



FUNDACIÓN Vínculo

## VIVIR POR LO IMPORTANTE

### CÓMO APRENDER A SER FELIZ EN LA NUEVA NORMALIDAD

**RESUMEN:** Para nadie es una novedad que después de la Pandemia el mundo no será igual. La cuarentena, las muertes, la enfermedad, la crisis económica, política y social son algunos de los platos fuertes que llegaron para quedarse, acompañados de algunos elementos que antes nos parecían de ciencia ficción: mascarillas, guantes, termómetros, gel, filas para comprar, son parte de los cambios notables que debemos aceptar. Sin embargo, además de lo complejo y nuevo que nos puede parecer la vida actual y el modo de relacionarnos, como en todas las circunstancias podemos elegir cómo enfrentarlas y ser felices en ellas y aportar esperanza y buen espíritu para los demás y el entorno. En este artículo abordaremos cómo este cambio nos ha revelado una verdad que ya existía y que, por lo mismo, debemos intencionar aún más el cuidado de nuestros vínculos y su autenticidad. La distancia social siempre ha existido sólo que ahora al ser evidente, tenemos la oportunidad de acortarla y ser mejores hermanos y formar un mejor hogar para todos, porque en eso se juega el porvenir de cada uno/a, de la comunidad y del planeta.

**INTRODUCCIÓN:** Había una vez un alienígena que había oído muy buenos comentarios sobre la tierra y decidió trasladarse para partir una nueva vida acá. Apenas aterrizar, un grupo lo miró muy feo por su forma de caminar (tenía igual que los humanos dos piernas, pero hacía un bamboleo diferente para acostumbrarse a la gravedad). Caminó un poco más lejos y preguntó por la ciudad. Al parecer su acento nuevamente alertó a las personas de su particularidad y ni siquiera le contestaron, dejándolo en silencio como si nada. Cuando ya aprendió el ritmo y el acento del lugar, acometió de nuevo para socializar, pero esta vez le preguntaron de dónde venía y en qué colegio y universidad se había graduado para dejarlo entrar. Así, una puerta tras otra se fue cerrando por su estatura, tono, raza, creencia o cualquier otro signo evidente de su rareza espacial. Sin embargo, un día vio que el trato que él recibía se había vuelto tónica general. Todos vestían trajes de astronautas (como los que había visto viajar en el espacio) y usaban mascarillas y guantes como si todos fueran alienígenas como él en realidad. El trato inhumano que él había recibido por ser diferente ya era una norma general y concluyó que no era el lugar que pensaba y volvió volando a su planeta natal.

**DESARROLLO:** Claramente las mascarillas, los termómetros, el gel para saludar, el metro de distancia y todas las normas de higiene dadas por la autoridad, son parte obligatoria de la nueva realidad. La llamada “distancia social” que impide el contacto físico, el saludo, el abrazo, el contemplar un rostro completo o la proximidad, son duelos muy fuertes que debemos aceptar. Lamentablemente todos se han convertido en eventuales enemigos, “alienígenas”, portadores del virus invisible que acecha sin piedad. Ricos y pobres, blancos y de color, políticos y votantes, trabajadores de la salud y enfermos, de oriente y de occidente, mujeres y hombres pueden verse contagiados sin distinción alguna y pueden percibir el temor que provoca en los demás, aunque tenga todo en su historia para ser el más popular. Todos nos hemos vuelto “posibles leprosos” y andamos con nuestras campanitas/mascarillas puestas para avisarles a los demás de nuestra posible “enfermedad”. Sin embargo, las “mascarillas” de distancia social han existido siempre sólo que ahora se han hecho visibles y tenemos una gran oportunidad de acortar todas las desconfianzas y prejuicios que no nos permiten percatarnos de nuestra hermandad y que nos necesitamos unos a otros para vivir felices y en abundancia sin discriminar a nadie por ninguna causal. Pero a pesar de lo universal de la pandemia, los efectos no han sido para todos igual: a algunos les ha vulnerado aún más.

**¿QUÉ ES LA INTERSECCIONALIDAD Y QUÉ TIENE QUE VER CON LA NUEVA NORMALIDAD?:** La interseccionalidad es un enfoque de la psicología social, que plantea que todos los tipos de discriminación étnica, política, de género, sociales, etc. no operan en forma aislada, sino que se cruzan - intersectan- en nuestras subjetividades y se suman en su fuerza de daño hacia la víctima de toda esa opresión o abuso. Esto es parte de la historia de las civilizaciones que habla de nuestro pecado de origen donde todo lo diferente

nos resulta una amenaza y por lo tanto lo debemos alejar. Si bien la evolución de la sociedad ha ido de menos a más, reparando abusos y discriminaciones, aún persisten miles de discriminaciones sumadas que nos distancian a unos de otros y que nos hacen atrincherarnos en vez de enriquecernos en la diversidad. Las mascarillas - tapabocas o barbijos como les dicen en otros países- como signo de separación y la condición de sano o contagiado es sólo la gota que rebalsó un vaso a punto de reventarse de individualismo y separación que nos iba a matar. Ahora que somos todos iguales de “peligrosos” y vulnerables, por primera vez en la historia de la humanidad tenemos una oportunidad de reconocernos como hermanos y dejar las diferencias atrás. Sé que es un planteamiento ingenuamente optimista para muchos y quizás tienen razón al contrastar con la realidad, pero todo nuevo paradigma siempre partió después de una gran crisis y de ella puede surgir lo peor o lo mejor. Yo apuesto por una inmensa mayoría que quiere acabar con la violencia, que quiere vivir en paz, quiere terminar con la separación y estaría abierta a perdonar las heridas o abusos que ha recibido, porque nadie ha estado libre de pecar en esta dimensión y es la esperanza de la que nos podemos tomar. Que lejos de seguir sumando más hilos tóxicos de discriminación y deshumanización con un virus o cualquier otra diferencia, la globalidad de la crisis nos permita construir una nueva sociedad más fraterna, equitativa, justa y rica a partir de la diversidad.

**LA MASCARILLA, UNA METÁFORA DE NUESTRA “ENFERMEDAD” SOCIAL:** si tomamos literalmente la mascarilla como símbolo de la distancia social, podemos identificar muchos efectos colaterales muy lamentables y que nos llevan una vez más al reflejo más profundo de lo que veníamos viviendo como sociedad.

- **No sabemos identificar claramente quién es el otro:** tal como lo dice su nombre, al llevar el otro “una mascarilla”, no podemos contemplar claramente su rostro y por lo mismo se vuelve sospechoso, misterioso y/o francamente peligroso. Es una expresión incompleta, un rostro ambiguo que no nos permite relacionarnos con libertad. Nos relacionamos a la defensiva, no abrimos el corazón y la desconfianza se instala como un muro de contención.

- **No nos deja respirar bien:** Al poco rato, el hecho de usar una mascarilla en el rostro nos hace sentir un tanto ahogados y molestos ya que no podemos respirar a nuestras anchas ni tampoco mostrar nuestra realidad a los demás. Si esto ocurre a nivel literal, cuán ahogados veníamos de aparentar “felicidad”, “éxito” y “positividad” cuando no siempre era ese nuestro estado real.

- **La mascarilla en general tiene corta vida:** tarde o temprano la mascarilla se tiene que desechar ya que su filtro deja de ser eficaz o bien hay que lavarla para su continuidad. Bueno, lo mismo nos venía sucediendo con la sociedad del rendimiento actual. La multiplicidad de identidades que debíamos asumir para hacer y rendir más nos estaba dejando solos desechando nuestra originalidad con el costo psico espiritual que eso conlleva. Nos habíamos vuelto seres desechables, con vínculos desechables y creyendo erróneamente que reinventarse o “lavarse” era suficiente para continuar.

- **Las mascarillas nos hacen sentir en una guerra y en una ciudad muerta:** Ni en la peor película de zombis fuimos capaces de predecir nuestras calles vacías, los restaurantes y locales de comida agonizando, las personas encerradas y los ciudadanos protegidos como “alienígenas”. Sin embargo, el mismo estallido social de octubre del 2019 en Chile, ya nos estaba haciendo evidente que el modo de relacionarnos y el modo de vivir nos estaba destruyendo como comunidad y que ya estábamos medio en guerra entre nosotros (incluso en los vínculos más cercanos) y en una ciudad que moría de sobrecalentamiento y hostilidad. Bastaba salir a la calle para percibir su agresividad. El consumo y el positivismo ilimitado de poder hacer todo era un buen disfraz, pero el escenario ya estaba a punto de explotar y esta puede ser la última salida que podamos encontrar.

- **Las mascarillas comienzan a marcar el rostro:** estar unos minutos con mascarilla para salir a hacer un trámite es completamente diferente a vivir con ella 18 horas al día. Sus elásticos, su material, su roce

comienzan a hacer daño y a causar molestias en la cara, pero no sólo a nivel literal. Sin duda, si extendemos el falsear quiénes somos, el no poder ver al otro, se va hiriendo nuestro vínculo con nosotros mismos (que cae fácilmente en la soledad) y con los demás porque no sabemos cómo confiar.

- **La mascarilla no nos deja alimentarnos ni hablar con libertad:** Una vez más es muy diferente usar una mascarilla por 10 o 20 minutos que aprender a vivir con ella como un elemento natural. Debemos sacarla para rascarnos la nariz, para tomar agua o para que nos entiendan bien cuando nos queremos comunicar. Y es que los prejuicios y discriminaciones, simbólicamente manifestadas en las mascarillas de la actualidad, nos han desnutrido siempre y no nos dejan compartir con autenticidad lo que somos y lo que sentimos a los demás.

Sin embargo, las mascarillas fueron hechas y ordenadas a usar no para causarnos molestias sino para protegernos y prevenirnos de la enfermedad. **Veamos a continuación el lado amable** que nos puede mostrar esta prenda y la situación actual.

**LA MASCARILLA COMO UN CUIDADO A LA COMUNIDAD:** Una de las virtudes más loables de las mascarillas es que nos ha hecho salir de una lógica individualista para cuidarnos entre todos y aportar el pequeño grano de arena a la salud general. Hasta antes de la pandemia, no teníamos inserto en nuestro paradigma el restarse de algo, molestarse, renunciar a un beneficio por un bien común. Todo esfuerzo y sacrificio sólo era soportable para obtener más beneficios o ganancias, en cambio aquí en forma obligada y/o voluntaria, enfermos y sanos usan mascarillas y mantienen la distancia social para cuidarse y cuidar. Estos pequeños gestos nos hablan de un lado amable de todo esto que también podemos rescatar:

- **La mascarilla para no contaminar al resto:** Si yo estoy enfermo de gripe o cualquier otra enfermedad y uso este elemento y me mantengo alejado de los demás, estoy pensando en el otro y no sólo en mi bien. Si esto lo llevamos a un sentido metafórico, también puedo guardar mis propias toxinas emocionales y circunstanciales (como un fracaso, un rencor, una tristeza o cualquier adversidad) de los demás y tratar de cuidarlos de mi mala “onda” hasta que haya pasado y ya pueda compartir mi salud mental.

- **La mascarilla para no contaminarme de los demás:** Si los demás están con Corona Virus o cualquier otra enfermedad del cuerpo o del alma, también tengo el deber y el derecho de cuidarme y poner límites físicos y/o psicológicos para no dejar que me enfermen. Esta mascarilla de auto cuidado es muy difícil de usar, sobre todo cuando nos hacemos cargo desordenadamente de las “enfermedades” de otros y lo único que hacemos es enfermarnos todos en vez de acompañar.

- **La equidad de la condición:** A diferencia de otras situaciones donde algunos grupos quedaban excluidos de las obligaciones o restricciones, como privilegiados, esta pandemia nos ha puesto a todos en un mismo lugar de vulnerabilidad. Si bien los más vulnerados siempre se afectan más, esta es uno de los pocos contextos en que se ha democratizado una adversidad sin importar posición, género, raza, edad o condición social. Esa vulnerabilidad y fragilidad compartida nos da la posibilidad de mirarnos como los hermanos y hermanas que somos y dejar atrás las diferencias superficiales que nos separaban antes de esta pandemia mundial.

- **La distancia social nos obliga a acercarnos de verdad:** el no poder acercarnos, no ver los rostros descubiertos, no poder abrazar, nos ha obligado a desarrollar modos novedosos, profundos y efectivos de comunicar el amor y el cuidado que nos debemos tener, dejando atrás los clichés de la obviedad y/o el consumo como modo de relacionarnos. Los regalos muchas veces se han reemplazado por miradas y cartas redactadas desde el corazón; las visitas y los abrazos obligados se han mutado por miradas y palabras profundas y recuperar lazos de honestidad; al tener todos menos, somos más ricos en vínculos reales que se llenan de amor e intencionalidad.

**LOS DESAFÍOS PARA EL HOY Y EL FUTURO:** Habiendo revisado algunos de los aspectos más complejos y las bondades que nos ha traído la distancia social, representada en la mascarilla, el gran dilema es cómo ser

felices y aportar felicidad a los demás y a la creación con esta realidad. Probablemente esta nueva normalidad nos acompañará por mucho tiempo y es impredecible lo que vendrá; lo único que sí podemos hacer es aprender de esta lección y sacarle el mayor provecho posible. A grandes rasgos la oportunidad que se nos abre con el uso de las mascarillas y la distancia social física y biológica es que la compensemos con un movimiento absolutamente inverso en lo emocional y lo espiritual. Que a mayores restricciones, más amor y respeto pongamos en nuestros vínculos para que nos acerquemos con las almas, aunque nuestros cuerpos estén lejos. Presentamos algunas ideas que nos pueden ayudar:

- **Desarrollar los sentidos espirituales:** la mayoría de las personas tienen sanos y activos los 5 sentidos del cuerpo, sin embargo, estos se ven limitados actualmente por la seguridad. Es por eso que es ahora cuando podemos reconocer que además tenemos un tacto, audición, vista, olfato y gusto espiritual que podemos entrenar para conectarnos con los demás. Quizás una sola mirada puede hoy decir mucho más que mil abrazos dados con anterioridad. Las vivencias que realiza el cerebro humano no distinguen entre ambos tipos de sentidos y producen el mismo gozo a nivel espiritual. Somos una unidad, pero ahora tenemos la oportunidad de desarrollar estos “músculos” maravillosos para reconectarnos desde la profundidad de nuestras almas y unirnos en un amor que nada ni nadie puede limitar.

- **Alejarnos de las personas tóxicas:** así como un pequeño virus nos ha mostrado nuestra fragilidad, también debemos estar atentos a mantener distancia de aquellas personas que nos “enferman” con su toxicidad y su modo de relacionarse con los demás y el entorno. Debemos cuidarnos y no dejar transgredir límites a nuestro bienestar psíquico espiritual, porque no ayudamos a nadie así en realidad. La distancia emocional con algunos -en especial en esta pandemia donde cada cual está mostrando su verdadero rostro frente a la desesperación y la incertidumbre- es clave mantenerla y no hacerse cargo de lo que no podemos solucionar.

- **Ponerles la mascarilla a otros:** Quizás más de alguna vez habrán escuchado o visto en los protocolos de seguridad de los aviones que primero uno se debe proteger a sí mismo con la mascarilla de oxígeno y luego ponérsela a otros. En este tiempo en donde las cosas están tan complejas no podemos pretender dar lo que no tenemos, por lo tanto, habrá que amarse para amar; habrá que cuidarse para cuidar; habrá que buscar compañía para poder acompañar; habrá que descansar para poder dar descanso y habrá que estar sano para poder sanar. De lo contrario, seremos flacos favores para la transformación social y mundial que necesitamos como humanidad.

- **Expresar más amor que nunca en cada oportunidad:** Ya van varios meses de crisis y “anormalidad” y sin duda la vida ha continuado con nacimientos, muertes, cumpleaños, ritos y momentos que antes solíamos vivir muy acompañados y llenos de cosas materiales que llenaban el espíritu y lo emocional. Hoy no podemos ir a un funeral o abrazar en un cumpleaños, pero sí podemos escribir y expresar mucho más amor que el que antes dábamos porque volvimos a ver y a valorar lo esencial. No importa si no mandamos flores a un velorio, pero sí estamos con una buena conversación o un cuidado virtual.

- **Usar la máscara de la amorosidad:** Si hay que usar mascarillas en el rostro, ojalá le podamos dibujar una sonrisa para regalar optimismo y esperanza a todos los que nos vean y a la humanidad. Necesitamos elevar nuestro pensamientos y frecuencia energética para que salga lo mejor de cada uno y podamos construir un mundo mucho más respetuoso y sin prejuicios porque todos somos hermanos, vamos en el mismo barco y nos necesitamos todos para llegar a puerto.

**En este capítulo aprendimos que: \*Las mascarillas y la distancia social sólo han hecho evidente lo que ya estaba y que por eso es una gran oportunidad para revertirlo. \*La distancia social tiene aspectos complejos y otros beneficiosos y que depende de nosotros cómo tomarla. \*Podemos hacer un esfuerzo consciente e intencionado por cambiar el modo de relacionarnos y tratarnos con respeto y cuidando a la diversidad.**