

VER:

Durante el tiempo de confinamiento, y en este proceso de desescalada, muchas personas hemos temido contagiarnos del coronavirus. Pero también, además, muchos han experimentado un sentimiento, mezcla de miedo, desesperanza, impotencia... Estas personas guardaban las apariencias, pero los mensajes del tipo “todo irá bien” les sonaban a cuento y, al sufrir la actitud egoísta e irresponsable de tantas personas al iniciarse la desescalada, se preguntaban para qué ser prudentes y guardar las normas, los horarios... si el resto hacía lo que le daba la gana y “no pasa nada”. Todo esto ha ido haciendo mella en ellos hasta desembocar en un estado de ánimo triste y apático, que les hace más difícil aún afrontar los retos que cada día nos presenta.

JUZGAR:

En esta situación, Jesús nos ha dicho en el Evangelio una frase que debemos tener especialmente presente: *No tengáis miedo a los que matan el cuerpo pero no pueden matar el alma. Temed al que puede destruir alma y cuerpo*. Jesús no está diciendo que seamos unos imprudentes e irresponsables que no temen contagiarse; lo que nos está diciendo es que procuremos que esta dura situación que estamos viviendo en lo humano, social, político, económico, afectivo... no nos acabe matando el alma.

A menudo nos olvidamos de que las personas somos una unidad de cuerpo, mente y alma. Tres componentes necesarios para “ser personas”. Procuramos cuidar nuestro cuerpo, desarrollar nuestro intelecto... pero el alma la tenemos muchas veces bastante descuidada.

Y, sin embargo, es bastante común en nuestro vocabulario: hay cosas o acciones que agradecemos o lamentamos “en el alma”; hay palabras que “nos llegan al alma”; situaciones que hacen que “se nos caiga el alma a los pies”; personas que son “el alma” de una reunión, asociación, iniciativa...

El alma es lo que nos diferencia de los animales o de los robots, lo que nos hace “ser humanos”. Por ejemplo, un ordenador tiene un “cuerpo” (el hardware: pantalla, teclado, placas, componentes electrónicos) y una “mente” (el software: los diferentes programas), y podría ejecutar “Para Elisa”, de Beethoven, de un modo correcto pero frío y automático; en cambio, un pianista “interpretará” esa obra, dándole emoción, énfasis... porque pone su alma en ello. Por eso, cuando alguien es frío, calculador, insensible o comete atrocidades, decimos que es un “desalmado”.

De ahí las palabras de Jesús: lo peor no es “que nos maten el cuerpo”, con toda la gravedad que esto supone; lo peor es “que nos maten el alma”, que aunque estemos bien de salud nos volvamos cínicos, apáticos, insensibles... porque esto es como una muerte en vida, porque aunque sigamos vivos, con un cuerpo y una mente, dejaríamos de “ser humanos” verdaderamente.

Siempre, pero sobre todo en las actuales circunstancias, nuestra alma sufre ataques que pueden matarla. Por eso, igual que estos días muchos han aprovechado para cuidar su cuerpo haciendo ejercicio en casa, y para cuidar su mente con lecturas y pasatiempos, también debemos cuidar nuestra alma. Hemos procurado hacerlo con la “comunidad espiritual”, pero hace falta más. No se trata de refugiarnos un espiritualismo que nos sirva para evadirnos de la realidad “amenazante” que nos rodea, sino cuidar nuestra relación de amistad con Dios desarrollando una verdadera espiritualidad que, como indica la *“Guía de espiritualidad”* recientemente publicada por Acción Católica General, “es el modo de vivir que configura la existencia de toda la persona: convicciones, sentimientos, actuaciones; nace de la fe en Dios, del encuentro con Cristo, de dejarse llevar por el Espíritu, y afecta a toda la vida (...) No se restringe a la oración, el culto, las devociones. Se trata de toda la existencia humana, personal y comunitaria, que se pone en marcha. Es un estilo de vida que da unidad profunda a nuestro orar, pensar y actuar” (pg. 9).

ACTUAR:

¿Con qué estado de ánimo estoy viviendo este tiempo? ¿Siento que “me están matando el alma”? ¿Procuró llevar un estilo de vida verdaderamente “humano”, poniendo mi alma en lo que hago?

Del mismo modo que debemos seguir siendo prudentes para evitar contagiarnos o contagiar a otros, también debemos ser prudentes y cuidar nuestra alma para que no nos la maten. Como también decía Jesús en el Evangelio, “pongámonos de su parte”, cuidando nuestra alma, desarrollando una verdadera espiritualidad que nos hará tener la certeza de que *hasta los cabellos de la cabeza tenéis contados*, porque en todo momento estamos en las manos de nuestro Padre del cielo.