

Infundir esperanza

Infundir esperanza no es otra cosa que ofrecer a quien se encuentra movido por el temporal del sufrimiento, un lugar donde apoyarse, un agarradero, ser para él ancla que mantiene firme, y no a la deriva, la barca de la vida. Ofrecerse para agarrarse, ser alguien con quien compartir los propios temores y las propias ilusiones, eso es infundir esperanza.

El autor de la carta de Pedro nos desafía de manera muy fuerte: “Estad siempre dispuestos a dar respuesta a todo el que os pida razón de vuestra esperanza. Pero hacedlo con dulzura y respeto. Mantened una buena conciencia, para que aquello mismo que os echen en cara, sirva de confusión a quienes critiquen vuestra buena conducta.” Dar razón, con dulzura y respeto, buena conciencia, sostener la crítica que confundirá a quien la haga. Son elementos densos y sólidos de un reto del ser humano ante las crisis, la adversidad y el desánimo.

Humanizar la reacción frente al miedo

Forma parte del ser humano experimentar *miedo*, particularmente cuando no podemos controlar lo que sucede, comprender su sentido, cuando no tenemos claro lo que podemos hacer para mejorarlo, cuando no sentimos protección defensiva suficiente ante una amenaza real o potencial, en particular cuando vemos el desafío como superior a nuestras capacidades. Sin duda, ha sido una de las mayores dificultades en la gestión de la crisis por el coronavirus: el contagio del miedo, manifestado de diferentes formas en comportamientos individuales y colectivos.

El miedo se convierte en *pánico* cuando se contagia, aumenta de intensidad y se hace masivo. El dios Pan, en la mitología griega, representaba a toda la naturaleza salvaje –los rebaños- que reacciona en manada asustándose con ocasión del tronar y la caída de rayos. Juntos, se solidarizan en la huida, no en la confianza en sí mismos y en la ayuda recíproca.

Humanizar la reacción ante el miedo implica tener el pensamiento bajo control, sin valorar la amenaza como lo único que lo invade todo y que se retroalimenta salvajemente.

La manera más inteligente de gestionar el miedo es poner el pensamiento bajo la serenidad de la conciencia, descartando pensamientos desproporcionados y exclusivamente negativos. La paz nos da lucidez, observación, confianza, eficacia y proporción.

El miedo es lo contrario de la confianza, que se puede apoyar en uno mismo, en los demás, en los líderes y sabios –técnicos y personas de prudencia reconocida-, en la vida y en Dios mismo desde la fe.

En tiempos difíciles surgen las personas que se dejan absorber por la oscuridad y la incrementan generando inseguridad, agresividad y pánico, mostrándose el egoísmo, la cobardía y la mezquindad. Y surgen también los héroes, los aliados, los guías, los

compasivos, los genios y los magos que multiplican la solidaridad y la defensa ante los males. Los *profesionales de la salud* son de este segundo grupo, salvo raras excepciones, son genios y magos de la confianza en el cuidado en la fragilidad, testigos de la esperanza.

Mantener la calma

¿Qué hace no perder la calma en momentos de sufrimiento, de impotencia, de crisis como la vivida con ocasión del coronavirus? Sin duda hay muchos factores, como los conocimientos, la experiencia vital, nuestra personalidad... Pero, sin duda, algo destaca sobre todo ello, y es la sensación de control. La sensación de control es algo que nos ayuda a no tener incertidumbre, y esto está íntimamente relacionado con que se reduzca nuestra ansiedad ante un suceso. Además, favorece la confianza y seguridad en uno mismo, lo que nos lleva a poder hacernos cargo de una situación difícil de la forma más adecuada posible.

Ante una adversidad, el mantener la calma, unido a la sensación de control anteriormente mencionada, nos ayudará a poder tomar las decisiones más adecuadas dentro de la situación en la que estamos envueltos. Un ejemplo sería la diferencia entre una persona que no sabe nadar y se le cae al agua su hijo y la misma situación ocurriéndole a un socorrista experimentado. Evidentemente la primera persona no tiene ningún grado de control sobre la situación, y todo lo que haga irá acompañado de una sensación de miedo, pánico y ansiedad que no ayudará a pensar con claridad. La calma en este caso será prácticamente inexistente. En cambio, el socorrista experimentado no solo tendrá la sensación de control adecuada, sino que sus conocimientos sobre lo que está aconteciendo le ayudarán a tener la sangre suficientemente fría como para abordar la situación de la mejor forma.

Por supuesto que hay situaciones para las que no podemos estar preparados al 100%, y que ni siquiera nos esperamos. Ahora bien, la forma de encarar un problema irá muy ligado a cómo soportemos la presión, cómo manejemos nuestra ansiedad y como afrontemos los problemas. Tener un segundo de calma, para poder centrarnos en nosotros mismos, en nuestra respiración, y estado fisiológico, puede ser clave para conseguir tranquilizarnos y poder pensar con claridad. Esa claridad que nos ayude a no tomar una decisión precipitada, decir algo de lo que nos podamos arrepentir o buscar la mejor alternativa para solucionar la tensión y la falta de esperanza.

Esperanza y desesperación, contagiosas

No se puede forzar a nadie a tener esperanza, pero se puede ayudar a una persona a descubrirla y sostenerla.

Esto sucede con frecuencia en el acompañamiento eficaz. La esperanza es la motivación no solo para el que está mal, sino para el que cuida. Ahora bien, la desesperanza y la desesperación del ayudante es destructiva para el ayudado. Los mensajes de esperanza o desesperación pasan a través de mil comunicaciones. Y tiene un itinerario bidireccional en las relaciones de ayuda: la desesperanza del ayudado puede desanimar al ayudante, como así también la desesperanza del ayudante puede desmotivar al ayudado. Esperanza y desesperación son contagiosas.

La esperanza no tiene nada que ver con una concepción edulcorada de la realidad. Es, más bien, el sentimiento reconfortante que experimentamos cuando recorremos con el ojo de la mente el camino que puede conducirnos a una condición mejor.

Desde el punto de vista psicológico, la esperanza es la capacidad de redefinir la propia vida y proyectarla al futuro haciendo las cuentas con la propia realidad presente. Implica la habilidad de descubrir caminos para alcanzar objetivos deseados, y motivarse a sí mismo para recorrer estos caminos sintiéndose responsable.

Contagiar esperanza es un desafío humanizador, constructor de un mundo mejor, más sabroso, más comunitario, también mientras soplan los fuertes vientos de la adversidad. El refrán dice: “Ya la esperanza perdida, ¿qué queda que perder en esta vida?” Quien se protege a sí mismo en exceso por el miedo, se hunde por no ver la ayuda alrededor y por no ayudar a quien más contagio de esperanza necesita.

José Carlos Bermejo