



Voz Distinta: Presencia en la Tierra

Dominique Marendy (Parramatta)

Ser llamado a la comunidad de la Misericordia es vivir una vida guiada por una profunda compasión por el mundo que te rodea. Muchos de nosotros defendemos muchas causas. Inundados diariamente con imágenes del mundo que nos rodea y de las dificultades que llaman a ser escuchadas. El fácil acceso a la información que proporcionan las tecnologías en constante avance de este mundo puede hacer que estas muchas dificultades sean abrumadoras. Con muchos de nosotros tan en sintonía con las necesidades de los demás nos prestamos a la fatiga de la compasión. La fatiga por compasión es una condición descrita como agotamiento emocional y físico que conduce a una menor capacidad de empatizar o sentir compasión por los demás, a menudo descrita como el costo negativo de la atención. A veces se denomina estrés traumático secundario. Mientras que hay muchas dificultades que pueden causarnos inquietud, una de las más comunes es el llamado a proteger la tierra.

Desde pequeños se nos enseña que somos administradores de la tierra que Dios nos ha confiado. Recuerdo que de niño la idea de ser un "administrador", una persona en posición de proveer cuidados, me llenó de una tranquila alegría que me hizo pararme un poco más alto mientras abrazaba este sentido de propósito. Hoy en día es fácil sentirse abrumado por las muchas preocupaciones ambientales que enfrentan las comunidades de todo el mundo. Sin ningún orden en particular:

- El calentamiento global
- Contaminación: Asegurarnos de que tenemos aire y agua limpios mientras abordamos con seguridad el tema de los residuos
- Crecimiento de la población
- Gestión sostenible de las tierras cultivables
- Dependencia de los combustibles fósiles

Sólo por nombrar algunos. Inundado de titulares que hablan de "desastre", "Peligroso", "Daño", "Crisis", "Problema" y "Día del Juicio Final" es fácil ver por qué la fatiga de la compasión ocurre.

"El medio ambiente es un regalo de Dios para todos, y al usarlo tenemos una responsabilidad hacia los pobres, hacia las generaciones futuras y hacia la humanidad en su conjunto"

El Papa Benedicto XVI

Entonces, ¿qué sabemos sobre estos temas? Con toda la información que hay (y la desinformación), ¿cómo sabemos lo que es verdad? ¿Y cómo marcamos la diferencia? Como humanos, hacemos que el mundo que nos rodea sea más fácil de entender haciendo generalizaciones que pueden ser muy tendenciosas. Los medios de comunicación que consumimos a menudo están hechos de eventos donde lo "inusual" es exagerado y la atención se centra en los cambios rápidos. La naturaleza lenta y constante de los cambios de las grandes tendencias no recibe mucha atención. Sin saberlo, a menudo basamos nuestra

opinión del mundo que nos rodea, y en consecuencia las decisiones sobre cómo abordar los temas, en la información errónea.

Quiero empezar desafiando su percepción del mundo que le rodea haciéndole una serie de 5 preguntas cortas. Puede que algunas de estas preguntas sean correctas, ¡algunos de ustedes incluso pueden serlo todas! (Si es así, creo que merecen darse un gusto con un poco de chocolate) pero creo que habrá algunas preguntas para cada uno de ustedes que los tomarán por sorpresa. Así que tomen un pedazo de papel o abran una nueva nota en su teléfono y anoten sus respuestas. Las respuestas estarán al final de este artículo (¡No hagas trampas!)

Pregunta 1: Las Naciones Unidas predicen que para el 2100 la población mundial habrá aumentado en otros 4.000 millones de personas. ¿Cuál es la razón principal?

- a) Habrá más niños (menores de 15 años).
- b) Habrá más adultos (15-75).
- c) Habrá más personas muy ancianas (por encima de los 75 años).

Pregunta 2: ¿Las emisiones de carbono en Nueva York han cambiado cuánto desde esta época el año pasado?

- a) Aumentado en un 20%
- b) Disminuido en un 20%
- c) Aumentado en un 50%
- d) Disminuido en un 50%

Pregunta 3: La corriente de chorro del sur que afecta al clima en el hemisferio sur está siendo afectada de qué manera por las prácticas actuales?

- a) Continúa moviéndose hacia el sur mientras el daño al ozono continúa
- b) Permanece relativamente en el mismo lugar en que los daños al ozono se han mantenido estables
- c) ha comenzado a volver a su posición normal a medida que los daños al ozono comienzan a ser reparados.

Pregunta 4: En comparación con la de 1991, las emisiones de CO₂ relacionadas con la energía en 2016 fueron ¿qué?

- a) eran más bajos
- b) eran los mismos...
- c) eran más altos

Entre 2000 y 2019, el uso de energía renovable en China ha hecho ¿qué?

- a) Permaneció igual
- b) Doblado
- c) Triplicado
- d) Más que cuadruplicado

Entonces, ¿cómo te fue con esas preguntas?

Cuando te equivocaste en la respuesta, ¿dirías que tu respuesta fue más pesimista u optimista que la respuesta correcta? ¿Por qué crees que fue así?

¿Y qué sentido tenía que hiciera todas esas preguntas? ¿Intento decirte que lo hemos hecho, que hemos salvado el mundo y que podemos relajarnos y continuar con la vida? No, no exactamente. De ninguna manera estoy tratando de restarle importancia a los muchos problemas ambientales que continúan asolándonos. Pero cuando empezamos a sentirnos abrumados con todo esto, a veces es importante dar un paso atrás y mirar de dónde venimos. Detenerse y examinar los datos y ver lo que realmente está tratando de decirnos. Nuestra población está creciendo, pero no porque nos reproduzcamos a un ritmo cada vez mayor sin tener en cuenta la disponibilidad de recursos. Está aumentando porque nuestra atención médica está mejorando y el número de personas que viven en la pobreza extrema ha disminuido en más del 60% (entre 1990 y 2015). Esto significa que el crecimiento de la población se aplanará con el tiempo. También significa que aunque es probable que el crecimiento de la población ejerza presión sobre nuestros recursos (si no cambiamos a estilos de vida más renovables) la reducción del número de niños nacidos sólo va a resultar, de manera realista, en una serie de otros problemas asociados con el envejecimiento de la población.

Sentarse y mirar los datos no sólo nos pone en un mejor lugar prácticamente para abordar los grandes temas, sino que, como hemos visto, puede ayudarnos emocional, mental y físicamente también reduciendo la fatiga por compasión. Reducir la fatiga por compasión significa que tenemos más energía para dar a las causas que nos preocupan y permanecer presentes. Así que aquí hay 10 consejos para ayudar a combatir la fatiga de la compasión y estar presentes con nuestra llamada a la tierra:

1. Duerme lo suficiente
2. Consigue lo suficiente para comer.
3. Varía el trabajo que haces.
4. Ejercicio.
5. Haz algo que te guste.
6. Concéntrate en lo que hiciste bien.
7. Aprende de tus errores.
8. Encuentra una razón para reírtete.
9. Reza, medita o relájate.
10. Apoyar a un colega.

Y la próxima vez que intentes involucrar a alguien en una causa que te importe, tal vez te concentres en lo positivo en lugar de empezar con lo negativo: "¡Mira el progreso que hemos hecho hasta ahora, puedes ayudarnos a seguir adelante!"

"La lección más simple y práctica que conozco es resolver ser bueno hoy, pero mejor mañana."

Catherine McAuley

Respuestas: 1B, 2D, 3C, 4A, 5D

Puede encontrar más recursos para ayudar con la fatiga por compasión aquí:

<http://www.compassionfatigue.org/>

Y si desea desafiar un poco más sus percepciones del mundo que le rodea, por favor visite:

<http://gapminder.org/>