

COVID 19: LUCES Y SOMBRAS

A finales de 2019 surgió en China un virus que poco a poco comenzó a adquirir más y más gravedad. Y se fue extendiendo por el resto del mundo. Quién nos iba a decir entonces como cambiarían las cosas para nosotros. Un 13 de marzo de 2020, el virus ya había sido declarado motivo de pandemia y en España fuimos confinados en nuestras casas. Todos percibimos entonces que el virus al que no le habíamos dado tanta importancia hasta ese momento, sí la tenía. De golpe se produjo un brusco parón en nuestras vidas. En todas, sin excepción. Fue entonces cuando creo que todos sufrimos las consecuencias psicológicas (y muchos, desgraciadamente, también las físicas). Sentimos el miedo, la preocupación, la soledad, la incertidumbre, la tristeza, el dolor... Pero no terminó ahí. Salimos, y tuvimos que adaptarnos a una nueva etapa, con una “normalidad” que realmente no parecía ser tal.

En estos momentos de tanta dificultad, es importante pararse a pensar, analizar la situación y actuar. Surgen numerosas preguntas: ¿Quiénes somos ante la pandemia? ¿Cómo ha sido nuestra actitud? ¿Qué hemos hecho mal durante este tiempo? ¿Cuál es la clave que puede ayudarnos a salir de la situación? ¿Podemos encontrar el lado positivo? ¿Hoy, más que nunca, cabe hablar de valores y responsabilidad social? ¿Hemos podido conocernos más y descubrir qué nos construye como personas y qué es lo esencial en nuestras vidas?

Para mí, personalmente, esta ha sido una época de intensa reflexión, profundización e introspección. De sentimientos encontrados. El hecho de haber pasado por momentos duros me hizo sentir la necesidad de entenderlos y de querer salir de ellos. Y una de las muchas conclusiones a las que llegué, es que muchas veces, tristemente, no nos damos cuenta al 100% de lo que tenemos hasta que lo empezamos a echar en falta. Es por eso que cuando no puedes ver a tus abuelos, cuando te preocupas por ellos, cuando los

pierdes, es cuando más los valoras. No porque antes no lo hicieras o no los quisieras, sino porque al ver el hueco que dejan percibes más intensamente el enorme lugar que ocupaban en tu vida y lo realmente importantes que eran para ti. Cuando no puedes ir a tu pueblo, salir con tus amigos, hacer planes con tu familia, ver a la gente sonreír... Entonces te das cuenta de lo que disfrutabas con estas cosas. Yo misma me sorprendí cuando sentí una gran tristeza solamente al ver mi calle vacía y silenciosa, antes tan llena de actividad. Pero también en estos momentos de oscuridad descubrimos la luz: yo, personalmente, a raíz de todo esto creo que he empezado a valorar detalles que antes pasaba por alto, y a no dejar que las pequeñas sombras del día a día opacaran lo realmente importante.

Gracias a esto soy más consciente que nunca de lo que es esencial para mí, lo que me hace feliz, y lo que me construye como persona. Porque muchas veces lo que nos parece esencial a simple vista, no lo es. De hecho, si me hubiera preguntado esto hace unos meses, probablemente no habría contestado lo mismo. Por ejemplo, obtener buenos resultados académicamente puede hacernos sentir muy bien, pero cuando estamos en nuestros momentos bajos, esto no va a hacernos felices, porque no es **esencial**.

Por suerte, he encontrado aspectos positivos en esta situación. Primero en cuarentena, y más tarde durante el resto de la pandemia, di importancia a lo que de verdad la tenía. Aprendí a estar conmigo misma, conocerme, aceptarme y quererme; saber aceptar las situaciones que no puedo controlar y no quedarme en la impotencia. Al sentirme tan aislada, me di cuenta de que para mí, lo esencial (además de tener mis necesidades básicas cubiertas: alimento, salud...) son personas. Las personas que me rodean, a las que quiero y que me quieren. Pasar tiempo con ellas, disfrutar de su compañía... Y, sobre todo, mantener con ellas relaciones auténticas, reales. Porque lo que más echaba en falta cuando no podíamos salir era pasar tiempo con mis abuelos, tíos, amigos... Y al mismo tiempo lo que me hacía mantenerme en pie era hablar con ellos aunque fuese a distancia, sentir

su apoyo... Pero sobre todo convivir con mis padres y hermanos, ellos me alegraban día a día. Sin embargo, aunque esto sea lo principal, hay otras cosas que me parecen importantes y que también he desarrollado o descubierto gracias a la situación extrema: sentirme valorada, segura... Disfrutar de cada momento y agradecer mis privilegios, de los grandes a los pequeños. Los detalles, recibirlos y darlos. Descubrir mi potencial y aprovecharlo. Sentirme en paz, evitar el estrés...

Además, muchas de estas cosas que son esenciales para nuestras vidas, o al menos para la mía, también nos ayudan a construirnos como personas. Esta también es una cuestión que la situación de pandemia me ha ayudado a aclarar. Personalmente considero que las acciones que tomamos o nos destruyen, o nos construyen. Por tanto, es importante pararse a reflexionar para saber qué actos y decisiones realmente nos benefician. Gracias a esta reflexión, sentí que esta también ha sido para mí una etapa de enorme crecimiento personal, en la que poco a poco he ido encontrando y encajando las piezas que me han ido construyendo, y ni siquiera con actos enormes, sino tan simples como hacer cosas que me llenen, me gusten y con las que me sienta bien, plena. Pasar tiempo sola, reflexionar, observar a los demás y a mí misma; conocerme, aceptarme y quererme (como he mencionado antes, esto es esencial para mí), intentar mejorar como persona. Ponerme al servicio y disposición de los demás, entregarme en la medida de lo que pueda. Estar disponible y no solo en los momentos difíciles... Pero, sobre todo, sentirme querida. Es esa sensación la que más me llena por dentro.

Por último, la pandemia también me ha hecho darme cuenta de que hoy, más que nunca, son necesarios los valores y la responsabilidad social. Porque en los momentos de dificultad sale lo mejor y lo peor de nosotros, y considero que debemos luchar por sacar nuestra mejor parte, todo nuestro potencial, ya que esto también nos construye como personas. Porque hemos podido comprobar que cuando nos unimos para afrontar la crisis,

somos más fuertes y eficaces, y podemos hacer cosas enormes. Lo vivimos cuando empezaron los aplausos de las 8:00h, cuando se disparó la cantidad de personas voluntarias para ayudar a los más necesitados, con los vídeos de apoyo y ánimo, los gestos... Pero es importante recalcar, que estos valores no sirven solo en momentos de extrema dificultad como este, sino que debemos entrenarnos para vivirlos día a día, y así ir construyendo juntos una sociedad realmente implicada. Y debemos de verdad concienciarnos de esto, y sacrificarnos si es necesario. Porque a veces hay que renunciar a nuestros intereses individuales y egoístas para protegernos a todos.

Con mis propios errores me di cuenta de que nuestros actos deben ser reflejo de nuestras palabras, es importante predicar con el ejemplo. Porque no sirve con difundirlo en redes, en nuestros entornos etc si no tomamos acciones. Compartir nuestra opinión y valores no tiene resultados eficaces si se queda ahí, en las palabras, en vez de adaptar nuestra manera de comportarnos. En mi opinión, es necesario que cada persona se pregunte (y conteste individualmente): ¿dónde queda la responsabilidad que todos parecemos tener de cara al público cuando llega la hora de renunciar a nuestros intereses propios? Considero que estamos en el mejor momento para empezar a hacer esto y a cambiar, porque en esta “nueva normalidad” nuestras acciones afectan a los demás más de lo que pensamos. El claro ejemplo es que, si una sola persona no cumple las normas, no solo tiene el riesgo de contagiarse, sino que puede acabar infectando a muchas más, y así sucesivamente,,. Por tanto no sólo debemos cuidarnos, sino también cuidar al otro. No por nosotros mismos, sino por todos. Esto es la verdadera responsabilidad social.

Por todo esto, me ha parecido importante enfocar la situación como una etapa de luces y sombras. Porque viéndola desde esta perspectiva no solo la veremos como el momento duro que es, sino que podremos encontrar también el lado positivo: los tiempos más difíciles son también los que más nos enseñan y nos hacen crecer como personas.