



CONTRA LA POLÍTICA DEL MIEDO, LA CONSTRUCCIÓN DE ESPERANZA

El primer aspecto que debemos tomar en cuenta es que no toda la información que recibimos es confiable, muchas veces son cadenas que nuestros conocidos o familiares reenvían sin saber si son reales o no. En algunas ocasiones, sin pensarlo, consumimos noticias falsas o mal intencionadas y contribuimos a su difusión. A través de esta información masiva falsa se difunde miedo y desesperanza hasta crear pánico. Los medios de comunicación juegan un papel importante. Es indispensable tener una postura crítica ante las narrativas apocalípticas que generan pánico. Se dice que esta es “la mayor crisis de salud de la historia”, lo que se quiere decir es que estamos frente a una enorme crisis del “sistema de salud”, el cual se desbordaría si todos nos enfermamos al mismo tiempo. Es un sistema de salud que no cuenta con el equipo adecuado ni suficiente para atender a la población que será contagiada. En algunos lugares las camas de hospital están agotadas. Por ello, el esfuerzo de cuidarnos responde a que pueda haber atención médica para quien más lo necesita, sin que los hospitales se saturen. Este es el auténtico peligro, tanto para quienes en verdad necesitarán atención médica como para el mismo sistema de salud, En estos momentos no es posible seguir con la fe ciega en que un sistema de salud nos salvará, por ello el llamado es a la responsabilidad y el cuidado; cuidar nuestro cuerpo y así cuidar a los más cercanos.

No es un llamado al miedo, sino al autocuidado y cuidado mutuo: si no nos cuidamos entre nosotros nadie más lo hará.

El principal argumento que se ha usado para el confinamiento y todo lo demás es “aplanar la curva de la infección”, o sea, que el contagio sea más lento. Esto parece razonable, pero puede lograrse con éxito efectivo mediante el autocuidado y habría otros caminos mucho mejores, que son los que pueden tomar comunidades y barrios: organizar solidariamente la protección de las personas vulnerables.

Hay que darnos cuenta de que los sistemas de salud del mundo no son capaces, ni están preparados para atender a una población con síntomas de COVID-19. Debemos parar, organizarnos cuerpo a cuerpo y abrazarnos como comunidad.

Hay que evitar los extremos, tanto de quienes piensan que no pasa nada, como de quienes creen que es el final de los tiempos. Es innegable, sin embargo, que es una emergencia y que hay muchas situaciones que hay que tener muy presentes:

Debemos tomar la responsabilidad en nuestras manos: limitar el contagio no dependerá del control policial o militar, tampoco de los médicos ni de los gobiernos, sino únicamente de nosotros mismos, de nuestro propio cuidado.

Quizás nunca antes fue más evidente: la responsabilidad ahora es nuestra.

Ocuparnos de nuestra vida propia y la vida colectiva implica varias cosas: **solidaridad y apoyo mutuo**, principalmente con quienes están en situación vulnerable. Lo más importante es reconocer que no podremos enfrentar lo que nos espera cada quien por su lado. Necesitamos **organizarnos** con la familia, los amigos, los vecinos, todas las personas cercanas, la comunidad, para enfrentar juntos los desafíos y salir de esta nueva realidad fortalecidos y con una mirada solidaria y de mutuo cuidado.

Es momento de re-construir nuestra forma de habitar y **co-habitar** con los demás. Sí, se recomienda mantener distancia, pero no es una regla de miedo al «otro» ni de aislamiento total, al contrario. En términos prácticos, no se recomienda dar la mano, pero brindar una sonrisa o enviar un saludo distante no nos contagiará.

Debemos revisar con cuidado la manera en que estamos viviendo, para dejar de hacer muchas cosas que eran ya parte de nuestra vida normal. No podemos seguir consumiendo lo que realmente no nos hace falta ni lo que nos hace daño, como alimentos y bebidas chatarra. Debemos recuperar nuestras tradiciones y consumir lo más posible de lo que se produce localmente.

Es tiempo de **sanarnos**. La sanación no vendrá de fuera, dependerá del autocuidado y del cuidado colectivo, por ello, la sanación será colectiva o no será. Es momento de construir, de retomar los hábitos esenciales de la vida cotidiana: **comer, sanar, habitar**.

Es momento de superar el miedo paralizante y fomentar la esperanza que nos mueve a construir el mundo que queremos.



Fuente: Editado por Ps. Romina Greco de <https://unitierraoax.org/covid19-informacion-cuidado-sanacion/>