacer fotocopia para el modo de tratarlo y de enfrentarlo de nada previo. Nos toca crear e inventar. Llega con una total y radical novedad y tiene que ser mucha la creatividad para atacarlo y, por tanto, para cuidarnos. Impacta el hecho que nos encontramos ante una realidad y unos contextos totalmente nuevos y que nos piden un original modo de vivir. Los técnicos que están elaborando la vacuna han tenido que partir de cero para llegar lo antes posible a disponer de la misma y les va a tomar mucho tiempo como se nos ha indicado. Nos encontramos ante una oportunidad de crecimiento y de creatividad. Ambas realidades son muy exigentes en demandar audacia creativa.
- **Celebrar.** La creatividad debe llevar a la celebración por lo que se tiene, a agradecer lo que se ha recibido, a favorecer los aspectos positivos y que llevan al bienestar y a disfrutar el acontecer cotidiano. El vivir en un tiempo de coronavirus nos pide entrar en la maravillosa actitud humana que es la alabanza por y de toda acción encaminada a reducir el contagio y su efecto más radical. Cuando eso ocurre tiene que haber celebración porque algo maravilloso se ha puesto en acción. Cuando se recupera la salud después de la infección hay que celebrar.
- **Despertar sensibilidad y solidaridad con la gente especialmente necesitada.** El coronavirus es un virus que a los pobres les hace más pobres. Por supuesto van a tener más dificultad para curarse y para lograr los recursos para que la sanación sea una realidad. Sus condiciones habitacionales hacen que resulten más fáciles los contagios y que éstos se multipliquen en la misma familia por vivir en espacios muy reducidos. Todo golpea a los pobres con más fuerza. Sin ninguna duda esta crisis tiene que llevar a que en el día a día hagamos un adecuado control del gasto, que procedamos con sencillez y austeridad frente a los destellos de una sociedad de consumo y terminemos en el real ejercicio de la generosidad y de la solidaridad.
- **Cuidar a los compañeros más frágiles y sobre todo a quienes requieren especial atención.** Si uno llega a ser una de las personas infectadas, no debemos tener miedo de comunicarlo y compartirlo. Hacerlo es un gesto de

responsabilidad para con quienes vives. No se puede dejar de compartirlo a su debido tiempo. Las personas contagiadas de una u otra manera tienen que ser nuestros preferidos.

- **Tomar conciencia de lo poco que necesitamos para vivir bien**, y desde luego que precisamos mucho menos de lo que nos ha acostumbrado el sistema económico capitalista. Este nos ha habituado a estar de acuerdo que para que haya ricos tiene que haber pobres y, además, que deben predominar los primeros. Es importante renunciar y denunciar el consumismo alocado.

- **Concentrarnos en los valores esenciales:** la vida, la solidaridad, el amor. Esta situación nos lleva también a relativizar ciertas cosas que hasta ahora considerábamos indispensables e intocables. Sin duda que todo esto ha comenzado a bajar el ritmo consumista de nuestras vidas; ha disminuido la contaminación atmosférica; nos sentimos más interdependientes, nos necesitamos más unos a otros. La circularidad de los bienes necesarios es otro buen fruto.

- **Vivir psicológicamente sano.** Para ello es importante tener un ritmo de vida ordenado tanto a nivel personal como comunitario. Esta pandemia ha puesto de relieve ciertas anomalías en nuestra vida síquica. Ello nos lleva a juntar atinadamente el ser sano y sabio, y a destacar en el acontecer cotidiano el bien, la verdad y la belleza reflejadas en nuestro hablar, escuchar, sentir, mirar y proceder.

- **Llegar a dar una explicación acertada del dicho “no hay mal que por bien no venga”.** Estamos ante un mal de grandes proporciones y de muchas consecuencias. ¿Cómo y cuál es el bien que va a venir? Yo creo que sí se avecina un bien. Pero ¿qué nombre le ponemos, a qué realidad corresponde? ¿Cómo se aprende en este caso a sacar el bien del mal? Para no pocos, desde la Segunda Guerra Mundial estamos en la crisis de tamaño y de proporciones mayores que les ha tocado vivir a los hombres y mujeres de nuestros días. Desde luego que es la primera vez que las generaciones actuales viven una amenaza semejante.

Además, que como suele ocurrir en las guerras, se sabe cuándo comienzan, pero no cuando va a llegar a la paz, y en nuestro caso, cuándo va a llegar la verdadera bonanza. La experiencia también demuestra que la certeza en la predicción del curso de la enfermedad es muy limitada. Esa bonanza tiene un nombre espontáneo que es “salud” e iría acompañado de tres adjetivos: corporal, psíquica y espiritual. Tres adjetivos que se pueden reducir a uno: una salud integral y que sirve para andar por el mundo entero sin riesgo de enfermedad y que pone en evidencia la fortaleza y crecimiento.

- **Ejercitarse en la sencillez y la humildad.** El ser humano se ha envanecido mucho. Ha olvidado con facilidad su fragilidad y pequeñez; sus limitaciones y desatinos. El crecimiento tecnológico ha sido grande y ha agrandado demasiado a esta criatura; la globalización ha multiplicado y agradecido todo; el marketing ha mercantilizado lo bueno y lo malo y ha hecho crecer desmesuradamente el comercio egoísta. Hemos olvidado también que en el fondo, la victoria es de los humildes e incluso, en lenguaje bíblico la verdadera victoria es de los vencidos. El enfermo real y el posible del

coronavirus no puede ser prepotente sino humilde, y es evidente que se ha convertido en un muy necesitado de la ayuda de los demás o de dar la suya.

- **Estamos en “*tiempos recios*”**, como diría Sta. Teresa de Ávila, que piden hombres y mujeres grandes; fuertes en la fe y en la esperanza; con pasión y generosidad, con valentía y resiliencia. Personas con un tal perfil las hay. Es importante ponerles nombres y rostro, acercarse a ellas, dejarse contagiar por su espíritu y estimularlas para que respondan a la tarea de *dar lo que han recibido*.

- **El impacto que vivimos nos hace reconocernos que “*somos aldea global*”** y muy afectados por lo inesperado, pero que de alguna forma tenemos que salir de nuestro individualismo y dedicarnos al cuidado de los demás; encontrarnos con hermanos y hermanas para hablar, recoger juntos los datos de nuestra realidad y reflexionar la manera de situarnos y comprometernos. El mundo nos acompaña. El dolor nos convoca, nos reúne, nos aúna y nos lleva a la generosidad. Esta generosidad es global; nuestro país es el mundo entero y del mundo. Tenemos que situarnos del lado de la vida y del cuidado de la vida; tenemos que aprender a salir de la pasividad, las lamentaciones repetidas y sobre todo, de la indiferencia. Nos toca globalizar nuestros recursos humanos para así multiplicarlos y superar esta pandemia.

- **Mantenerse informado de lo que está pasando es bueno y necesario.** Información que tiene que ser adecuada, suficiente y veraz. Pero es bueno evitar saturarse y saturar a los demás con excesivos datos, ya que puede llegar a ser contraproducente. Comunicar lo que corresponde y como corresponde sobre este evento global y tan profundamente humano es bueno. Dentro de esta información es bueno saber que las crisis económicas pueden ser tan graves como las sanitarias. Y que se puede morir de virus y también de hambre; y que puede llegar el momento en que las personas no nos pidan alcohol gel y una mascarilla, sino un poco de comida.

- **Utilizar la tecnología para realizar muchas de las tareas que antes se llevaba a cabo sin ella**, ayuda a evitar que se generen inquietudes, miedos, incertidumbres oscuras y alarmismos innecesarios. Lo más valioso es conectarse con las personas frágiles y afectadas por su soledad y debilidad física. También nos está ayudando para trabajar de forma diferente y por supuesto, mucho más rápida; para educar de forma distinta y en un lugar distinto que es la casa, la familia: allí se hace mucho de lo que se realizaba en la oficina o en el aula de clase.

- **Hacer de este tiempo, un tiempo de gracia, ya que podemos entregar lo mejor de cada uno de nosotros para el cuidado de los demás. Para ello es preciso orar mucho y bien.** Descubrir la presencia, el mensaje y la acción continua, misteriosa y desconcertante de Dios en nuestros tiempos y lugares es una experiencia mística. Él nos está encontrando en medio de esta epidemia y nos está mostrando misericordia. La experiencia mística la conseguimos con la mirada puesta en Jesús, la escucha atenta a Jesús y la moción fraterna de Jesús que se convierte en agradecimiento, esperanza y pasión ya que nos confiamos en Jesús crucificado y resucitado por nosotros.

Si pasamos a las imágenes diremos que el agua que calma nuestra sed viene de Jesús, la luz que ilumina nuestras tinieblas viene de Jesús y la vida que nos contagia es Jesús mismo. Estas vivencias de fe, esperanza y caridad nos llevan a pasar de la amenaza a la oportunidad y a concluir y proclamar con San Pablo: *“Todo contribuye al bien de quienes aman a Dios”* (Rom 8, 28).

La invitación que nos llega de Jesús es a rumiar y guardar en nuestro corazón, como hizo María, este tiempo de nuestra historia. Ella nos ayudará a valorar adecuadamente cada cosa y convertir nuestra fragilidad y limitación, nuestras ocupaciones y preocupaciones, en camino de vida. Ha llegado el momento de enviar un lenguaje positivo al mundo.

“María tú sabes lo que necesitamos y estamos seguros que lo concederás para que, como en Caná de Galilea, vuelvan la alegría y la fiesta después de esta prueba. Ayúdanos, Madre del Divino Amor, a conformarnos a la voluntad del Padre y hacer lo que Jesús nos dirá. Él tomó nuestro sufrimiento sobre sí mismo y se cargó nuestros dolores para guiarnos a través de la cruz a la alegría de la resurrección. Amén”. (Papa Francisco).