

Decálogo para la vida después del Covid-19

José Antonio Sánchez Ortiz
DELEGADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
DIÓCESIS DE JAÉN

Hoy quiero imaginar ese día en el que, por fin, se descubra el antivírico o la vacuna contra el Covid-19. Ahora que nos encontramos en la denominada "desescalada" viviendo una "nueva normalidad" (neologismos que no entiendo ni comparto, pues, en realidad, ni hemos escalado nada, sino todo lo contrario, ni lo que vivimos es normal, sino anómalo), pienso en ese día, anhelado y soñado por todos, en el que toda la humanidad se despierte pensando que lo vivido durante este tiempo ha sido una terrible pesadilla; un mal sueño en el que un microorganismo nos ha estado venciendo en muchas batallas, dejando tras de sí un rastro de sufrimiento, dolor y muerte.

Ese día, el primero después de haberse descubierto el remedio y haberse confirmado que ya está disponible y es efectivo, habrá acabado esta crisis sanitaria mundial y comenzaremos otra etapa de nuestra historia. Y ese día me gustaría tener claro algunas de las cosas que hemos aprendido durante este tiempo de pandemia.

A modo de decálogo, os dejo las diez grandes lecciones que, en mi opinión, hemos aprendido para la vida post-Covid-19.

1. **Siente cada día como un regalo.** La amenaza del virus y la ola de muerte que ha sembrado a nuestro alrededor nos ha recordado que todos somos iguales. Ha puesto delante de nuestros ojos las dimensiones de nuestra vulnerabilidad, la fugacidad de nuestra salud y la caducidad de nuestra vida. Por eso, sin caer en el inmediatez del pensamiento estoico del *carpe diem*, conviene aprovechar cada día y procurar ser feliz. La oportunidad de mañana no puede privarnos de la ocasión de hoy.
2. **Piensa y reza todos los días.** Más de dos meses encerrados nos han permitido pensar y rezar. En nuestra vida ordinaria, hasta ahora, no teníamos tiempo ni para lo uno ni para lo otro. Paradójicamente, éramos conscientes de que debíamos pararnos a pensar para llevar las riendas de nuestra vida, pero éramos incapaces de encontrar el momento. El virus nos ha permitido encontrar el tiempo para pensar. Por eso, durante este confinamiento, seguro que no solo hemos podido organizar nuestros armarios y estanterías, sino también nuestra vida. Y lo mismo ocurre cuando hablamos de rezar: nunca encontramos el momento oportuno pese al bien que nos hace. En estos días, hemos podido descubrir cómo la oración nos ayuda a situarnos en el horizonte de la fe, a dejarnos en las manos de Dios. El virus ha hecho que aflore nuestra fragilidad, pero también nuestra necesidad de Dios. No cabe duda: si se piensa y se reza, nuestra vida nunca irá a la deriva y será sostenida por la esperanza en Dios.
3. **No desaproveches estar con tu familia y tus amigos.** De un día para otro nos hemos visto separados de nuestra familia y de nuestros amigos. Se declaró el

estado de alarma, nos confinamos en nuestras casas y, durante dos meses, no hemos podido visitar a nuestros familiares y amigos más cercanos. Por eso, no se pueden posponer eternamente las visitas, las citas, los encuentros y los compromisos. Hay que cumplirlos en la mínima oportunidad que encontremos. La intención de estar con ellos mañana puede ser tarde para hacerlo.

4. **Abraza y besa hoy.** En Japón y en el resto de países orientales, no tienen apenas contacto físico. Sus expresiones de cortesía y afecto se limitan a movimientos corporales en la distancia. Pero en la cultura mediterránea, ese contacto forma parte de nuestra manera de ser y de vivir. Es nuestra forma de mostrar cariño, cercanía, respeto, cordialidad... Se echa mucho de menos no sentir el roce de las personas, porque en ese roce hay cercanía y comunión. Durante estos días nos hemos sentido unidos a través de la palabra y la imagen. ¡Ha sido maravilloso! Hablar y ver a personas queridas ha supuesto un alivio a la separación física y la distancia. Pero nada es comparable con la presencia que permite abrazar y besar. Porque las palabras acercan y la presencia alimentan la comunión.
5. **Haz de la sonrisa tu señal de identidad.** Las mascarillas que llevamos ahora para evitar los contagios del virus nos impiden poder ver nuestros rostros y, sobre todo, nuestras sonrisas; esas que tanto necesitamos. Pues necesitamos la sonrisa que da vida, la que anima en momentos difíciles; la sonrisa de la complicidad, la que ayuda a mirar con optimismo la realidad. En otras palabras, la pandemia nos ha hecho tener nostalgia de esa sonrisa que, como decía Mario Benedetti, se "vuelve un arco iris". Y es que la pandemia ha sido como una especie de tormenta perfecta que nos ha puesto en el precipicio del abismo, y volver a ver el "arco iris" (la sonrisa) es la señal inequívoca de que lo peor realmente ya ha pasado y se avecinan unos días espléndidos. En todo tiempo, siempre, una sonrisa.
6. **Valora lo cotidiano e insignificante.** La declaración del estado de alarma nos encerró en nuestras casas y nos privó, de un día para otro, de nuestra vida cotidiana: el trabajo, los desplazamientos a pie, en transporte público o en coche, los cafés matinales en el bar, el paseo vespertino con la familia... Nunca imaginamos que tendríamos que cambiar radicalmente nuestra rutina. Y del ajetreo cotidiano del ir y venir, pasar a estar encerrados sin más horizonte que el que te permite la ventana o el balcón de tu casa. Hemos aprendido a valorar aquellas cosas, aparentemente insignificantes, que hacíamos con total normalidad, sin ser conscientes de que son un gran privilegio. No se necesitan muchas cosas para ser feliz, sino disfrutar de lo que se tiene.
7. **Primero, lo necesario; después, lo importante.** Cuando la vida pende de un hilo, todo se ve de forma diferente: se descubre qué es realmente lo necesario y esencial. En el ritmo habitual de nuestra vida, nos hemos dejado arrastrar por aquellas cosas que consideramos importantes. Porque realmente lo son, y sin ellas nuestra existencia se tambalea. Pero no siempre confluyen importancia y necesidad. Hay muchas cosas importantes que no son estrictamente necesarias. Por ejemplo, es importante hacer deporte, pero es necesario tener salud; es

importante comprar, pero es necesario compartir, pensar en los demás; es importante hablar libremente, pero es necesario decir la verdad... Con el paso de los días nos hemos dado cuenta de que para vivir realmente no se necesitan tantas cosas como imaginábamos. Hemos permanecido encerrados y hemos podido domeñar el espíritu consumista que nos hace ver como imprescindible y necesario lo que realmente no lo era. Vivir con austeridad puede ser también un proyecto de vida.

8. **Disfruta de tu hogar.** Una de las características que definen nuestro estilo de vida es la calle. Ya sea para trabajar, para algo de ocio o para relacionarnos con los demás... Somos ciudadanos *ad extra*, hacia fuera de nuestro hogar. Y el hecho de haber estado confinados nos ha ayudado a descubrir que en nuestra casa y con nuestras familias se pueden hacer muchas cosas: jugar, cocinar, pintar, decorar, limpiar, colaborar... experiencias de vida hogareña, desconocidas para muchos. La vida *ad intra* en nuestro hogar nos ofrece muchas posibilidades que pueden enriquecernos personal y familiarmente. Necesitamos equilibrar calle y hogar si queremos equilibrar nuestra vida.
9. **Abre tu corazón al desconocido.** No han faltado muestras de solidaridad, generosidad y cariño entre desconocidos. Médicos que cuidaban a pacientes como si fueran familia; hombres y mujeres que se han entregado a fabricar mascarillas para repartirlas allí donde hiciesen más falta; jóvenes dispuestos a atender las necesidades de mayores para que evitaran salir de sus casas; vecinos que cada tarde se han preocupado de hacer la vida más agradable con su talento; voluntarios dispuestos a echar una mano donde hiciese falta; empresas y negocios volcados con la urgencia social. En definitiva, desconocidos abriendo su corazón a desconocidos. Desconocidos que han querido combatir el Coronavirus con solidaridad, empatía y compromiso social. Seguro que todos tenemos el nombre de personas que son el reflejo de esos desconocidos que nos han ayudado a agrandar nuestro corazón y, en consecuencia, a sentir que merece la pena ir por la vida de *buen samaritano*.
10. **Respeta siempre la labor sanitaria y científica.** La labor de los sanitarios durante la pandemia ha sido encomiable. Su entrega, trabajo, sacrificio y dedicación nadie puede ponerlos ya en duda. Las palmadas de las ocho son la expresión pública de ese reconocimiento que después, cuando termine todo esto, debería traducirse en respeto hacia ese personal sanitario, tanto por parte del Estado, que no puede estar jugando con ellos y pagándoles sueldos miserables, como por parte de los usuarios, porque no deben sufrir amenazas y menosprecios con total impunidad. Al mismo, también debemos respetar y ensalzar la labor científica. Porque gracias a la ciencia se habrá encontrado el antiviral y la vacuna, con la que se pone fin a las consecuencias nefastas provocadas por el Coronavirus. Pero también a todos aquellos que nos han procurado medios técnicos para estar comunicados. ¿Qué hubiese sido de nosotros sin internet? Por eso, debemos agradecer que, en 1962, los doscientos científicos dirigidos por John Licklider fundaran la red llamada *Advanced Research Projects Agency (ARPA)*, que se considera el origen de internet. Sin duda alguna, la pandemia nos ha enseñado que debemos inculcar a las jóvenes

generaciones que merece la pena esforzarse por aquello que puede salvar la vida de las personas y contribuir a un mundo mejor.

Estoy convencido de que hemos aprendido otras muchas cosas que no aparecen en este decálogo y que se han quedado en el tintero. Y es que a cada uno de nosotros nos corresponde escribir nuestro propio decálogo de las grandes lecciones que acompañan a vivir bajo la sombra de este maldito virus. Aquí os dejo el mío, por si puede servirle a alguien.