

## CORONAVIRUS: escenario, oportunidad y recursos pedagógicos

por Enrique Martínez Lozano

*Prueba a decir “sí” a lo que hay. Nota la paz que nace de la aceptación profunda. Y deja que ese “sí” te alinee con la vida y que su dinamismo te mueva a la acción adecuada.*

Tiendo a ver las *crisis* -como esta que ahora nos afecta- como un *escenario* y una *oportunidad*, contando con algunas *herramientas* que ayuden a vivir la dificultad de manera constructiva.

### **Un escenario en el que aparecen:**

- consejos e interpretaciones, llegando a decir que el coronavirus es un “castigo de Dios”, una “represalia de la naturaleza” o incluso una “fabricación intencionada por parte de grupos de poder económico”;
- reacciones histéricas: desde compras excesivas hasta bulos que fomentan el pánico;
- nuestros miedos, que saltan a escena en cuanto algo descoloca nuestros planes;
- nuestro apego, y el consiguiente miedo a todo lo que sea pérdida: de salud, de dinero, de hábitos, de seguridad..., detrás de los cuales late siempre el miedo a la muerte; suelen ser miedos a los que habitualmente -en condiciones “normales”- intentamos mantener bajo control, ignorándolos o compensándolos, pero que afloran cuando las circunstancias nos ponen ante lo que percibimos como amenaza grave;
- el hecho evidente de que no tenemos el control del que nos gusta presumir;
- y la realidad igualmente evidente de la impermanencia: en el mundo de las formas -el mundo manifiesto- no hay ni puede haber nada estable; lo único permanente es que todo cambia.

### **Una oportunidad:**

- para replantearnos y reajustar nuestro modo de ver la vida y nuestro modo de vivirnos; al descolocarnos, las crisis -si sabemos aprovecharlas- nos obligan a preguntarnos *para qué, cómo y desde dónde* vivimos;
- para reconciliarnos con nuestros límites y nuestra vulnerabilidad;
- para crecer en solidaridad, ayudando especialmente a quienes se sienten más frágiles ante esta situación o, al menos, no tener comportamientos que aumenten la amenaza de contagio, aunque ello implique negarnos acciones que deseáramos, pero que pueden conllevar riesgos para otras personas;
- para crecer en empatía y en compasión, que implica ponerse en el lugar de los otros, sobre todo de los más frágiles, y no girar únicamente en torno al miedo o malestar propio;
- para alinearnos con la vida y con todos los seres: somos uno;
- para reconocer que *el camino de la sabiduría y de la paz es la aceptación*; aceptar no es resignarse ni aprobar lo que ocurre, sino sencillamente reconocerlo hasta, en el buen sentido de la palabra, *rendirnos* a la Vida y a lo que esta nos trae en cada momento;
- para *comprender lo que realmente somos*: aquello que no cambia cuando todo cambia; aquello que permanece y es consciente de los cambios; aquello que no puede ser dañado por ninguna crisis, ningún miedo, ninguna pérdida y ninguna muerte. Somos el Silencio del que nacen las formas y los ruidos, Aquello estable y permanente donde todo está bien.

### **Unas herramientas para el aprendizaje:**

- compartir los miedos con alguna persona sensata y de confianza; es importante que reúna esa doble condición: al verbalizar los miedos, tomamos distancia de ellos, pierden su poder de atraparnos, al tiempo que experimentamos el regalo de la comprensión y de la solidaridad ajena;
- aceptar la impermanencia: no hay nada que no sea impermanente, todo es cambio constante: al ganar le sigue el perder, al reír el llorar, al aferrar el soltar, a la tranquilidad la inquietud..., al nacer el morir;
- cuidar el amor incondicional hacia sí: es el mayor poder del que disponemos en el nivel psicológico; se trata de cuidar la cercanía amorosa hacia sí y el diálogo interno constructivo para aprender a estar consigo mismo/a en todo momento; si siempre necesitamos el amor hacia nosotros, con más razón cuando aflora nuestra mayor vulnerabilidad;

- comprender el funcionamiento del cerebro: puede haber diferentes factores -marcadas conexiones neuronales, grabadas a fuego desde muy atrás- que explican el funcionamiento particularmente disfuncional del cerebro en circunstancias de crisis, que embarca a la persona en bucles sin salida de cavilación, rumiación obsesiva, dramatización, culpabilidad, inseguridad irracional, pánico...; en estos casos, es preciso ser paciente con el propio funcionamiento cerebral, sin entrar en los vericuetos que propone;
- soltar, consciente y voluntariamente, todos aquellos pensamientos que generan miedo obsesivo e inseguridad irracional: cada vez que aparecen -son involuntarios y pueden ser automáticos-, los dejamos caer, como si fueran una nube pasajera; no los “recibimos” en nuestra casa ni, mucho menos, los “alimentamos” dedicándoles tiempo;
- practicar el silencio, para tomar distancia de la mente pensante y anclarnos en la atención; experimentamos cómo, al atender la respiración, todo el movimiento mental y emocional puede ir acallándose; y al conectar con el Silencio, descubrimos que, en ese nivel, no hay crisis ni etiquetas, miedos ni juicios: el Silencio, al “bajar el volumen” del ego, reduce también sus gritos; la práctica puede conducirnos a comprender que somos precisamente ese Silencio, como fondo permanente y estable de todas las formas impermanentes;
- vivir la responsabilidad en todo lo que está en nuestra mano, como gesto de solidaridad y de amor: en situaciones de crisis colectivas, aparecerán reacciones de todo tipo, dependiendo de dónde - psicológica y espiritualmente- se encuentre cada persona; pero ese aspecto colectivo de la crisis requiere asumir con responsabilidad aquellos comportamientos que ayuden a las personas y favorezcan el buen funcionamiento de la vida social, desde evitar riesgos innecesarios hasta promover actitudes de servicio; y no es una cuestión meramente individual, sino que se trata, en el sentido más profundo, de un *compromiso social*;
- desdramatizar e incluso dejar lugar al humor; me envían por whatsapp -la aplicación tiene mucho “alimento” con estas cosas- una reflexión que se está compartiendo mucho en Italia: “*A nuestros abuelos les pidieron que fueran a la guerra. A nosotros solo nos piden que nos quedemos en casa*”.

### **Conclusión:**

Si tuviera que resumir las actitudes básicas para vivir una situación de este tipo, lo haría con estas palabras: cuestionamiento, amor, aceptación, responsabilidad y solidaridad.

### **Y para terminar:**

¿También aquí es aplicable el principio de que “*lo que viene conviene*”? Algunas personas me lo han preguntado, entre la ironía y el enfado. La respuesta que me brota es la siguiente:

- Esa afirmación no significa en absoluto justificar lo que está sucediendo; tampoco aprobarlo ni resignarse.
- Más aún, tal afirmación no se refiere directamente a los *acontecimientos* que ocurren, sino a la *actitud adecuada* para vivirlos.
- Recordemos la máxima que establecía el gran místico cristiano del siglo XIII, el Maestro Eckhart, como principio de sabiduría cotidiana: “*Que el hombre acepte todas las cosas como si él mismo las hubiese deseado*”.

Así entendida, me parece que aquella frase constituye la *clave acertada* para vivir todo lo que nos sucede. *Aceptamos lo que hay* -y si hay que pasar el coronavirus, lo pasaremos-, nos ejercitamos en *decir “sí” a la Vida* -aunque nuestra mente no lo entienda o incluso se resista- y *comprendemos* que, más allá de lo que percibimos en la superficie, la Vida es un proceso inteligente y sabe lo que hace: en lo más profundo de lo real, *hay Algo que sabe*.

Una vez alineados o alineadas con la realidad, brotará de nosotros todo aquello que haya de hacerse. Pero eso nacerá, no desde la resistencia, la rabia, el enfado o el miedo, sino desde la aceptación profunda que permite que brote en cada caso, no la acción programada por el ego, sino aquella desapropiada que, por eso mismo, resulta adecuada en la situación concreta.

15 de marzo de 2020