

Fomentar la esperanza en tiempos difíciles

Escrito por Alan D. Wolfelt, Ph.D.

"La esperanza es el pilar que sostiene el mundo." – Plinio el Viejo

La persona que llamó al Centro de Apoyo Ante la Pérdida de Seres Queridos (Center for Loss) hizo una pregunta, que está en la mente de muchos individuos en este momento: "¿Vamos a superar esto?"

A medida que la conversación continuaba, era evidente que esta persona sentía dolor, y buscaba a alguien que le brindara un poco de esperanza que tanto necesitaba. Cuando colgué el teléfono, al cabo de 20 minutos, me llené de un inmenso deseo de escribir acerca de la esperanza, ya que, especialmente en tiempos difíciles como estos, es el pilar que sostiene al mundo.

En mi función de director del Centro de Apoyo Ante la Pérdida de Seres Queridos y Transición de la Vida (Center for Loss and Life Transition), soy defensor de nuestra necesidad humana de reconocer, y dar acogida, a nuestras emociones más oscuras. Con frecuencia, nuestra cultura no es muy apta para honrar el proceso de duelo ni ofrecer el apoyo que necesitan las personas afligidas, a pesar de que son partes esenciales de nuestras vidas. En cambio, para nuestro pesar, tendemos a centrarnos casi exclusivamente en lo que es alegre, lo que nos distrae y divierte.

Es una cuestión de equilibrio. Como ven, necesitamos de los dos. Necesitamos honrar la luz y la oscuridad, así como lo feliz y lo triste, y todo lo relacionado, porque todo esto forma parte de la vida. Todo esto es auténtico, Y lo que es auténtico, es normal y necesario.

Por lo general, hemos perdido un poco el equilibrio, pues elegimos que nuestra consciencia se enfoque solo en las "cosas buenas". Pero en este momento, en medio de la pandemia del coronavirus, estamos en riesgo de que ese equilibrio se incline demasiado en la otra dirección, en la dirección al miedo y a perder la esperanza.

Sí, en tiempos difíciles, debemos recordar tener esperanza.

¿Qué es la esperanza? Es la expectativa de que algo bueno está por venir. Es un conocimiento interno de que el futuro traerá cosas positivas. Es confiar en que, sin importar las circunstancias actuales, la felicidad se presentará en los días venideros.

Aunque es una visión del futuro, se vive en el momento presente.

Al igual que el duelo, fomentar la esperanza es algo activo, algo que podemos *hacer*. Veamos qué podemos hacer para darle acogida a la esperanza, incluso mientras estamos viviendo las muchas pérdidas causadas por esta pandemia:

Practicar la atención plena o “mindfulness”

Al escribir esto, la mayoría de nosotros en Norteamérica está aislada en casa. Si bien nuestras vidas normales se han visto totalmente alteradas, y podemos estar viviendo pérdidas personales muy reales (amigos y familiares enfermos, peligro financiero, pérdida de conexión con seres queridos, por nombrar solo algunos), muchos de nosotros también, en este momento, estamos seguros y cómodos.

Practicar la atención plena significa estar presente en nuestro entorno inmediato, *ahora mismo*. Mientras escribo esto, el sol se asoma entre las nubes ondulantes en un cielo azul. Veo florecer los azafranes de la primavera; mis perros duermen a mis pies. Siempre que estoy consciente del momento presente, siento gratitud, la cual me ayuda a tener acceso a la esperanza, y podemos pensar en esta esperanza como gratitud por lo que está por venir.

Prestar atención plena en el “ahora” también me ayuda a desarrollar relaciones con las personas que me importan. En el “ahora” puedo compartir tiempo de calidad con mi esposa y, aunque no puedo visitar a mis hijos ni a amigos en persona, cada día puedo pasar tiempo con ellos en videollamadas. Cuanto más pueda usar este tiempo para fortalecer las relaciones con mis seres queridos, más esperanza tendré en las futuras reuniones que compartiremos.

Renunciar a la ilusión de tener control

Hay un delicado equilibrio entre el estar informados sobre la pandemia y los pasos que podemos tomar, para que tanto nosotros como los demás nos mantengamos seguros, y recibir demasiada información (e información falsa), lo que conlleva al estrés excesivo e incluso a debilitar la esperanza.

En esta era de la información, tenemos un material ilimitado a nuestro alcance. Podríamos leer, mirar y escuchar nueva información sobre COVID-19, durante muchas horas diariamente, y aun así, nunca estaríamos “al día”. Tiene sentido que podamos tener la tentación de informarnos en exceso, para sentir que estamos en control de lo que está sucediendo. El problema es que nosotros, como individuos, no podemos controlar esta epidemia, y ni siquiera podemos controlar completamente lo que nos suceda a nosotros ni a nuestros seres queridos.

Renunciar a la ilusión de control puede disminuir nuestra ansiedad, y ayudarnos a generar confianza en nuestra propia capacidad para hacer frente a lo que suceda. Si trabajamos en la atención plena, no tenemos que obsesionarnos ni preocuparnos. En cambio, podemos aprender a estar bien con nuestra falta de control, y confiar en nuestra propia resiliencia. Cuando llegue el mañana, manejaremos lo que el mañana traiga consigo. Hoy solo somos responsables del hoy que estamos viviendo.

Incrementar la esperanza

Si creemos que nuestro futuro incluirá momentos de alegría, amor y significado, ya tenemos dentro de nosotros esa chispa de esperanza. Podemos hacer que esa chispa se convierta en una llama, al incrementar la esperanza, cada día, de manera intencional.

¿Cómo incrementamos la esperanza en tiempos difíciles? Enseguida presento algunas maneras:

- Al participar, en la medida de lo posible, en actividades que nos interesen mientras estemos aislados en casa.
- Al participar en prácticas de tipo espiritual.
- Al hacer un “collage” de palabras o imágenes que simbolicen esperanza, en nuestra mente y corazón.
- Al imaginar intencionalmente el futuro que deseamos.
- Al hacer planes para el futuro que sabemos que disfrutaremos y nos emocionarán.
- Al ayudar a otros.
- Al permanecer en contacto cercano con las personas que nos importan, idealmente a través de video y llamadas telefónicas.
- Cuidando a nuestros cuerpos, nuestras mentes, nuestros corazones, nuestras conexiones sociales y nuestras almas.

Elige conscientemente la esperanza

Comprende que la esperanza no es algo que flota pasivamente en tu vida. En cambio, la esperanza llegará cuando diseñes formas de traerla conscientemente a tu día. A pesar de estos tiempos difíciles, la puerta que abras a la esperanza, todos y cada uno de los días, influirá dramáticamente en la calidad de tu vida.

El elegir conscientemente a la esperanza, significa concentrarse deliberadamente en ella, prestarle atención, invitarla a estar presente en un momento dado, y dejar que la sientas a medida que entre. Sé creativo con la manera en que prestas atención a la esperanza, y a la forma de invitarla a que entre. Momento a momento, escoge a la esperanza sobre el miedo. Escoge a la esperanza en lugar del abatimiento. Si comienzas a sentir que has perdido la esperanza, actúa con intención para traerla de nuevo.

Si ahora sientes que la esperanza está fuera de tu alcance, piensa en pedir ayuda para recuperarla. Cuando no puedas reunir la energía para cultivarla tú mismo, es posible que otros te transmitan esperanza. En estos momentos, es apropiado recurrir a individuos que te puedan “prestar” esperanza.

¿Cómo sabes que una persona está llena de esperanza? Busca amigos y parientes que tengan una perspectiva optimista sobre la vida. Son personas que tienen una energía positiva cuando están en tu presencia, y te hacen sonreír cuando simplemente escuchas su voz. También suelen ser personas amables, que saben escuchar sin hacer juicios. La energía que irradian puede sujetarte en este momento. Recuerda que la esperanza es un recurso renovable. Pídela prestada ahora, y ten certeza de que en el futuro, cuando sea el momento adecuado, puedes transmitirla a quien la necesite.

Te recuerdo las palabras de Victor Frankl: "Todo se le puede arrebatar a un hombre, excepto una cosa: la última de las libertades humanas, el escoger su actitud ante cualquier circunstancia, y elegir su propio camino." A medida que elijas tu propio camino durante estos tiempos difíciles, te invito a fomentar la esperanza, y a estar agradecido por tu vida, todos y cada uno de los días.

Nota sobre el escritor

El Dr. Alan Wolfelt es escritor, educador y consejero de duelo. Se desempeña como director del Centro de Apoyo Ante la Pérdida de Seres Queridos y Transición de la Vida (Center for Loss and Life Transition), y es profesor del Departamento de Medicina de Familia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado. El Dr. Wolfelt ha escrito muchos libros sobre la compasión, diseñados con el propósito de ayudar a las personas a enfrentar el duelo, para que puedan continuar amando y viviendo bien. Entre ellos se encuentra el Libro de Esperanza para Personas en Duelo (The Mourner's Book of Hope). Visita www.centerforloss.com para obtener más información sobre el proceso natural y necesario del dolor y el duelo, al igual que para obtener libros del Dr. Wolfelt.