

## **Cuidarse de la angustia y el miedo**

**Por monseñor Jorge Eduardo Lozano, arzobispo de San Juan de Cuyo y miembro de la Comisión Episcopal de Pastoral Social**

Es tiempo de crecer en la conciencia del cuidado. Necesitamos actitudes responsables de todos. Como se dice, la fortaleza de una cadena se mide por su eslabón más débil. Quienes no se cuidan adecuadamente ponen en riesgo su salud, la de su familia, sus vecinos...

La consigna de quedarse en casa está siendo asumida, aunque no con la misma convicción de parte de toda la población.

Quisiera destacar las iniciativas que los sacerdotes y laicos que viven en los barrios más pobres están llevando adelante. El miércoles pasado varios de ellos se reunieron con el Presidente de la Nación, algunos Ministros y Funcionarios. El objetivo fue ver de qué manera cuidar a quienes no tienen espacios en sus casas para aislarse, o están durmiendo en la calle.

Todos necesitamos prevención. Sin embargo, no todos contamos con los mismos medios ni espacios para hacerlo.

En estos días me llegó el testimonio de una persona que me parece refleja lo que sucede en muchas familias. Tener el televisor encendido todo el día nos aísla de aquellos con los que estamos juntos. No nos ayuda a comunicarnos.

Además, el sobreexceso de información, escuchar la repetición continua de lo mismo durante horas, las redes sociales, nos van empujando a un tobogán de angustia y miedo que nos quitan iniciativas para dar una respuesta creativa a la grave crisis en la cual nos encontramos.

No se trata de imitar al avestruz y hundir la cabeza en la tierra para no ver lo que sucede, como si eso fuera una solución. Pero tampoco de caer en el pánico que paraliza y no permite levantar la mirada al horizonte.

En estos días que llevamos de aislamiento hemos podido experimentar que somos capaces de sacar del corazón lo mejor y lo peor. Aquello que hace más llevadera la convivencia, o lo que irrita a otros. Quiera Dios que seamos más familia, más amigos, más solidarios, compasivos.

Aprovechemos para conversar entre nosotros, o para comunicarnos por los medios digitales con familiares que no vemos con frecuencia, y con amigos con los cuales nos sentimos acompañados.

He visto con alegría cómo se va dando lugar a iniciativas pastorales creativas. La presencia de varios sacerdotes celebrando la misa y llegando de modo digital a su feligresía. Juegos y catequesis para niños y adolescentes. Catequesis para jóvenes y adultos. Círculos bíblicos. Mensajes en vídeo para adultos mayores o enfermos... El deseo de encontrarnos nos moviliza para expresar las ganas de abrazarnos y mirarnos a los ojos.

Es importante programar el tiempo, aprovecharlo para crecer espiritualmente. Que cada uno se proponga alguna meta, sencilla, pero que nos ponga en marcha. Leer una parte de la Biblia, o un texto de espiritualidad, o un examen de conciencia que me ayude a revisar la vida. Las posibilidades no son infinitas, pero sí unas cuantas.

Y abrir nuestro corazón a los que sufren y llevarlos a la oración, eligiendo un grupo humano por día para “palpar” con la imaginación su situación: personal de la salud, de las fuerzas de seguridad, trabajadores de las farmacias, personas que han quedado lejos de sus casas sin poder regresar, ancianos solos o en hogares geriátricos sin poder ser visitados, niños aburridos, familias pobres, comerciantes endeudados, familias sin consuelo de quienes mueren a la distancia, gente que vive con miedo y angustia... Y seguramente a vos se te ocurren otros rostros concretos.

El viernes 27 el Papa nos convocó con un gesto extraordinario: su bendición “urbi et orbi”, para las ciudades y el mundo. La pandemia de coronavirus nos llama a cada uno de nosotros a encarnar gestos extraordinarios también. Francisco tomó la imagen de la barca en su homilía: “Invitemos a Jesús a la barca de nuestra vida, con Él a bordo no se naufraga. (...) En medio de nuestra tormenta Él nos invita a activar nuestra solidaridad”.

También (y una vez más como otras tantas) nos pide que miremos nuestro mundo con corazón fraterno: “Con la tempestad, se cayó el maquillaje de esos estereotipos con los que disfrazábamos nuestros egos siempre pretenciosos de querer aparentar; y dejó al descubierto, una vez más, esa (bendita) pertenencia común de la que no podemos ni queremos evadirnos; esa pertenencia de hermanos”.

Y nos empujó con clara convicción a mantener la esperanza: “Cuánta gente cada día demuestra paciencia e infunde esperanza, cuidándose de no sembrar pánico sino corresponsabilidad. Cuántos padres, madres, abuelos y abuelas, docentes muestran a nuestros niños, con gestos pequeños y cotidianos, cómo enfrentar y transitar una crisis readaptando rutinas, levantando miradas e impulsando la oración. Cuántas personas rezan, ofrecen e interceden por el bien de todos. La oración y el servicio silencioso son nuestras armas vencedoras”.

Permanezcamos unidos en un mismo amor. El de Dios.