

Diez tips ignacianos para lidiar con el Coronavirus: una espiritualidad para tiempos extraños

Brendan McManus SJ

(Traducido con libertad desde <https://www.jesuit.ie/news/a-spirituality-for-strange-times/>)

Estamos en un tiempo particularmente duro en la historia de la humanidad, en el que el nuevo coronavirus tiene a muchas personas preocupadas e inseguras respecto a cómo actuar, y a menudo dominadas por el miedo. Puede haber en algunos una tendencia a comportarse de una manera egoísta o irracional, en la que las emociones pueden anular la toma adecuada de decisiones.

Hemos podido ver ejemplos de personas comportándose irresponsablemente, comprando o acaparando cosas, ignorando la distancia social o las pautas de higiene. Otros inventan teorías conspirativas y algunos hasta espiritualizan el problema como una plaga enviada por Dios, creyendo inocentemente que la fe religiosa por sí sola nos podrá proteger del contagio del virus.

De todos modos, también hemos visto ejemplos de gran heroísmo (especialmente en el personal que se encuentra en la primera línea), buena voluntad, solidaridad y coraje. Siempre hay una salida; en la oscuridad siempre encontramos el camino hacia la luz.

San Ignacio de Loyola fue un sobreviviente. Sobrevivió una herida que podría haberle causado la muerte, la convalecencia, la mendicidad y tiempos de gran incertidumbre. Fue desarrollando un enfoque de cómo atravesar las dificultades, fruto de su experiencia y usando determinadas reglas generales. Basado en esas pistas, humildemente quisiera ofrecer algunas reflexiones y consejos prácticos que pueden ser de ayuda.

1. Vivir en la realidad

La primera cosa es aceptar que esta nueva realidad nos ha superado. Es una dolorosa transición mientras intentamos aferrarnos al pasado, encontrando lo difícil que es aceptar un cambio tan radical. Cosas que dábamos por sentadas, como darnos la mano, socializar o incluso ir al colegio o al trabajo se han alterado radicalmente. La clave ignaciana de *"Hallar a Dios en todas las cosas"* nos desafía a encontrar la paz en esta realidad nueva en la que nadie nos consultó si queríamos estar.

Lo primero, por lo tanto, es aceptar la nueva realidad o "nueva normalidad". Empiezan a regir reglas diferentes y a todos se nos pide cambiar nuestro comportamiento para protegernos a nosotros mismos, pero sobre todo para cuidar a otros, especialmente aquellos más vulnerables o con condiciones de salud desfavorables. Es obvio que la medicina tiene que decirnos cómo actuar, a pesar de que las instituciones médicas también están resolviendo cómo proceder. No es el momento de teorías propias, modos alternativos ni métodos que no hayan sido corroborados. Debemos guiarnos con las pautas del gobierno.

2. Enfrentar los miedos

A pesar de que el miedo, la ansiedad y la preocupación son respuestas normales a la situación actual, es importante no dejar que nos dominen. El miedo no es buena guía, pues llevado al extremo es paralizante y nos inmoviliza. Ignacio recomienda actuar directamente contra fuerzas que no nos ayudan, en tanto que el miedo puede movernos a tomar decisiones equivocadas. El concepto para esto es *"agere contra"*, lo que significa "hacer la contra" o actuar en contrario. El punto central al que Ignacio nos invita es ser proactivos y no rendirnos. Esto puede resumirse así: "siente el miedo y de todos modos haz lo mejor". Contempla tu mortalidad y la fragilidad de la vida que te está mostrando

esta crisis. La paradoja es que aceptar este hecho nos permite vivir realmente y actuar de modo adecuado.

Cada día es un regalo y un don del futuro. Es un milagro que de hecho existamos. Habitualmente estamos tan ocupados viviendo que damos por sentado el regalo de la vida. Estamos sostenidos y somos amados por la divinidad. Tómate un momento para ir cayendo en la cuenta de eso. No hay nada que temer. De hecho, tenemos la oportunidad de poner en orden nuestros asuntos, de hacer un balance de nuestros éxitos y fracasos, y ver aquí la mano del Espíritu. Reflexionemos en lo que plantea la poeta Mary Oliver: “¿Qué harás con tu vida, con tu salvaje y preciosa vida?”.

3. Evitar los extremos

Las situaciones extremas tienden a llevarnos a reacciones extremas. Un extremo es estar tan superado que casi nos paralizamos por el miedo y nos volvemos incapaces de respetar las indicaciones para enfrentarse al virus. El otro extremo es la tentación de negar o subestimar el riesgo. Puedes tal vez sentirte invencible en tanto seas alguien joven, o apático y desmotivado si eres mayor. En ambos casos, tus acciones pueden estar guiadas por una pregunta que no ayuda: “¿y a mí qué me importa?”.

Estamos llamados a movernos en el espacio entre los extremos. Entonces podremos tomar todas las precauciones y buscar un modo de vivir dentro de los límites, lo que balancea el autocuidado con la preocupación por los otros. El objetivo es la aceptación de la situación, tomando medidas razonables, y ojalá siendo capaces de encontrar sentidos y propósitos en esta nueva realidad. Ignacio usa la palabra “discernimiento” para subrayar cómo tomar buenas decisiones. Esto incluye tomarse tiempo, ser conscientes de las tendencias a irnos hacia los extremos, y buscar más opciones, más razonables. También incluye sopesar las distintas opciones, dejarse aconsejar y evaluar resultados.

4. Focalizarse en la luz

Una de las ideas centrales del cristianismo es que cuando todo lo que nos rodea está en oscuridad, estamos llamados a mantener la esperanza y focalizarnos en la luz, sin importar cuán negro se vea todo. Recuerda la dinámica de la Cruz: en momentos de oscuridad y de aparente abandono, Dios trabaja con mayor poder. Dios está con nosotros cuando todo se complica. La angustia de la cruz siempre es seguida por la alegría de la resurrección. Es importante reconocer que aún tenemos opciones, y es importante el modo en el que actuamos.

Debemos ser responsables y actuar sabiamente, sin dejarnos paralizar por el temor y la incertidumbre, y sin actuar impulsivamente (como cuando se hacen compras excesivas en el supermercado). Ahora se dan nuevas oportunidades para la solidaridad, apoyando a otros y construyendo comunidad. Irónicamente, los smartphones y las redes sociales brindan soluciones perfectas para el distanciamiento, mientras que permiten comunicarnos de una manera en la que las personas sienten nuestra presencia.

5. Manteniéndote en un equilibrio

En tiempos tormentosos o de crisis, es importante anclarse de modo tal que no nos arrastren los vientos. Ignacio recomienda mantener los ojos en el camino, de a un paso por vez, moviéndonos con estabilidad. Es la imagen del camino o de la peregrinación, en que prestamos atención a nuestro paso y confiamos en la senda. Esto significa hacer cosas bien: descanso, horarios, dieta, ejercicio, socialización, mantenerse ocupado.

El problema con este tiempo tan convulsionado socialmente es que las personas se vuelven temerosas, preocupadas e irracionales. Corremos el riesgo de distraernos de lo que debemos hacer, sacando la vista del camino para ver la tormenta. Es entendible que esto suceda, pero debemos

tener la capacidad de controlar nuestra propia conducta, y nuestro bienestar físico y mental. Esto significa prestar atención a nuestras necesidades básicas, y responder a ellas de modo saludable.

- Alimentarse bien, evitando comida chatarra y snacks.
- Hacer un poco de ejercicio, evitando estar mucho tiempo sentado.
- Mantenerse conectado con las personas, evitando el aislamiento.
- Tratar de hacer un buen uso del tiempo, generando buenas rutinas y hábitos.

Esto es desafiante pero no imposible. Normalmente nos tomaría 6 o 7 semanas para generar una nueva rutina. Generar nuevos hábitos nos ayudará a superar nuestra situación. Avanza gradualmente, da un paso por vez, pero mantente en movimiento.

6. Evalúa tus puntos débiles

Ignacio nos advierte que apuntalemos nuestras defensas, recordando que muchas veces son nuestras debilidades o vulnerabilidades las que son atacadas. Usa la imagen de un castillo asediado: el enemigo no intenta atacar el portón principal, sino que busca una puerta trasera no vigilada o una grieta en un muro.

Esta especie de crisis sanitaria agita en nosotros temores profundos vinculados a la pérdida de control y el colapso de estructuras propias. Puede fácilmente alimentar debilidades existentes respecto a preocupaciones, obsesiones y comportamientos extremos.

Una regla ignaciana útil es en trabajar en nuestros puntos débiles y abordarlos primero. Por ejemplo, conocer que soy temeroso o ansioso por naturaleza me permite abordar esa preocupación en primer lugar. Esto es empoderamiento. Ahora tengo una estrategia. No necesito arreglarlo todo, solo lo suficiente para reparar esos baches.

7. Oración auténtica

Este es un tiempo para la oración. Rezar es una respuesta natural a la falta de certezas y a la pérdida de control. Nos permite estar en comunicación con Dios. Nos empodera para actuar y vivir sin temor. La oración es tan simple como una conversación o un diálogo con el Creador, la fuente de nuestro ser. La clave es ofrecer todo nuestro ser a Dios, incluyendo también nuestros miedos y preocupaciones, y pedirle ayuda y guía. Entregarle todo al Señor, todos nuestros temores y preocupaciones. Esto puede ser difícil, pues solemos buscar tener el control.

Es difícil pedir ayuda cuando nuestra cultura moderna desprecia la idea de un Dios más allá de la existencia solitaria del individuo en un mundo materialista. De todos modos, algo está pasando en estos tiempos extraordinarios. La precariedad de la vida se está revelando. Nuestra interconexión y necesidad de comunidad está quedando clara. Hay un llamado a abrazar nuestra humanidad limitada y nuestra necesidad de un amor superior. No es una teoría o un concepto, sino que es una experiencia. Inténtalo y fíjate qué sucede.

8. Focalizarse en lo que podemos hacer

Mientras hay muchas cosas que claramente no podemos hacer sin contravenir las pautas oficiales, hay muchas otras cosas que podemos hacer con seguridad y sin riesgo. Veamos esta crisis como una oportunidad de superarnos, ser mejores personas y ayudar a otros. No nos quedemos en la negatividad y los temores. Tratemos de salir de allí, hacia la gratitud, siendo agradecido con las pequeñas cosas. Toma un momento al final del día para mirar los momentos luminosos que solamente pueden ser vistos con retrospectiva. Desarrollar gratitud es un poderoso antídoto contra la negatividad y la apatía.

Hay ejemplos de acciones positivas que las personas ya están realizando. Por lo tanto, podemos:

- Ver cómo están nuestros vecinos, especialmente los ancianos o vulnerables
- Mantente en buen estado físico, vigila lo que comes y mantén un balance saludable, respira aire fresco
- Haz un buen uso de tu tiempo, comienza algún hobby
- Aprovecha la oportunidad de generar lazos fuertes con tu familia y tus amigos
- Descubre qué puedes ofrecer en esta situación
- Todos tenemos al menos un don o un talento para ofrecer a los demás

Reza con el problema, pero focalízate en la solución.

9. El bien mayor

Existe un dilema en la teoría de juegos a partir de un juego en el que cada jugador individual consigue una recompensa pequeña si actúa de modo egoísta, mientras que si todos los jugadores cooperan, consiguen una mayor recompensa global. Es exactamente la situación a la que nos enfrentamos ahora. Es una estrategia limitada actuar de modo egoísta al comprar demasiados productos o protegiéndose solamente a uno mismo. Todos sabemos que la única manera para que esto funcione a largo plazo es que la gente coopere. “Hay suficiente comida para todos” es el mantra que se repite en los comercios, pero solamente si las personas actúan de modo moderado y responsable. Esta lección es cierta. Necesitamos cooperar para generar un uso adecuado de la comida y el material médico. Necesitamos cooperar y apoyarnos mutuamente por lo que probablemente será un recorrido de meses. Hacer algo por los demás ayuda a quitar el foco de uno mismo, y beneficia tanto al receptor como al dador. Ignacio dice “el amor ha de ponerse más en las obras que en las palabras”. No deberíamos subestimar el impacto de una palabra, un mensaje o una oración por alguien en estos tiempos excepcionales.

10. Tomando buenas decisiones

Ahora más que nunca debemos asegurarnos de tomar buenas decisiones. Algunos de los aspectos centrales de las pautas sanitarias que nos indican requieren tomar buenas decisiones. Si por ejemplo nos damos cuenta de que tenemos ciertos síntomas, y tomamos la decisión de recibir atención médica, igualmente debemos cuidar a los demás a partir de un comportamiento responsable e incluso a través de nuestra ausencia, en algunos casos.

Pueden resultarnos útiles algunas de las reglas de discernimiento ignaciano: reunir tanta información como podamos, elaborar juicios adecuados y no tendenciosos acerca de las situaciones y de las personas, y actuar responsable y éticamente. Inevitablemente, habrá personas que se tendrán que enfrentar a decisiones complejas y desafiantes, que involucrarán a otras personas, incluyendo algunos que puede que sean vulnerables desde el punto de vista médico. Necesitarán pedir consejo, consultar de modo sabio y decidir con claridad mental. Para todos nosotros, es especialmente importante no entrar en pánico ni dejarnos dominar por las emociones.

Aunque es comprensible en esta situación, las emociones fuertes pueden ser de poca ayuda a la hora de tomar buenas decisiones. Lo que puede ser útil es imaginar una lista de pros y contras, para actuar como nuestro propio “abogado del diablo”, e intentar encontrar soluciones creativas a los problemas. San Ignacio advierte que en tiempos turbulentos no debiéramos ir en contra de decisiones firmes que hubiésemos tomado anteriormente, y tener cuidado acerca de entrar en pánico a la hora de decidir.