

## ANTE LA INCERTIDUMBRE, CAMBIAR LA FORMA DE VIVIR

Valencia 29 de marzo 2020. Semana 2 de aislamiento

Llevamos dos semanas de **aislamiento** en España, y se acaba de anunciar el cierre total de cualquier actividad no esencial, se alarga el confinamiento dos semanas más, y todos sabemos que será más tiempo. Comenzamos a tomar conciencia de la magnitud de esta **tragedia global**. No hay fronteras, el mundo entero está sometido a una fuerza devastadora que es capaz de cambiarlo todo. La sociedad avanzaba dominada por poderes económicos e intereses egoístas que superaban a los gobiernos, los ricos son más ricos y los pobres más pobres, con una brecha que ya asumíamos imposible de rellenar. El consumo progresivo venía acompañado del calentamiento global, los residuos plásticos, la contaminación, las desigualdades progresivas, la inmigración, un panorama sombrío a medio plazo. Y de pronto surge una pandemia capaz de matar indiscriminadamente y contagiar a ricos y pobres, de parar el proceso de producción de todos los países, provocar una crisis no vista desde la segunda guerra mundial, cuestionar nuestro modelo de sociedad y afectar absolutamente a todo el mundo. Posiblemente la humanidad no se ha enfrentado nunca a un reto así de grande.

Las cifras nos abruma, más de 10000 muertos en Italia, y nuestro país llegará a esa cifra en un par de días. Con varias semanas de confinamiento aún no vemos los resultados de encontrarnos aislados y atrapados. Casi un millón y medio de personas han perdido ya su puesto de trabajo temporalmente en nuestro país, pero nadie sabe cuánto significa ese tiempo. Un tercio de la humanidad está bajo confinamiento, lo que significa que se ha parado la producción, y son precisamente los países más ricos. Estados Unidos, el motor económico y modelo de crecimiento occidental tiene ya el mayor número de contagiados y su sanidad pública no tiene el nivel de la de Europa. Los países emergentes serán incapaces de responder a la demanda sanitaria. Se avecina una catástrofe de dimensiones aún incalculables.

Ante este panorama y tras dos semanas de intentar soportar el aislamiento en casa con distracciones, la mayoría de la sociedad comienza a tomar conciencia de la magnitud de la crisis. Eso provoca un progresivo **sentimiento de incertidumbre** y de **miedo** ante el futuro, que imaginamos cada vez peor, sin saber muy bien lo que puede pasar. Ya se oyen voces de decaimiento, de debilidad, de **depresión** ante lo que viene. A su vez hay un **resurgimiento de la solidaridad** como nunca antes, una movilización de ideas y creatividad, de apoyo desinteresado, de colaboración. Una parte de la sociedad está trabajando intensamente para mantener lo esencial y les reconocemos nuestra gratitud cada día a las 8 de la tarde con el aplauso de todo un país. Pero hay una gran parte que está parada sin saber qué hacer, atrapada en sus casas como en cárceles, conscientes de que es por un bien mayor, pero con tiempo para preocuparse y desesperarse.

En esta fase de shock y de toma de conciencia de la realidad que vivimos, ¿**Cuál es la mejor forma de vivir**? Queremos elegir una actitud de reto, de lucha frente a esta adversidad. Pero ¿cómo se puede manejar esa incertidumbre y ese miedo al futuro?

Mi experiencia con pacientes que tienen cáncer se asemeja en algún sentido, pues su futuro es incierto, se dan cuenta de que toda su vida ha cambiado para siempre,

pierden la tranquilidad y la paz, los proyectos se truncan, no saben si sobrevivirán, van a sufrir con los tratamientos y van a ver sufrir a los que les quieren. Ellos me han enseñado varias maneras de afrontar este reto, un verdadero desafío.

El primer planteamiento es **vivir el presente**. Cuando el futuro es incierto y el pasado no se puede cambiar, sólo queda vivir el presente. Esto significa dejar de estar continuamente imaginando ese posible futuro que nos agobia. Solo tenemos cada día para vivir. Siempre ha sido así, pero en el ritmo frenético de la sociedad de consumo no teníamos ni tiempo para pararnos. Este diagnóstico de pandemia nos ha frenado en seco. Nos está dando a la mayoría algo que era escaso: tiempo para nosotros, para pensar, para vivir. Significa **saborear el día que tenemos hoy**, con las personas que estamos conviviendo tantas horas, o con las que conectamos a través de los medios tecnológicos. Nos creemos inmortales pero ninguno sabe si la semana que viene estará vivo; ni siquiera mañana. Podemos, y es de sabios, vivir cada día **con plenitud**. Vivir el presente es la mejor forma de vivir.

No quiere decir que no dediquemos algún rato a informarnos de lo que ocurre, pero no cada diez minutos. Ni que dejemos de hacer algunas previsiones para el futuro, hemos de cambiar cosas y habrá que pensar cómo. Pero no hagamos planes a largo plazo. Ahora es imposible. Centrémonos en unos pocos días, quizás en una semana, hagamos **planes a corto plazo**, manteniendo la esperanza de que todo puede cambiar.

Tomar conciencia de la realidad de nuestra fragilidad trae otra consecuencia: cambia **la escala de valores**. Lo que hasta hace un mes centraba nuestras ocupaciones y esfuerzos parece ahora casi innecesario. Tener más, llegar más alto, viajar más, parece ahora secundario. Cada uno ha de **rehacer** su propia escala y reconocer lo que es realmente importante, poner en orden sus **prioridades**, mirar atrás y ver la persona que hemos sido hasta ahora y la que podemos y querríamos ser desde ya.

Valoremos más que nunca las **pequeñas cosas**. El confinamiento nos obliga a hacer cosas que habíamos olvidado que podíamos compartir. Nos estamos dando cuenta de que nuestros hijos nos querían sentir más cerca. Estamos disfrutando de los **detalles** que teníamos al lado y que no apreciábamos. Reconocemos que el amor de la **familia** y los **amigos** es lo más importante en la vida. **El amor está resurgiendo como verdadero motor de la convivencia**. Todos somos iguales, todos necesitamos sentirnos queridos y realizarnos en el amor. Como dice Viktor Frankl el amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre. La plenitud de la vida está en el amor. Y quizás lo habíamos olvidado. Preguntémonos qué podemos hacer por los demás, y demos lo mejor de nosotros mismos, cada uno en el lugar que le corresponde.

**Vivir el presente, hacer planes a corto plazo, rehacer la escala de valores, valorar las pequeñas cosas, y sobre todo reconocer lo más valioso que tenemos, el amor, puede ayudarnos a afrontar el enorme desafío que la vida nos ha puesto delante y dar un sentido a cada nuevo día.**

José Luis Guinot Rodríguez  
Médico Oncólogo  
Presidente de la Asociación Viktor E Frankl de Valencia