



Un cura encuentra a francisco de asís

Maurice Zundel y Francisco de Asís

En 1927 **Maurice Zundel** tenía treinta años, hacía ocho años que era sacerdote. Evidentemente conocía la vida y la obra de Francisco, pero de forma más bien nocional, sin que ello penetrara en su existencia. En 1927 Zundel se encuentra relegado por su obispo en una especie de exilio, porque su peculiar manera de pensar molestaba.



Llega a las cercanías de París, a Charenton, donde nadie lo espera; ni siquiera existe el pequeño trabajo prometido por su obispo. Dividido entre su pasión por Dios y su celo por transmitir el Evangelio, por un lado, y el vacío y la desaprobación, por el otro vive una terrible prueba de desánimo, de depresión, de pobreza. Ya no tiene nada; está desnudo.

Pero éste vacío resultará un período fecundo. Desde lo más profundo de sus entrañas, Zundel encuentra a la vez a san Francisco y a la Pobreza. San Francisco en el camino de dudas y de cruz, que tan bien evoca **Éloi Lecler** en **Sabiduría de un pobre**; san Francisco desposándose con **Dama Pobreza**, que no es nada más que el rostro amado de Dios. Zundel comprende entonces, en una experiencia que marca lo más íntimo de su existencia de hombre, que hay un encuentro liberador entre la pobreza y el hombre, que puede transformarse, más allá y por dentro de su herida, en un vacío creador, y la Pobreza de Dios que es totalmente Don, que acoge al hombre en el espacio de su mor y que atraviesa la herida de la tiniebla.



Más adelante Zundel se apoyará en el cardenal Newman y explicará la teología como vivida, y en éste sentido como mística, tal como el encuentro de san Francisco y de su Señor es vivido y místico. Y esto comporta un compromiso de vida.

Coherente con éste descubrimiento, Zundel intentará vivir pobre, lleno de compasión, completamente entregado cada día de su vida. El encuentro de la divina Pobreza fue realmente transformante. Zundel es un gran intelectual, intentó situar este encuentro de forma teológica a partir de los recursos más variados del arte, de la ciencia, de la filosofía, de la cultura. Su obra tiene un color franciscano; este color constituye incluso el centro de su obra.

Indiscutiblemente la palabra **pobreza** es la más característica. Es importante comprender bien su sentido.

«**Loado seas, mi Señor, por la hermana agua, la cual es muy útil, y humilde, y preciosa, y casta.**» El agua de las fuentes y de los ríos, el agua fresca y pura fluye tan pronto como puede fluir, penetra y fecunda la tierra tan pronto como la tierra la acoge. En el simbolismo franciscano, el agua siempre se encuentra en estado de movimiento, en estado de vivificación, en estado de don, si ningún obstáculo se lo impide. El agua no se contiene, no se acumula. Todavía más, se convierte en una imagen de Dios mismo, tal como lo sugiere el adjetivo «preciosa» que san Francisco usa habitualmente para las cosas de Dios.

Francisco se desposa con dama Pobreza.



La **pobreza**, pues, es lo contrario de la posesión, del acaparamiento, del tener; es el don puro, vivificante, fecundante. La pobreza no es carencia; al contrario, representa al ser en un estado de intercambio, de comunicación, de don. Algunos, ante esta evocación, sólo verán la imagen de un poeta. No es el caso de Zundel, para quien esta noción expresa lo más exactamente posible la vida divina, la vida trinitaria. «Dios es Pobreza», clama Zundel de una y mil maneras, apoyándose en la experiencia de Francisco.

«**Dios es pobre, Dios está radicalmente desapropiado de sí, Dios no tiene nada y nada puede poseer, Dios es la Anti-posesión y el Anti-Narciso, es también la Virginidad en su frente, en esta distancia infinita de sí mismo que fundamenta la transparencia del Amor.**» M. ZUNDEL, *Je est un Autre*, DDB, París 1972,78

El Padre, pues, está totalmente entregado a su Hijo; igualmente, el Hijo a su Padre, en la infinita respiración del Espíritu. Eterno y magnífico intercambio.

El Padre abre un espacio de don: en este sentido, es desposesión y don. El Hijo, asimismo, responde a este espacio de don abriendo todo su ser al Padre.

De esta comunicación infinita procede el Espíritu, luz, movimiento, intercambio. Para Zundel, esta entrada franciscana en el misterio representa mucho más que una simple variación en las aproximaciones espirituales. Constituye una liberación de la teología de ciertas hipotecas muy pesadas. Entre otras el «faraonismo» Dios emperador de emperadores. Y el «aristotelismo» Dios es el primer motor. Estas concepciones no son trinitarias. Para Zundel el hombre es relación. Pero para que haya una relación verdadera, es necesario que haya a la vez espacio de acogida, don de intercambio. Desapropiación y abrirse a la receptividad. Este doble movimiento entiende Zundel como pobreza y que no hay hombre realizado sin que esta se lleve a cabo. No es nada sorprendente que la bienaventuranza de los pobres sea la primera y la más fundamental de todas.

La experiencia de san

Francisco es trinitaria

Esta experiencia no era habitual en su tiempo. Sin la Revelación trinitaria no se comprende que Dios sea pobreza.

TITULO: **MAURICE ZUNDEL Y FRANCISCO DE ASÍS** DE MARC DONZÉ. Selecciones de Franciscanismo.

Traducido por sor Teresa Pujal, osc.

Maurice Zundel tiene una amplia bibliografía.

TIEMPO DE “AVENTAR”



Los más avanzados en edad recordaréis aquellas eras en donde se acumulaban los haces de trigo, cebada o centeno a la espera de esparcirlos y que los trillos fueran quebrando las pajas y desgranado las espigas. Aquello era vida, y más, cuando nos dejaban subir a trillo y pasearnos con el paso cansino y repetitivo de las mulas. Una vez acabada esta faena se nos terminaba también la diversión.



Pero venía lo más importante, había que separar el grano de la paja para lo cual era necesario esperar a que hiciera el viento suficiente para aventar la parva. Y de esta manera el grano más pesado era separado de la paja más liviana.

Este recuerdo viene al hilo de lo que quiero escribir sobre lo que estamos viviendo sin ignorar la epidemia que nos está arrasando y tampoco recrearnos en demasía en los sufrimientos que nos está causando. **Pienso que esta epidemia está “aventando” nuestra vida personal y social** y nos puede permitir separar el trigo de la paja que podemos acumular en nuestra vida. O, si queréis dicho de manera más técnica, la epidemia nos ha llevado a una situación de crisis que en su sentido más directo significa discernimiento. Ella ha puesto de manifiesto multitud de aspectos personales, políticos y sociales que estaban ahí y de los cuales no éramos totalmente conscientes; sometidos al trillo del dolor, de los miedos, de los desconciertos y de los profundos desajustes de la vida ordinaria, **es la hora en la que el Espíritu de Dios exhale su aliento sobre nosotros como “viento huracanado” y avente nuestra vida** para descubrir lo bueno, lo mejor que hay en nosotros y también la basura que nos contamina y nos somete a situaciones tóxicas para la salud personal, espiritual y social.



En aras de la brevedad solamente me voy a centrar en dos realidades puestas de manifiesto en estos días y que, aunque teóricamente las sabíamos, ahora las estamos experimentando como hechos de vida.

A nadie escapa el hecho de que en la actualidad hemos alcanzado cotas de desarrollo inimaginables en épocas no tan antiguas.

La ciencia y la técnica han puesto a nuestro servicio nuevos conocimientos y nuevas herramientas con las cuales escudriñamos el universo como nunca antes se podía hacer; la medicina ha eliminado epidemias que en otros tiempos destruían los pueblos y esquilaban las poblaciones; la ilustración prescindió de Dios como de un obstáculo y la industrialización nos convirtió en los amos del mundo.

Solamente ha hecho falta un virus descontrolado para bajarnos los humos y mostrarnos que, no obstante a nuestro gigantismo tecnológico y científico seguimos siendo criaturas vulnerables.

Hemos creído que somos superhombres, y esta epidemia nos ha demostrado que sí, que podemos creernos que somos gigantes, pero no debemos olvidar que **los pies** de este superhombre son **de barro** y un ser insignificante nos ha condicionado la vida de forma imprevisible y caótica.

Ya hemos vivido demasiadas muertes y acumulados enormes sufrimientos como para dejar de atender esta llamada de atención. Ahora bien, ser vulnerables no significa ir por la vida atemorizados por cualquier circunstancia o encadenados en nosotros mismos por los miedos que nos acobardan. No, no es nada de esto.

Ser vulnerables, es ser prudentes, es actuar con mesura, es saber dónde colocar los cimientos de nuestra vida, porque no es lo mismo edificar la casa sobre roca que sobre arena (Ver Mat. 7,21-29).

Y qué duda cabe que detrás de la palabra progreso o progresismo hay mucha superficialidad y apariencias y escasa densidad y profundidad. A mí todavía no me queda claro que significa eso de países del primer mundo y quién ha sido el encargado de hacer esta catalogación con el único criterio de producción y de consumo.



“los pies de barro”

Es una expresión derivada
Del texto del profeta Daniel
2, 26-45
Cuya lectura recomiendo

¿Qué haremos sin ellos?

El pintor Juan Lucena rinde homenaje a las víctimas del covid.

Pasemos ahora a un segundo aspecto no menos importante

que lo dicho hasta ahora. Confinados en nuestras casas nos vimos privados de las prácticas habituales de la fe. Las Iglesias fueron cerradas y todos fuimos dispensados de la vida sacramental ordinaria. Lo cual nos ha permitido ver cómo afloraba una dimensión de la fe que quizás no teníamos muy en cuenta.



Hemos convertido nuestras casas en iglesias domésticas en donde se ha rezado con intensidad ante altares improvisados en cualquier rincón; se han utilizado sabiamente los distintos medios tecnológicos para seguir creando lazos, como lo podemos apreciar en los distintos chat de nuestra Zona.

Nuestra Semana Santa ha sido sin procesiones y sin participación sacramental de los oficios, pero estaréis de acuerdo en que ello no ha impedido que hayamos celebrado los misterios de la Pasión, muerte y Resurrección del Señor, sólo que este año lo hemos hecho en nuestros hogares en la forma y manera que nos ha sido posible.

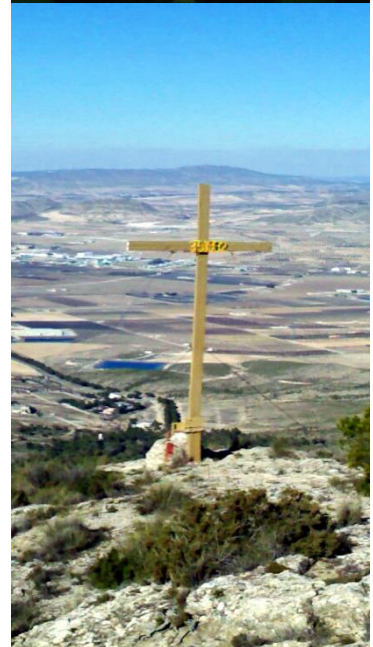
Ciertamente los templos estaban cerrados, pero no la iglesia que en familia ha celebrado su fe, ha soportado la enorme adversidad del confinamiento y los sufrimientos cuando no han podido atender a algún familiar o despedirse de él con el postrer abrazo.

Si, como dice el Papa Francisco, «la fe el amor, hacer el bien, se aprenden sólo en dialecto, el dialecto de la familia, en otro idioma no se entienden», hemos de entender que el lugar primigenio de la Iglesia es la Iglesia doméstica en donde se celebra y vive el sacramento del amor de Dios, lugar en donde se enseña y se aprende a amar; lugar donde se transmite la fe.

Así vivieron nuestros hermanos en la fe durante casi los cuatro primeros siglos de existencia. Los Hechos de los Apóstoles así lo atestiguan, lo mismo que aparece en los escritos paulinos. De este modo se nos ha brindado la posibilidad de vivir hoy nuestra Iglesia como un hogar donde se vive y se celebra la fe; las parroquias vendrían a ser un hogar de hogares; las Diócesis serían la casa común de las parroquias y todos juntos interconectados por el Espíritu de Jesús Resucitado formamos una sola familia que, a modo de cuerpo cuya cabeza es Cristo, reconocemos un único Padre que nos engendró en el Bautismo por medio del agua y del Espíritu Santo. Lo mismo podemos aplicar a nuestra familia de la Orden Franciscana Seglar.

Recordemos que la profesión es personal pero recibida por una fraternidad local, ésta, a su vez, está relacionada con la Zona que es una fraternidad de fraternidades; a su vez, las Zonas en su conjunto forman la fraternidad Nacional quien en comunión con todas las fraternidades forman la gran familia de la Orden Franciscana Secular, en comunión con la Iglesia universal.

[Desde la cruz se ve Jumilla, el Monasterio a sus pies]



No quiero abusar más de vuestra amabilidad. Solamente **permitidme insistir** que en este tiempo de crisis provocada por el Covid-19; tiempo que nos ha alterado profundamente en nuestra forma de vivir y de morir, **es necesario que cada cual tome conciencia y aprecie todo lo que ha aflorado en su vida para elegir entre lo bueno, lo mejor, y despojarnos de todo aquello que suponga devaluar la hermosísima vocación franciscana seglar a la que hemos sido llamados.**

Que el Señor ilumine los ojos de vuestro corazón para saber leer todos estos acontecimientos como una llamada de Dios a purificar nuestras vidas, despojándonos de todo aquello que es paja, y cultivando los dones de gracias que con tanta generosidad infunde en nosotros el Espíritu Santo.



En Santa Ana del Monte, Jumilla a 29 de Mayo de 2020. Fr. Francisco Oliver Alcón, OFM.

AYUDA PARA LOS HERMANOS DE LA O.F.S.

La **Fraternidad Nacional**, a través de su Junta Nacional y el **PROYECTO BOLSA DE AMOR**, que iniciamos este mes nos permite ayudar a nuestros hermanos y hermanas y a su núcleo familiar, que en estos momentos se encuentran desesperados por no llegar a fin de mes, sus ingresos se han mermado y solo les alcanza para cubrir los servicios más básicos y en algunos casos para pagar el alquiler y no quedarse en la calle, siéndoles imposible acceder a productos de primera necesidad en no pocos casos. Esto, va a ser un fenómeno generalizado que va a ir creciendo de forma exponencial y que seguro va a afectar a muchos. ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=XzqJowwDP4Q>



AYUDAMOS DE VARIAS FORMAS

- **Ayudar** los hermanos/as de la OFS, **ingresando dinero** en la cuenta de la OFS: Cuenta: **ES47 2100 1820 1102 0003 6167** Titular: O.F.S.ESPAÑA. CONCEPTO: AMOR FRATERNO
- **Ayudar** conociendo la necesidad del hermano de varias formas, como acompañar y asesorar en cuanto la obtención de ayudas del "Bono Social" u otras.

Por ello la fraternidad local, por una sola vez, hace un ingreso a la cuenta. El encargado/a de acción social de la fraternidad local, se informa e informa, haciendo llegar un correo electrónico, de aquel hermano/a que tenga necesidad de ayuda y presta su apoyo comisiondeaccionsocialofs@gmail.com



LA BOLSA DE AMOR ES ALGO MUY IMPORTANTE ES POR TÍ ES POR MI

ANTE LA PANDEMIA Y LA CRISIS ¡COLABORA! CON LA BOLSA de AMOR FRATERNO



CONSEJO PLENARIO

Consejo Plenario de la Fraternidad Regional Cartaginense

CONSEJO PLENARIO ¿PARA QUÉ?

La vida de Fraternidad necesita de una puesta en común, de acogida, de colaboración y de corresponsabilidad, ¿Para qué? Para escuchar, para caminar juntos.

Aunque sea de manera “virtual” gracias a la tecnología, es necesario una puesta en común, saber de los demás, escuchar y de ésta manera preparar el camino.

Aunque somos «**de abrazarnos**» en esta nueva etapa que nos toca vivir, la alegría del encuentro no es menos, necesitamos saber del hermano, empatizar con él, caminar con él. El trabajo la puesta en común nos lleva al discernimiento de las acciones futuras. El diálogo, la oración compartida, las preguntas y respuestas de los hermanos, el buscar una tarea y una meta común como fraternidad regional con eficacia y eficiencia.

CONSEJO PLENARIO

PARA ESCUCHAR

PARA CAMINAR JUNTOS



El Ministro e La Fraternidad Regional, Andrés Gandolfo, dio la bienvenida “virtual” a todos los que estaban conectados el día 27 de junio de esta manera tan peculiar e inesperada. Ministro de Zona, Andrés: — Como es algo diferente haber si nos acoplamos todos. Después de realizada la oración conjunta Andrés dice que sin duda es una reunión “atípica” pasando a decir que tomemos conciencia de la importancia de la fraternidad local, verdadero motor de la Orden. Después comentaría el desarrollo del curso, la evolución de la encuesta a los hermanos que, analizada, muestra el estado actual de las fraternidades los hermanos. Andrés pide colaboración para celebrar un segundo Encuentro de Trabajo, así como colaboración a los Consejos de las Fraternidades para el próximo trienio, para seguir construyendo.



Se leyó el informe de lo que cada Servicio había desarrollado en el curso: Vice-Ministra, Secretaría, Formación, Acción Social, Vocacional. Tesorería.

«Queridos hermanos transmitir a todos mi más sincera felicitación por la reunión a través del móvil, del ordenador. A pesar de ser una reunión atípica se desarrolla con gran normalidad y como fruto de ésta experiencia podemos llegar a realizar nuevas ideas para poder llegar a todos. No deja de ser importante el encuentro físico, pero esto puede ser una herramienta útil para comunicarnos y transmitir a los hermanos otros tipos de actividades. **Agradezco vuestro esfuerzo y compromiso a todas y cada una de las fraternidades locales: “si lo local no funciona, no funciona nada”**, ya que es la raíz, la base. Buen verano, cuidaos mucho y trabajad en: **qué queremos construir, qué queremos realizar**. Que Dios nos bendiga y nos guarde. Un abrazo fraterno a todos».



MISA DE DIFUNTOS OFS ESPAÑA COVID 19

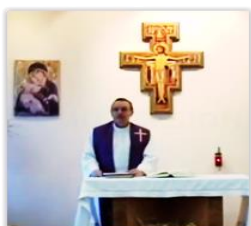
CELEBRACIÓN DE RECUERDO A LOS HERMANOS Y HERMANAS FALLECIDOS

Utilizando las nuevas tecnologías se celebra una misa por todos los difuntos en España de la Orden Franciscana Secular. **Este medio se puede utilizar en cualquier momento** en cada fraternidad local cuando sea requerido. La Eucaristía es celebrada por los hermanos Fray Miguel Campillo OFM Conventual y Fray Mario García OFM Capuchino. Acompañados de amigos y hermanos de la OFS.



En la misma se leen todos los nombres de los fallecidos por la pandemia que hasta la fecha se tenía conocimiento.

ver el video ► <https://www.youtube.com/watch?v=D0gYWs6DY-4>



Fray Mario nos dice cómo nos reunimos para celebrar la vida de todos los hermanos y hermanas de la Orden Franciscana Secular de España que han fallecido en estos meses. También se recuerda a los familiares y religiosos. Damos gracias a Dios por su vida.

Los creyentes no nos reunimos para celebrar la muerte, ya que quedó superada por Cristo, creemos en un Dios de vivos no de muertos. Creemos en Jesucristo que fue llevado a la vida. Nuestra fe, poca o mucha, no elimina el dolor por alguien querido que nos deja. La fe nos quita la angustia, nos abre la puerta de la esperanza. La vida continua transformada.

Nuestra oración es por los que nos han dejado y por los que quedan sufriendo la ausencia de los seres queridos. Cada uno de nosotros somos un regalo de Dios al mundo, al margen del envoltorio que llevemos; un regalo para disfrutar y compartir, la vida de todos nuestros hermanos y hermanas ha sido un regalo para sus familias, sus amigos y sus fraternidades seculares franciscanas. Una vida de entrega a los suyos en tantos detalles que han echo de sus vidas algo muy valioso. Poder compartir todos esos momentos hará que estos hermanos y hermanas sigan estando presentes entre nosotros.

La vida de los difuntos permanece en la memoria de los vivos. La hermana muerte corporal, que decía san Francisco de Asís, ha tocado a muchas puertas en estos meses difíciles. Cuando la muerte nos zarandea es difícil mantener la serenidad y pedir confianza, normalmente no estamos preparados para recibir la hermana muerte, queremos que se aleje, que no venga a nosotros. La vida y la muerte forman parte de nuestra realidad de seres humanos. La muerte y la vida, la vida y la muerte, ambas nos pertenecen y tenemos que aprender a convivir con ellas. La celebración de una misa funeral siempre es ocasión para reflexionar cómo vivimos nuestras vidas, es una ocasión para tomar conciencia del valor de la propia persona, del valor de los demás, de la necesidad de dedicar el tiempo a lo realmente importante, a los valores y actitudes positivas y constructivas al encuentro con los demás y desde una vida de fe también al encuentro con Dios. Vivir la vida con sentido para uno mismo y para los demás con signos sencillos y muchas veces desapercibidos, que hacen bien a otros.

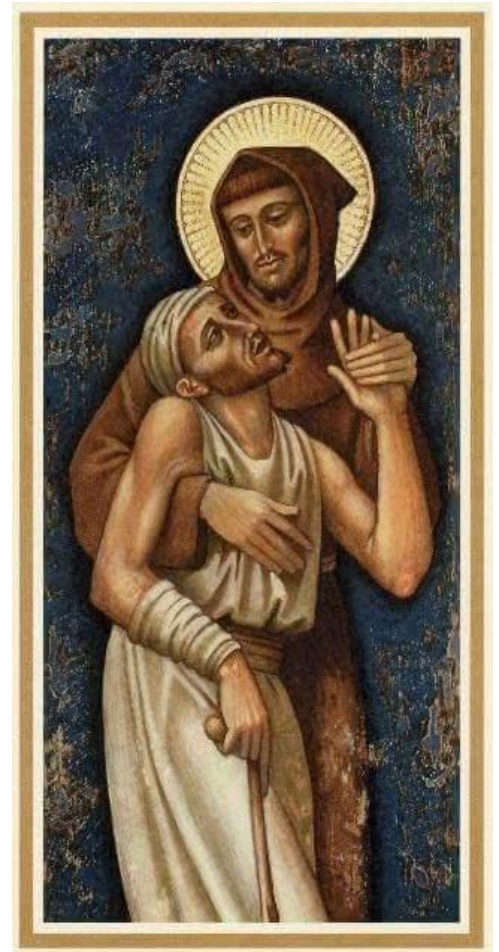
Tenemos la vida prestada, aprovechála. No sabemos el día ni la hora, estemos preparados. Ante la ausencia el camino no es igual para todos, depende de cómo hemos vivido la vida, de la relación con la persona que se ha ido, de nuestros valores, de nuestra fe. Para el creyente la fe en el Dios de la Vida que da fortaleza para hacer este recorrido.

YO TE NECESITO A TI, TU ME NECESITAS A MI,

HOY TODOS SOMOS LEPROSOS

Colaboración de Loli Gómez Maruenda, ofs

Hoy todos somos leproso. Utilizo el término leproso por el significado especial que éste tiene en el proceso de santificación de San Francisco, y por tanto es también especial para cualquier creyente católico y especialmente significativo para un franciscano. El significado especial del término leproso lo encontramos en la Leyenda de los Tres compañeros. «Para Francisco era tan grande la repugnancia que sentía a la vista de los leproso, que al observar desde dos millas de distancia una leprosería se tapaba con las manos las narices para no sentir el hedor y aunque su compasión por ellos le llevaba a socorrerlos con limosna, lo hacía por intermediarios, volviendo el rostro hacia otra parte y tapándose las narices». Cabalgaba un día por la llanura de Asís cuando le salió al camino un leproso. Era el momento de dar a Cristo la prueba decisiva de su disponibilidad para conocer su voluntad. Haciéndose enorme violencia apeóse del caballo, puso la limosna en la mano del leproso y se la beso; el leproso, a su vez, apretó contra sus labios las manos del bienhechor. Montando otra vez Francisco prosiguió su camino con el alma llena de un sabor desconocido, llena de gozosa expansión.



¡Los leproso! ¿Quiénes eran? ¿Cómo respondía la sociedad frente a los afectados? ¡Qué trato se les daba!

La respuesta no hace falta que la de porque todos mas o menos la sabemos, como también sabemos las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Cómo actuaba Santa Clara con los leproso?, ¿Cómo en un principio actuaba Francisco frente a los leproso y cómo el amor misericordioso de Dios y hacia Dios, le dio la gracia para vencer los miedos derivados de sus escrúpulos, y así cambiar su actitud?

En estas últimas preguntas quiero fundamentar la **reflexión** que nos lleve a configurar cómo ha de ser **nuestra actitud en esta “desescalada del confinamiento”**.



TENEMOS MIEDO, SIN DUDA ¡NO TE ACERQUES!

ESTOS DÍAS TE PUEDES ENCONTRAR QUE ALGUIEN RECLAMA

QUE NO GUARDAS LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

QUE NO RESPETAS LAS MARCAS DE SEÑALIZACIÓN

La historia de la humanidad está marcada por la existencia de diferentes pandemias que han asolado la humanidad, llevándose cada una de ellas, por delante a millones de afectados. Todas ellas en un principio, eran enfermedades nuevas, que aparecía en poco tiempo y atacaban a toda una población, se extendía atravesando las fronteras y cambiando el destino de los lugares, de la sociedad, y de las personas tanto afectadas como no afectadas; además existía el agravante de que entonces no disponían, de todos los avances que tenemos en la actualidad, intensificándose así el riesgo de contagio a la población mundial. Recordemos algunas de ellas: la Peste de Atenas, la Lepra, la Peste Negra, Viruela, Sarampión, la Gripe Española, el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) y en la actualidad, en pleno siglo XXI tenemos el Covid 19. ¿Qué comportamiento tiene la humanidad frente a las pandemias? El elemento común del hombre frente a la pandemia es intentar controlarla y encontrar la solución para acabar con ella, mientras se encuentra la solución o no, lo único que queda es el control a través bien del aislamiento, bien a través del aislamiento inverso; las barreras de control en las diferentes pandemias han variado poco de unas a otras, pero quiero describir en particular por lo significativo del medio de control utilizado lo que sucedía, en el medievo, con los leprosos; La lepra. “sepultados en vida”, se la reconoce así, por que en la época del medievo a los leprosos se les enterraba en vida, apartados de la comunidad, condenados a avisar de su presencia con una campanilla, acostumbrados a ser despreciados y apedreados por la vecindad, su única compañía era la de otros enfermos, su única ayuda, la de los religiosos que entonces no podían mas que ofrecerles consuelo espiritual. En la actualidad y con la aparición inesperada del virus Covid 19, y a pesar de nuestra tecnología y avances científicos, la única forma de luchar contra la enfermedad, ha sido al igual que en anteriores pandemias, el control, mediante el aislamiento y el confinamiento, en diferentes escenarios:

Si entrar en el confinamiento supuso coste emocional, salir supone otro coste emocional

nuestros hogares, las residencias de ancianos, hospitales psiquiátricos, centros de tratamiento de adicciones, centros penitenciarios, centros de acogida de emigrantes..... . Así de forma inesperada se presentó sin previo aviso, y entró sin mas en cada una de nuestras vidas; aislados, sin saber nada sobre el virus, rodeados de información confusa, ambigua y contradictoria, veíamos como el virus avanzaba y a su paso crecía tanto el número de contagios como el número de fallecidos; y así envueltos en la incertidumbre y con la toma de conciencia de una dura realidad sobre nuestra vulnerabilidad acompañada de la angustia de la culpa a poder ser instrumento de contagio, o frente a la angustia del miedo a ser culpabilizado como agente de contagio, nos confinamos y aislamos en nuestros hogares, intentando hacer de ellos un búnker de seguridad. Por supuesto el confinamiento tuvo un coste emocional que osciló entre el malestar emocional, pasando por estados elevados de estrés, angustia, obsesiones, y crisis de pánico; así el comportamiento de control provocaba sus emociones dominantes, la inquietud y el miedo, que a su vez correlacionan con la tristeza, la impotencia, el enfado, la frustración, la ira. Tras dos meses y medio en los que hemos tenido que adaptarnos a vivir encerrados en nuestras casas y hacer de ellas nuestros refugios seguros con los **que hacíamos frente a la incertidumbre**; ahora se nos pide otro esfuerzo, salir del confinamiento, y si entrar en él nos supuso un coste emocional, salir de él supone otro coste emocional, si cabe superior al anterior, ya que no solamente tenemos que perder la acomodación y seguridad adquirida en el confinamiento de nuestros hogares sino que se nos pide volver a recuperar “una normalidad”, en la que salir al exterior de nuestros hogares supone una amenaza para nuestra salud y nuestra vida; es vivir una nueva realidad que no sabemos afrontar, convirtiéndose así en una nueva fuente de estrés, de nuevo alimentado por la incertidumbre y el miedo, al no tener claro qué podemos o no hacer, cómo tenemos que comportarnos y relacionarnos con los demás,

qué supone la desescalada y en qué términos se realizará, qué perspectivas económicas y de futuro se presentan..., en definitiva un tremendo cóctel emocional que se expresa de formas muy diferentes. La

buen noticia está en que el coste emocional va a depender de nuestra respuesta, de cómo nosotros percibamos y valoremos la situación.

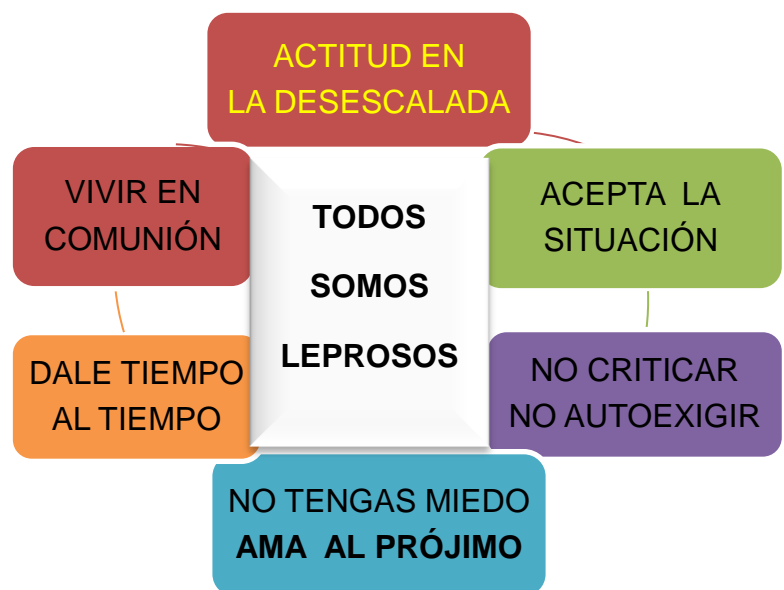
En una situación adversa o traumática es primordial, para salir victoriosos de ella, fortalecer nuestra resiliencia, o capacidad humana de asumir con FLEXIBILIDAD, situaciones límites y sobreponerse a ellas, pero saliendo FORTALECIDOS; para ello tenemos que restaurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades.

¿Qué nos puede ayudar a poner en marcha los recursos psicológicos que nos ayuden a lidiar con el cóctel emocional que provoca la vuelta a la normalidad?

ACEPTACIÓN: Identifica tus emociones, no hagas una lectura negativa de ellas, es normal tener una respuesta emocional variable, habrá días alegres y con muchas ganas de acción, y otros mas tristes o angustiados; normaliza la lectura de tus emociones compartiéndolas y comentándolas con otras personas, acepta también las circunstancias del momento presente valora lo positivo de todo incluso en lo negativo, tomando conciencia de lo que esas situaciones están mostrando sobre ti, acerca de tus recursos y virtudes para superar la situación y también de tus defectos y debilidades, con el objeto de aprovechar todo este proceso de cambio, para mejorar como persona, como amigo, como miembro de la familia, como vecino o como compañero de trabajo.

EVITA A CRÍTICA Y LA AUTOEXIGENCIA, tanto para ti como para los demás, ambas son destructivas y fomentan el desánimo y la inadaptación. Presta atención en lo que vas consiguiendo así aumentarás tu confianza y tendrás la sensación de que estás haciendo frente a los retos. La confianza te hará ver que hay cosas que no controlamos, pero que vamos adquiriendo nuevas habilidades

DALE TIEMPO AL TIEMPO, recuerda que la pandemia ha creado cambios en nuestra sociedad y en concreto en nuestras relaciones sociales. Instaurar un comportamiento nuevo requiere tiempo y paciencia. Además ten en cuenta que las personas no reaccionan de la misma forma ni en el mismo tiempo, a los mismos eventos de vida traumáticos y estresantes.



SAL A VIVIR NO A SOBREVIVIR, vive el aquí y el ahora, observa y toma conciencia de tu entorno de la belleza y de la vida que hay en el, contempla la obra creadora de Dios y fortalecete en ella. Vive tu día a día tomando conciencia y disfrutando del presente, recuerda que cada día trae su afán.

VIVE EN COMUNIÓN CON LOS DEMÁS no te aisles potencia las relaciones sociales, piensa que los demás no son tus enemigos, y comparten contigo el mismo dolor, miedo, angustia y preocupación, tener presente esto te ayudará a normalizar la situación aumentando la relajación, la receptividad y mejorando tu capacidad de respuesta frente a cualquier situación crítica que pueda surgir.

PRACTICA EL REFRÁN DE A MAL TIEMPO BUENA CARA, recuerda que el buen humor expulsa a los demonios.

CONCLUSIÓN: SOBRE TODO SUSTITUYE EL MIEDO POR EL AMOR.

Practica la ley por amor a Dios y a tu prójimo, no practiques la ley por la ley, esta te lleva al egoísmo y a la rigidez de la crítica. Así si tu prójimo no lleva la mascarilla o no guarda la distancia, no lo juzgues, no presupongas su intención, no actúes impulsivamente sin pensar, por el contrario sé paciente y piensa que tal vez se le ha olvidado, o que no está preparado aún para abordar esta situación, esto te ayudará a hacer una buena corrección fraterna si llega el caso. Procura que tu mirada no sea inquisitiva, acusadora o recelosa por el contrario que tu forma de mirar sea limpia y clara mostrando comprensión y aceptación, recuerda como Jesucristo nos mira.

Si se te presenta la situación de tener que apartarte de una persona que se ha acercado excesivamente a ti, y tienes que alejarte de ella, que tu gesto sea suave y delicado, que pase desapercibido para no ofenderle o hacerle sentir reprobado.



Recuerda que en esta situación, **todos somos leproso**s, y puedes ser tu el que salga por olvido sin mascarilla o guantes, o el que por descuido se acerque demasiado a otra persona, así si eres reprendido no contestes con defensa ni con acritud, recuerda que esa persona no te rechaza a ti sino que tiene miedo, reconoce la verdad de lo que dice y apártate sin justificaciones ni explicaciones.

PAZ Y BIEN