

# REPOR

Ante la pandemia emocional

## Desgastaos y consolaos

---

*La covid-19 va dejando —a su paso— un rastro de angustias sin vestir, de lamentos hechos a base de jirones y de sentimientos encontrados a los que no alcanzamos a poner nombre. Con el corazón al desnudo, en estos tiempos de soledad despoblada y de miradas varadas en tierra de nadie, se hace esencial (y también urgente) cuidar la mente y el espíritu para dejar al corazón descansar en paz.*

«**H**oy siento la carga de los días como si me desentendiera de mí mismo, como una parálisis del alma. Te prometo, hermano, que me duele hasta la fe». Son las últimas palabras de César Cid antes de entrar al coche que le conducirá un viernes más a su casa. Está exhausto. Casi derrotado. Le cuesta, incluso, hablar sin dejarse vencer por la emoción que regalan los días más cargados de Cuaresma. «Tras muchas tardes de sombra, empapado en las lágrimas de mis hermanos, me siento sin fuerzas», me confiesa, con los párpados cansados.

Sin embargo, después de la catarsis inicial, de hablarme de Miguel, de Mercedes, de Mariano, de Pili, de Dolores y de Carmen (enfermos que visitó esta misma mañana), este diácono especialista en duelo y asesor espiritual en la

Clínica Hestia de Madrid, deja sus responsabilidades a un lado y sitúa en el desván de mi confianza lo más importante que le queda: «Hoy no siento a mi lado al Señor, y me da miedo; y me paraliza sentir que no le encuentro...».

**«Ayuda mucho sentirse en comunión y, por supuesto, amado»**

El primer paso hacia el amor, intuyo, debe hacerse a fuego lento; como un barco al navegar bajo la niebla, como escriben los poemas quienes más saben de Dios. Pero, para conseguir dar ese paso, es necesario parar, despertar del letargo y preguntarle al corazón cómo ha descansado esta noche. La pandemia que hoy paraliza hasta nuestro vivir ha elevado el estrés de la población al 90%. Según los expertos, entre las muchas patologías que se han visto

El diácono César Cid, en la presentación de su libro de la BAC *Acompañar el final*.



agravadas, esta enfermedad ha visto aumentar sobremedida los trastornos mentales. Y se nos olvida que sin salud mental, sin bienestar emocional, no hay salud suficiente con la que pasar el resto de la vida...

«César, ¿quizá se nos olvida que, tras la helada inicial, ahora comienza el tiempo del deshielo?», le pregunto al experto en cuidados paliativos, una vez que ha conseguido soltar parte del lastre que le asfixiaba. «Es cierto que, poco a poco, veremos cómo ha influido este estado social en las personas. Estamos ante un problema común al mundo entero, y pocas veces hemos podido asistir a algo igual. Las sociedades han evolucionado respecto a pandemias históricas del pasado, y esto es bueno. Sin embargo, la caja se ha destapado y ahora afloran los sentimientos prevalentes: miedo, impotencia, indefensión, desconfianza...».

Y, ante un escenario así, «¿qué nos queda? ¿Qué podemos hacer?», insisto, buscando en la inmensidad de sus palabras algún atisbo de consuelo. Y mientras él calla, y medita, y ora, pienso que la clave está en reconocer nuestra vulnerabilidad, la necesidad del otro, la importancia de los vínculos, y en no ser víctimas del entorno, sino generadores de un modo responsable de atravesar la adversidad. Juntos. En la orilla o en alta mar. Pero de la mano. «¿Sabes?», confiesa, de repente, «la fe te invita a buscar el sentido de lo que ocurre, y Dios te lo proporciona. Ayuda mucho sentirse en comunión y, por supuesto, amado».

**«Yo no visito a los enfermos por su fe, los visito por la mía»**

Otra vez brota la palabra «amor» sobre el claro emocional que andamos buscando. Y, en el corazón de ese desierto, resucita de nuevo Dios. «¿Qué pinta Dios en todo esto

y, por añadidura, en tu labor?», le interpele, a la vez que intuyo —en su mirada y en su gesto desprendido— que Aquel que le sostiene sublima el sufrimiento en su donación. «Dios pinta de luz nuestras tinieblas. Más allá de la metáfora, da sentido a mi fe y a mi vocación. Acredita en mí su compromiso sin juzgarme, dándome cada día una nueva oportunidad», revela emocionado César, porque, aunque a veces se descubra vagando a la intemperie y no alcance a vislumbrar al Señor, no deja de buscarle en cada rostro por acompañar...

«Al final, todo merece la pena —me comenta, mientras sonrío—. Yo no visito a los enfermos por su fe, los visito por la mía. Porque Jesús nunca rechazó a nadie. ¿Acaso no sientes cómo sales de ti cuando amas de verdad? ¿Serías capaz de pensar en ti mismo en ese momento? El estado más alto del hombre que conoce a Dios es la donación de sí mismo, la entrega desinteresada».

Un alma, el del diácono, que siente a través de voces prestadas, que son las personas que le completan, le definen y le construyen. Y que se sigue emocionando al abrir el viejo sagrario de la clínica que, cada mañana, humaniza su existencia. Me lo recuerda antes de despedirnos, con su cansancio mucho menos pesado que al principio, porque acompañar y dejarse hacerlo en estos momentos tan dolorosos sostiene y produce el milagro de renacer. Y este hermano que tan solo quiere ser una astilla pequeñita en la barca de Cristo y en la gente que se va de este mundo, vuelve a ese tesoro tras cada noche de tormenta: «Acompañar al Señor es una forma de superar la muerte y de obtener la verdadera liberación. Para los cansados y abatidos, os prometo que hay esperanza. Mientras, aprovechad cada minuto con vuestros seres queridos y desgastaos y

«Yo no visito a los enfermos por su fe, los visito por la mía», dice César Cid.





José Carlos Bermejo asegura que tenemos indicadores de fatiga pandémica.



consolaos amando. Entre tanto, Dios asomará en vuestras vidas como el Padre bueno que es».

### Recuperar el pasado y planificar un mundo nuevo

La salud tiene mucho que ver con el modo en que gestionamos los pensamientos y sentimientos. Y ahora tenemos el desafío de pensar no solo en negativo y hacernos dueños del eventual cansancio y abatimiento, porque efectivamente, la resistencia y la acumulación de pérdidas y cambios, se nos hace difícil. Ahora, más que nunca, se requiere tesón, paciencia, tenacidad y perseverancia para no sucumbir cuando sentimos que no se ve el final del túnel. En el deseo vivo y latente de este sueño de Dios, donde el corazón se sostiene entre las manos, se encuentra mi siguiente estación: el Centro San Camilo de Tres Cantos. Allí me espera José Carlos Bermejo, el director del Centro de Humanización de la Salud y del Centro Asistencial San Camilo.

Su voz templada y serena apenas deja sitio para la melancolía. Este apasionado por la humanización del mundo de la salud y del sufrimiento, me espera para hablar de salud emocional: esa que «tiene que ver con la apropiación del pensar y del sentir en clave de vida y bondad».

El optimismo de la salud emocional no es mera ilusión, sino «pasión honda y activa», tal y como entienden sus manos. Por eso, este religioso camilo se aferra a abrir procesos de sanación para que las ilagas no duelan tanto: «Tenemos el deseo de que todo sea un sueño y que llegue la mañana. Como si la noche pudiera quedar atrás. Pero

una mirada realista nos ha de llevar a considerar que nos esperan muchos cambios. No solo tenemos que integrar las pérdidas experimentadas, sino que nos espera la adaptación a una realidad nueva. Nos conviene pensar no solo en la recuperación del pasado, sino en cómo planificar un mundo nuevo».

### «Es la hora de la esperanza»

No hace falta abrir vigorosamente los ojos para percibir lo que en estos momentos nos preocupa. La covid-19 sigue su paso torrencial, impactando a la salud de la población con problemas de sueño, ansiedad, irritabilidad, ira o estrés. «Tenemos indicadores de fatiga pandémica, de cansancio producido por la acumulación de pérdidas materiales y afectivas», sostiene Bermejo. «Pero es la hora de la esperanza: no como palabra fácil o superficial o disposición meramente anímica, sino como un dinamismo de compromiso, de actividad, de no disponerse solo en la lamentación o en actitud de hacer coro con la queja».

Una idea que nos anima a transformar la realidad presente y a construir el futuro que anhelamos. «Tenemos en nuestras manos la posibilidad de construir un futuro, no solo esperar el devenir que nos llegue». Y, esto, «¿en todas las esferas de la vida?», le cuestiono. Él no tarda en llegar al argumento, porque resguarda su fe en la estación eterna... «Hemos de soñar juntos cómo queremos vivir, y decímoslo, para ponemos manos a la obra, en lugar de dejarnos aplastar por los ritmos lentos y las encerronas a las que estamos sometidos».



Para José Carlos Bermejo, «a Dios le sentimos sufriendo con nosotros, en el corazón del que necesita ayuda».

### «Los abrazos más hermosos son los que nos damos en el dolor»

«Dios es el referente fundamental, la fuente, quien nos sostiene, quien nos acompaña en nuestro sufrir», confiesa José Carlos, a medida que va dibujando con sus ojos las emociones que asiente al hablar del Padre. «A Dios le sentimos sufriendo con nosotros, en el corazón del que necesita ayuda, en los motores más íntimos de quienes queremos humanizar. No nos quita el miedo, pero nos da un agarradero. No nos quita el cansancio, pero nos procura fuerza. No nos quita la angustia, pero nos da la referencia, el ancla para apoyarnos».

Habla de un Dios que, aunque a veces parece que se esconde, se expresa en el quejido, en la necesidad y en la belleza de la naturaleza. Dios, insiste este experto en humanización de la salud, en duelo y bioética, «está entre nuestra cotidianeidad, dando luz y esperando que iluminemos las oscuridades».

Y como el encuentro se va acrisolando en clave de fe, aprovecho para preguntarle sobre lo bello de acompañar cuando más duele llorar... «Los abrazos más hermosos son los que nos damos en el dolor. Los momentos más gozosos son los que nacen de la compasión genuina. La densidad de sentido en la vida, la experimentamos en la proximidad de unos para con otros en las situaciones límite y de sufrimiento». Por cierto, «¿puede ser que no haya nada tan denso como un abrazo en el duelo?», le pregunto. Y su respuesta, tan llena de pasión, abre la puerta de un mundo mejor: «No existe ninguna mirada tan seductora como la

de alguien al final de la vida, que pide intimidad; ni ninguna mano tan limpia como la de quien tiernamente sostiene la que ya se cae por falta de musculatura».

### «La última palabra la tiene el amor»

«No es el sufrimiento quien tiene la última palabra, sino el amor que genera servicio y atención recíproca. Hay un cielo en el cuidarse, que construimos a pedazos», susurra, antes de prometernos una visita más llena de gracia, sin mascarilla ni distancia para cuando todo esto pase. San Camilo exhortaba a «poner el corazón en las manos». En la Sagrada Escritura, es el corazón el que ve, el que planifica, el que piensa, el que discierne. Como también puede ser de piedra, o estar embotado de grasa. Poner el corazón de carne en el pensar y en la gestión de los sentimientos es invocar el valor de la nobleza de la bondad del ser humano al servicio de lo frágil, de los frágiles. Y la experiencia, desde miradas como la de César o la de José Carlos, nos dice que dando, nos realizamos, que cuidando, nos hacemos felices, que ganamos vida desgastándola humildemente en cada pequeño gesto de alivio del mal ajeno. «El Reino de Dios, el que arrancó Jesús, es ese: el Reino de los cuidados amorosos», concluye, colmado de esperanza, el corazón compasivo y enamorado de Bermejo.

### La importancia de la ayuda psicológica

Hay diversos factores que, ciertamente, hacen compleja la situación actual para la salud emocional. Lo reconoce



**Virginia Cagigal**, quien me espera en la Universidad Pontificia Comillas. Es especialista en Psicología Clínica, terapeuta de Familia y Pareja y directora de la Unidad Clínica de Psicología de dicha universidad. «La naturaleza de este virus, tan desconocido en el inicio y tan desconcertante en su impacto en la salud, hace especialmente difícil prever y anticiparse científicamente para tener claro cómo protegerse de él».

Cagigal, también profesora de Psicología, descubre que estamos viendo a través de múltiples estudios «hasta qué punto la pandemia está afectando la salud mental de muchas personas». Algunas «ya estaban previamente delicadas y la situación actual no ha hecho sino agravar su circunstancia»; otras «están manifestando ansiedad, estrés, angustia, tristeza, en niveles más elevados de lo habitual, reaccionando a circunstancias muy duras que están viviendo». También pone el foco en las personas mayores, cuyo deterioro cognitivo y físico «se ha acelerado por la soledad, la falta de estímulos y de movilidad».

#### «Conviene compartir vivencias, sentimientos y preocupaciones»

Como estamos comprobando, vivimos un tiempo complicado para la estabilidad emocional de la población. Y el hecho de que la desescalada se esté prolongando en el tiempo, lo complica, puesto que constantemente hay que estar reajustando lo que cabe esperar, rehacer una y otra vez los proyectos, los protocolos y los planes para tantas cosas. Pero hay claves para mantenerse en pie. O, al menos, para conservar la barca a flote. «Aunque hay aspectos que exceden nuestras posibilidades, a nivel personal, hay un margen muy importante de respuesta individual que puede ayudar a que todo vaya menos mal», manifiesta la doctora en Psicología.

A nivel personal, «es muy recomendable guardar orden de hábitos, y que sean saludables: buena higiene de sueño, alimentación ordenada, hacer ejercicio diario...». Asimismo, «conviene controlar el acceso a la información, darse tiempo diario a la oración, tomar consciencia de

«Compartir es una forma de poner orden interior a las experiencias»

Virginia Cagigal, directora de la Unidad Clínica de Psicología de la Universidad Pontificia Comillas.



cómo nos sentimos, dedicar tiempo semanal a algo de ocio que gratifique y recuperar o descubrir nuevos hobbies y aficiones». A nivel relacional, reconoce que es importante mantener relaciones de calidad, aunque no podamos vernos personalmente. «La tecnología está siendo una gran ayuda: conviene compartir vivencias, sentimientos y preocupaciones». Para el ser humano, continúa, «compartir es una forma muy relevante de poner orden interior a las experiencias, de darles cauce, de escucharse uno mismo, pudiendo matizar, suavizar, comprender...». Y, a nivel de organizaciones y empresas vinculadas a profesiones esenciales, «sería de gran ayuda poner a disposición de los trabajadores espacios para compartir lo que se vive, las angustias, las ansiedades o el impacto emocional de vivencias dramáticas».

#### «Cristo da sentido a lo que nos ocurre»

Cada una de las palabras de Virginia se escriben en tono de fe. Y, desde ahí, defiende la importancia del creer en el cuidado de la salud emocional... «Lo doloroso se afronta distinto si uno se sabe amado infinitamente, si uno tiene la referencia de que hubo Alguien que antes dio su vida para salvar la nuestra, que quiso sufrir junto a quien sufre, que quiso sentirse solo junto a quien vive la soledad, que quiso dar todo lo que tenía para estar junto a quien da todo de sí mismo tantos días seguidos para ayudarnos y cuidarnos».

«Cristo —revela— da sentido a lo que nos ocurre, y tener sentido en la vida es un gran protector de salud emocional», porque «a los seres humanos, tener una razón de ser o de hacer, nos calma la angustia, nos reconforta, nos permite dar un significado menos negativo a lo que vivimos, por doloroso que sea».

Cagigal entiende su día a día de escucha, de aliento y de orientación a tan diferentes personas como una forma

profesional y vocacional de brindar esperanza. «Dios se nos hace presente en nuestras vidas a través de tantas personas, especialmente cuando estamos en momentos de sordera personal, cuando el dolor nos tiene oprimidos y no deja resquicio a la confianza ni al consuelo en la oración», afirma, a la vez que se va dejando moldear, a imagen y semejanza de Aquel en quien más confía. «Cuando se tiene el privilegio de ser testigo de tanto amor, uno se conmueve y se desborda».

### «Es tiempo de misericordia para con los otros y para con nosotros mismos»

La profesión de Virginia es transformadora, porque uno nunca se queda igual después de ser testigo de tanta lucha por salir adelante, por no ser vencido por las circunstancias de la vida. Y no solo se emociona al pensarlo; también lo hace mientras va relejendo cada detalle de su historia: «Me sigo conmoviendo con las experiencias vitales de las personas que, generosamente, quieren depositar su confianza en mí, no me acostumbro a sentir su herida abierta, y me siento privilegiada porque quieren abrir su corazón para trabajar conmigo sobre lo que les angustia».

Es posible salir adelante. O, al menos, se puede seguir una serie de pistas para hacer más delicado el camino. Por una parte, apunta la psicóloga, «es tiempo para mirarnos a nosotros mismos con ternura, comprendiendo que estamos atravesando situaciones en que nos vemos más frágiles o más susceptibles de ánimo». Y es importante «no culparnos por ello, no sobreexigimos, miramos con comprensión y compasión». Y, además, «mirar con esos mismos ojos a quienes están a nuestro lado, que también están más vulnerables y débiles». Es tiempo de misericordia, confiesa, «para con los otros y para con nosotros mismos».

Ignacio Ortiz, misionero de la Sagrada Familia y capellán voluntario del hospital de Ifema.



A los seres humanos nos calma la previsibilidad, lo controlable. «En este momento, es de gran ayuda ajustarse pronto a la realidad que cada uno vive. Cuando algo nos ocurre, solemos preguntarnos por qué, ya que, si pudiéramos responder, la respuesta nos ayudaría a comprender y, por tanto, a dar sentido». Y cuando, como en este caso, «¿no hay una respuesta a ese por qué?», intento rebatirle. «Entonces, es mucho más sanador situarse en cómo son las cosas que seguir luchando porque no sean, aunque no entendamos su por qué», aclara. Y concluye que «las personas más ajustadas a lo que les toca en la vida, son las que mejor mantienen una salud mental, a pesar de la adversidad, y las que antes encuentran un sentido de vida personal, a pesar de las circunstancias difíciles».

### «Necesitamos personas que vayan donde nadie quiere»

Ante una coyuntura tan excepcional como la que estamos viviendo, asombra descubrir cuántas personas buenas y generosas han decidido no mirar por sí mismas y regalar a los demás para traer luz en la oscuridad. Al final, la entrega siempre da sentido a la propia vida.

Me queda una última parada. El protagonista es máster en Counselling y especialista en acompañamiento espiritual. Y es mucho más, porque lo que queda por decir de él es todo lo que le completa: es sacerdote, misionero de la Sagrada Familia y fue capellán voluntario del hospital de Ifema. El padre Ignacio Ortiz me recibe como él es: con el corazón desbordado de cuidados y de nombres, al estilo del Buen Samaritano.

Nacho, desde el principio, pone el alma en cada palabra, en cada sonrisa, en cada arruga por cuidar. «La pandemia está provocando mucho silencio, mucha sensación de miedo a dejarse abrazar, y a querer, aunque sea con la voz. Esto está generando sensación de abandono, de fracaso personal, de vivir con un dolor continuo que no encuentra sentido», advierte el sacerdote adscrito a la parroquia de San José Obrero, de Coslada. «A veces no doy abasto para llevar a cabo mis deberes como cura, religioso y profesor, porque la gente necesita verbalizar su dolor. Y hoy, más que nunca, necesitamos personas que vayan donde nadie quiere. Sobre todo en la Iglesia».

### «Si tú quieres, yo necesito llorar contigo»

La mirada de Nacho deja entrever a ese Dios que habla en el silencio y que, al terminar, te deja un poso de quietud que solo el alma saborea. «¿Cuál es el cauce que hay que seguir para enfrentarse a esta escarcha emocional tan amoratada?», le pregunto. «Tenemos que ayudar a que la gente aflore —responde confiado, entre la devoción y sus promesas—. Hay muchos duelos no resueltos, pero la



«Yo no iba allí a llevar a Dios, yo iba a encontrarme con Él. Como el hijo prodigo», asegura Ignacio Ortiz al recordar su experiencia en el hospital de campaña de Ifema.



gente tiene miedo. Y en esta época de deshielo vamos a necesitar gente que quiera escuchar, que pierda su tiempo para que los dolientes descubran el rostro amable de Dios en los ojos de alguien que los escucha». Y sin darme tiempo para indagar cómo, él mismo toma aire y va relatando las claves para mantenerse en pie...

«Tenemos que recuperar el rostro maternal de la Iglesia, buscar un lugar para estar y hablar con uno mismo y con otros, con amor y comprensión, y necesitamos tiempo para sentir el dolor del hermano; decirle "si tú quieres, yo necesito llorar contigo". Y hay que dejarse amar, porque ahí le estas dando forma a lo que sientes para entender lo que vives». A veces, «dejarte querer es exponer el problema y pedir a otro que te lo sostenga mientras tú coges fuerzas», confiesa.

#### «María me dejaba sostener a su Hijo en el dolor»

El lenguaje del padre Nacho va tomando la forma de lo que percibe en cada sentir. Y recuerda, como si fuera ayer, lo vivido en el hospital de campaña de Ifema. «Yo no iba allí a llevar a Dios, yo iba a encontrarme con Él. Como el hijo prodigo. Y decía: esto es Eucaristía, donde Dios se me da como alimento en este dolor». Y, entre tanta desolación, «¿no tenías miedo de contagiarte?», trato de interpellarle. «Tenía un montón, pero confiaba y tenía esperanza... De alguna manera, en Ifema estabas invitando a la comunión de hacer que tu dolor no era distinto del de Cristo. Era la misma soledad y la misma impotencia», descubre, no sin antes volver a un presente que sigue sufriendo ese dolor... «Hemos perdido la figura de La Piedad como la mujer que acoge, que cuida, que sana la soledad de ese hijo que se ha ido, de ese enfermo que está sufriendo. En Ifema aprendí a ser un privilegiado porque María me dejaba sos-

tener a su Hijo en el dolor». Y así, a diario, creyendo para cuidar y cuidando para creer... «Es que, en el fondo, es ver a Dios derrotado —revela el sacerdote—. Él no puede, y me pide a mí que camine a su lado porque solo no puede. Y detrás de sus llagas, aunque a veces supure pus y olor, habita un corazón amado. Imagínate qué misión tan bonita... ¿Cómo voy a dejar de amar a alguien que me está amando aunque yo no le ame?».

Jesús irradiaba salud amando, liberando a las personas de aquello que las oprimía, poniendo paz y armonía en sus vidas y fomentando una convivencia más humana y más fraterna. Y en esa misma partitura imagino al padre Nacho, destejendo plegarias mudas para hacer presente al Pan de Vida: «En la escucha —confiesa—, siempre ganas. Yo recibo muchísimo más de lo que doy. No es que des la vida, es que la ganas. Y yo la gano día tras día...».

#### Hasta devolver la esperanza

El Maestro se hacía cargo del sufriente hasta devolverle la esperanza.

Cuando uno ama y quiere llegar a un destino, el sentido lo da el camino, no la llegada. Porque, a veces, en la llegada, termina el juego. Y sostener el dolor es una carrera de fondo. También en lo que respecta a la salud emocional, donde el proceso que ilumina cualquier enfermedad es una verdadera vigilia que se debe acompañar. Desde la figura del Cristo sufriente, para velar cada paso. Hasta que vuelva a amanecer o hasta que el alma comparta su libertad con el Amado.

Carlos González García

✉ @charlywriter\_