

15

cuadernos de
ética
en clave cotidiana

LOS CONFINADOS

MANUAL DE RESISTENCIA

Salir fortalecidos tras el COVID19

FRANCISCO JAVIER DE LA TORRE



FUNDERÉTICA

cuadernos de
ética
en clave cotidiana

LOS CONFINADOS
Manual de resistencia
(para salir fortalecidos
tras el covid-19)

F. J. DE LA TORRE DÍAZ



Fundación Europea para el
Estudio y Reflexión Ética

 Editorial Perpetuo Socorro
Covarrubias, 19. 28010 Madrid

cuadernos de
ética
en clave cotidiana

COORDINADOR DE
“CUADERNOS DE ÉTICA EN CLAVE COTIDIANA”

— *Enrique Lluch Frechina.*
Profesor en la Universidad CEU Cardenal Herrera

CONSEJO ASESOR

- *Rafael Junquera de Estéfani.*
Facultad Derecho UNED (España)
- *Antonio Fuertes Ortiz de Urbina.*
Investigador médico (España)
- *Luis Mesa Castilla.*
Institución Juan XXIII de Granada (España)
- *Marta Iglesias López.*
Asociación para la Solidaridad (España)
- *Jerónimo Peñaloza Bastos.*
Rector de la Fundación Universitaria San Alfonso (Colombia)
- *José Luis Pareja.*
Director Centro Residencial para Personas Mayores Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.

DIRECCIÓN – REDACCIÓN – ADMINISTRACIÓN

— *Fundación Europea para el Estudio y Reflexión Ética*
C/ Félix Boix, 13
28036 Madrid (España)
www.funderetica.org | fundraising@funderetica.org

ISBN: 978-84-284-0828-8

DEPÓSITO LEGAL: M-15254-2020

ISSN: 2341-0388

ÍNDICE

I-la pérdida de la inocencia. Lo que el viento se llevó

1-Los ricos no siempre lloran. Desigualdad	9
2-El temor a la muerte y la enfermedad grave	12
3-Cuidar el corazón. Expresar y encauzar los sentimientos	15
4-El abrigo de los símbolos, historias y cuentos	18
5-La barbarie de morirse solo. Despedirse	20
6-Desengancharse de la pena. La pérdida y el duelo.	21

II-labrando un buen terreno. Los arados del alma

7-Elogio de las lágrimas y el llanto. Realidad y adultez	25
8-Gracias a la vida que me ha dado tanto. Memoria y agradecimiento	27
9-La sabiduría de los monasterios. Orden, rutina y tiempos.	29
10-Horadar muros. Abrir diálogos y espacios.	31
11-Tocarnos, acercarnos, intimidad	32
12-La sexualidad en tiempos de coronavirus	36
13-Cultivar la empatía y la responsabilidad	38
14-Tierras de penumbra. Afrontar la incertidumbre y el riesgo	41

III-se abre el telón. Los actores de esta obra de teatro

15-¿Quién imagina el mundo por mí? ¿Abandonarnos en los medios?	45
16-La digitalización del mundo	47
17-Líderes políticos irresponsables	50
18-Nueve semanas y media. Parejas al límite	52
19-La excitación de los intelectuales	53
20-Mujeres y género. Ajustes y desajustes	54
21-Los mayores first	56

IV-a la búsqueda del ritmo perdido

22-Trabajo flexible	59
23-Ecología y aceleración. Elogio de la lentitud	61
24-Globalización y límites al capitalismo y estado de bienestar ...	64
25-Vulnerabilidad, compasión y solidaridad	67

Conclusión. Resistir cambiando silenciosamente el alma	71
---	-----------



Este es un manual de resistencia para los de abajo, la gente ordinaria, la gente sencilla. En su libro *La resistencia íntima*, Josep Maria Esquirol habla de una resistencia que se “recoge” más que se expande. “El resistente no anhela el dominio, ni la colonización, ni el poder. Quiere, ante todo, no perderse a sí mismo, pero, de una manera muy especial, servir a los demás”. “Existir es, en parte, resistir”. El pensador catalán muestra con claridad cómo la resistencia es confrontación con la “dureza de la realidad”, como la que nos vendrá tras la pandemia, una realidad que parece querer fragmentarnos, rompernos, disgregarnos, vulnerabilizarnos.

El resistente no anhela el dominio, ni la colonización, ni el poder. Quiere, ante todo, no perderse a sí mismo, pero, de una manera muy especial, servir a los demás.

Cuando estamos confinados nos sentimos impotentes, pacientes. No podemos salir nada más que unas horas, no podemos ir a ver a nuestros padres, salir de nuestra provincia. No es la hora de “Podemos” sino de “No podemos”. No es la hora de la “Gran Transformación”, de los Grandes Proyectos sino de la Resistencia en estos tiempos de incertidumbre, parálisis, inmovilización. El confinado no tiene responsabilidad amplia, sino muy limitada. El confinado no tiene un camino de salida, un programa, una visión sino está buscando a tientas salidas, simplemente sobrevivir en lo que tiene por delante. No es la hora del “ethos”, sino del pathos, de resistir pacientes.

La casa, el hogar, lo doméstico se eleva como un símbolo del refugio. Las paredes y el tejado no son un cierre o aislamiento sino la condición

La disgregación social se combate con la concentración de los hogares y de las personas.

de posibilidad de la salida (Esquirol). La casa ya no sólo es residencia sino lugar de resistencia, de fortalecimiento de cara a su salida posterior al mundo. La resistencia ante los totalitarismos y las crisis comienza siempre en pequeños círculos, casas, cenáculos, ambientes. La disgregación social se combate con la concentración de los hogares y de las personas. La disolución social se confronta con la integración de las personas. La dispersión social con la conversión de los sujetos. Hoy tenemos que resistir ante el presente y futuro que se nos viene. La resistencia no se fija en la actualidad sino en la travesía, en el medio plazo. No hay que responder compulsivamente al correo como si todo se jugara en el instante febril. La resistencia tiene una mirada de fondo y al fondo.

Es una resistencia del corazón, desde el diálogo interior que se da en el hogar, en el salón, en el sofá, en la mesa, en lo íntimo de la pareja, de la paternidad, del amigo. Desde este microcosmos encontramos el sentido en el trasfondo cotidiano de la vida.

Resistimos pues hay esperanza, aunque no sea clara, expresable, definida. Confiamos que no todo está abatido, derrumbado, que hay una vida que germinará, que está ya germinando. Esa resistencia es desde lo central de nosotros mismos y de nuestros vínculos fundamentales. Es una resistencia del corazón, desde el diálogo interior que se da en el hogar, en el salón, en el sofá, en la mesa, en lo íntimo de la pareja, de la paternidad, del amigo. Desde este microcosmos encontramos el sentido en el trasfondo cotidiano de la vida. Desde este rincón resistimos al egoísmo, la indiferencia, la actualidad, el absurdo, la injusticia. Y en esa resistencia ya no sólo somos pasivos sino iniciamos con fuerza un camino abierto, un brote, una germinación desde la semilla que somos.

Nunca estamos las personas en una plena pasividad. Muchos estamos rumiando, observando, considerando, valorando, escuchando, pensando, respirando, sintiendo.

No hablaré de partidos políticos, investigación, ni de fútbol, ni deportes. Se puede vivir sin ellos en unos meses como estamos aprendiendo. Mi mirada está fija sólo pensando en el corazón de los confinados que resistimos impotentes a un mundo incierto que nos viene: menores, mayores, discapacitados, parados, ERTES, simples trabajadores, amas de casa, pequeños empresarios comprometidos con sus trabajadores, enfermos, etc. A ellos brindo mi aplauso. Estas palabras están dirigidas a los que no estamos en primera línea, en la frontera, en la batalla, ni somos trabajadores esenciales, ni políticos, ni periodistas, a los que simplemente hemos estado reclusos, con la esperanza de fortalecernos en la salida.

Estas palabras están dirigidas a los que no estamos en primera línea, en la frontera, en la batalla, ni somos trabajadores esenciales, ni políticos, ni periodistas.

No entraré en las cuestiones de salud y de investigación. Se ha escrito mucho y es esencial ahora, pero a largo plazo y para los ciudadanos corrientes no será así. No entraré en la batalla de los partidos políticos. Esto no significa que no esté profundamente preocupado por el populismo en nuestro país. Más allá de su fachada y su retórica escénica -llena de provocaciones- hay que ir a lo sustancial. Sus propuestas no nos ayudarán. El populismo de izquierda y de derechas, nacionalista o regionalista, pretende resistir al capitalismo depredador pero su resistencia es superficial y

*No tienen plan,
sólo demagogia,
promesas,
apaños, ajustes.
Ni las leyes de la
historia o de la
razón nos van a
llevar al paraíso
a través de una
buena ideología,
sin expertos,
sin análisis de
la realidad, sin
competencia. No
saben, son unos
aficionados.*

periférica pues toca sólo los efectos y consecuencias del corazón del capitalismo, buscando sólo modificar y maquillar sin entrar a fondo en crear un sistema alternativo. Su crítica al capitalismo es retórica, es “utópica”, no toca la realidad, sólo pretende ascender al poder y participar de la casta gobernante. No tienen plan, sólo demagogia, promesas, apaños, ajustes. Ni las leyes de la historia o de la razón nos van a llevar al paraíso a través de una buena ideología, sin expertos, sin análisis de la realidad, sin competencia. No saben, son unos aficionados. No están a la altura. La izquierda que nos gobierna es la más inculta y menos formada que hemos tenido. Las generaciones anteriores parecen cada vez más ejemplares a su lado. No se trata de sumar ministerios, asesores, expertos. Si no saben, muchos que no saben, lo harán peor. No se trata de sumar pactos y alianzas, comprar voluntades y firmar acuerdos. Si no hay orientación, de nada sirven interminables ruedas de prensa. No es un problema de orgullo o prepotencia. Es que están vacíos. Es hora de la resistencia a su invasión de lo público. Por eso a la hora de mirar al post-covid tenemos que estar preparados para una dura realidad para las clases medias y bajas de este país. Intentaré dar 25 pistas para resistir en este camino.

I

LA PÉRDIDA DE LA INOCENCIA. LO QUE EL VIENTO SE LLEVÓ

Estos meses hemos estado confinados todos en unos pocos metros, en un pequeño universo, donde con unas pocas personas hemos aprendido, mayores y menores, muchas cosas y muchos han perdido su inocencia sobre cierto mundo “de celofán” en el que vivían. Estos meses han sido para muchos como una fractura de una imagen del mundo, una pérdida de la “inocencia”.

1. Los ricos no siempre lloran. Desigualdad.

Los medios nos han presentado que este coronavirus se ha llevado por delante a personas acomodadas y famosas (Enrique Mújica, Lorenzo Sanz, Carlos Falcó, Lucía Bosé, Alfonso Cortina, Aute, etc.). Es cierto, pero las personas afortunadas han tenido y tienen más medios para enfrentar esta pandemia. A los más vulnerables los ha golpeado mucho más. Este reto se afronta de manera muy distinta dependiendo el terreno de juego que uno pisa. No es lo mismo tener jardín o terraza que no tenerlo, no es lo mismo una casa de más de cien metros que no llegar a los sesenta, no es lo mismo una familia numerosa con abuelos y alguna tía que una persona sola con un hijo, no es lo mismo con alguien enfermo y confinado en una habitación que todos sanos, no es lo mismo personas con trabajo que sin trabajo o aca-

badas de despedir, etc. En este confinamiento y en el confinamiento de la vida no todos jugamos con las mismas cartas. En la salud pública, por ejemplo, la fuente primera de vulnerabilidad es la desigualdad económica. Los pobres mueren casi siempre antes.

El coronavirus está golpeando especialmente a los barrios más pobres de estas grandes metrópolis.

La mitad del mundo vive en grandes ciudades donde más de un tercio reside en barrios marginales, en viviendas abarrotadas y reducidas. Las personas más desfavorecidas padecen más enfermedades crónicas que les ponen más al borde la muerte y tienen menor accesibilidad a diagnósticos (test) y tratamientos. Algunos como Arthur Laffer, padre de la economía de la oferta y asesor ahora de Trump, ha llegado a afirmar con crudeza: “Este virus es darwiniano: elimina a los viejos, los enfermos y los pobres”. El coronavirus está golpeando especialmente a los barrios más pobres de estas grandes metrópolis. El barrio de Roquetes en Barcelona tiene una tasa de 533 casos por 100.000 habitantes mientras Sant Gervasi sólo 77. El 70% de los infectados en Chicago son afroamericanos o latinos. El coronavirus afecta más a los más pobres y vulnerables, a los inmigrantes y más mayores. Una buena alimentación, una buena casa, una buena higiene, el privilegio de poder seguir trabajando on line en casa y no tener que coger transporte público diario, el no tener que hacer colas para conseguir comida influye en las posibilidades de contagio, tratamiento y curación.

Es cierto que hay personas ricas y empresarios

que solidariamente han puesto sus capacidades, sus centros de trabajo y sus recursos económicos al servicio de esta pandemia, empresarios que han hecho esfuerzos por mantener con creatividad todas sus plantillas. Muchos pequeños y medianos empresarios han hecho un esfuerzo titánico por mantener sus plantillas, cuidar sus trabajadores, resistir esta crisis sosteniendo a otros. Esto es cierto y heroico, pero también sabemos que otros han aprovechado para despedir y deshacerse de buena parte de la plantilla, para recortar, reducciones de manera poco compasiva y hasta despiadada.

El coronavirus destapa muchas desigualdades que estaban ocultas y puede crear nuevas desigualdades. Muchos perderán su empleo y otros simplemente tendrán que trabajar desde casa, muchos tendrán jornadas extenuantes y que exponerse a los riesgos (reponedores, cajeras, médicos) mientras otros seguirán tranquilamente trabajando de 8 a 3. En el mundo de hoy reina una profunda y creciente desigualdad (Stiglitz, Picketty). La primera es en el nivel de renta. Según un informe de 2020 de Oxfam, 2153 ricos poseen tanta riqueza como el 60% de la población mundial. La pandemia pone de manifiesto las desigualdades abismales en nuestro planeta. La enfermedad verdadera de la tierra no es este virus sino los millones de personas que mueren de hambre, los campos de refugiados y desplazados, las guerras, los trabajos esclavizantes. En muchas partes del planeta, el coronavirus es una

No abrir más la brecha entre los seres humanos.

En el corazón de esta pandemia podemos descubrir la radical dignidad de toda persona y lo indigno de ir creando un mundo cada vez más desigual.

desgracia más.

Resistencia 1: *no abrir más la brecha entre los seres humanos. En el corazón de esta pandemia podemos descubrir la radical dignidad de toda persona y lo indigno de ir creando un mundo cada vez más desigual. Es un momento para descubrirnos profundamente humanos en lo más importante. Por eso hay que expandir la igualdad encontrada en lo doméstico y en vuestro corazón para ir creando una tierra de igualdad, donde se trata al otro como un igual.*

2. El temor a la muerte y la enfermedad grave.

Con esta pandemia ha desaparecido nuestra sensación de omnipotencia. Todos nos sentimos más frágiles. Un virus microscópico puede provocarnos la muerte. A algunos se los lleva en muy pocos días. Nadie quiere morir y tenemos miedo a morir o que se nos mueran los que queremos. Por eso la muerte de miles de personas es algo que no tiene contrapeso, ni medida. Una muerte de un abuelo, de un padre, de un amigo es algo irrecuperable. Es algo tan grave que nos fraterniza e iguala a todos.

Ante la muerte, las antiguas culturas tenían rituales y creencias para afrontarla. Hoy hemos abandonado en Europa nuestras creencias trascendentes y confiamos más en una ciencia y técnica que no siempre nos salva a tiempo o que no salva a todos. Este virus plantea el tema de la muerte en nuestras sociedades y la impotencia

para afrontarla desde las promesas de la medicina (y del posthumanismo) del siglo XXI. La muerte y la enfermedad nos está superando a muchos por todos los lados. La reacción es que la muerte se oculta en imágenes y en forma de números. En los últimos cincuenta años nuestras sociedades, como apuntan tanto antropólogos como sociólogos, han intentado ocultar la muerte (Ariès). Se ha hablado de la muerte de la muerte, del fin de la muerte, del tabú de la muerte. Este virus ha tenido el mal gusto de destapar de nuevo las sábanas y confrontarnos con nuestra mortalidad.

Steve Jobs, fundador de Apple y Pixar, en su discurso en la Universidad de Standford, al serle concedido un doctorado honoris causa les contó tres historias. La tercera, para extrañeza de todos esos felices estudiantes graduados en un prestigioso campus norteamericano, fue la importancia de mirar a la muerte y afrontarla constantemente. Les contó como durante 33 años se ha levantado y mirado al espejo y se ha preguntado: Si hoy fuese mi último día, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy? Si la respuesta es “no” sabía que tenía que cambiar algo. “Recordar que voy a morir pronto es la herramienta más importante que haya encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones de mi vida. Porque prácticamente todo, las expectativas de los demás, el orgullo, el miedo al ridículo o al fracaso, se desvanecen ante la muerte, dejando solo lo que es verdaderamente importante. Recordar que vas a morir es la mejor forma que conozco para evitar la trampa de

Las expectativas de los demás, el orgullo, el miedo al ridículo o al fracaso, se desvanecen ante la muerte, dejando solo lo que es verdaderamente importante. Recordar que vas a morir es la mejor forma que conozco para evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder.

pensar que tienes algo que perder. Estás desnudo. No hay razón para no seguir a tu corazón”. Más adelante les dice a los alumnos que hace un año le diagnosticaron cáncer y que ahora está curado, pero habiendo vivido esto: “la muerte es el destino que todos compartimos. Nadie ha escapado de ella, y así tiene que ser, porque la muerte es quizás el mejor invento de la vida. Es el agente de cambio de la vida. Retira lo viejo para dar lugar a lo nuevo (le dice a los alumnos). Su tiempo es limitado, no gasten su tiempo viviendo la vida de otro. No se dejen atrapar por el dogma, que es vivir según el resultado de otros. No dejen que las opiniones de los demás ahogue su propia voz interior. Y lo más importante, tengan el coraje de seguir a su corazón y su intuición... Todo lo demás es secundario”.

“Los que aprenden a conocer la muerte, más que tenerle miedo y luchar contra ella, se convierten en nuestros maestros sobre la vida”.

Nadie hay más peligroso del que no teme morir. Sin obsesiones, sin negaciones no olvidar la lección que nos lleva a mirar la muerte y vivir más plenamente el tiempo y la finitud.

Algunos se olvidan y vuelven como si nada hubiera pasado a la vida, a las terrazas, a juntarse, a disolverse en el nosotros. El resistente no olvida la lección. Este mirar a la muerte y encarar la muerte no es algo tétrico, masoquista, sino que es fuente de vida y de libertad. E. Kübler-Ross, la psiquiatra, gran especialista en el acompañamiento a moribundos nos dice en uno de sus grandes libros: “Los que aprenden a conocer la muerte, más que tenerle miedo y luchar contra ella, se convierten en nuestros maestros sobre la vida”.

Resistencia 2: nadie hay más peligroso del que no teme morir. Sin obsesiones, sin negaciones no olvidar la lección que nos lleva a mirar la muerte

y vivir más plenamente el tiempo y la finitud.

3. Cuidar el corazón. Expresar y encauzar los sentimientos.

En estos tiempos intensos de enfermedades, muertes, paro e incertidumbre lo mejor es expresar y dialogar sobre nuestros sentimientos con quienes queremos por teléfono, videollamada, escribiendo una carta o un diario. Son tiempos intensos y necesitamos expresarnos. Estamos conectados y las emociones de los otros nos afectan. Todos estamos viviendo un poco a flor de piel. Las emociones se sienten, se transmiten, se comparten, se verbalizan, se interpretan. Los sentimientos diversos emergen y aparecen: tristeza contenida, negación, ira y enfado, culpabilización, impotencia, miedo. Vivimos cada uno con emociones diversas. Cada uno las suyas. Todos sabemos que las emociones no hay que cortarlas, eliminarlas, reprimirlas, negarlas, rechazarlas. Pero tampoco hay que dejarse arrastrar, avasallar, devorar, inundar por ellas. En estos tiempos de coronavirus y confinamiento, es esencial aprender a gestionar nuestras emociones para que ni nos bloqueen ni nos inunden (Ellis, Seligman). Todos necesitamos alguna protección, filtro o estrategia ante tanta exposición para atravesar el malestar y no contagiarnos con nuestro sentimiento y actuación nuestro dolor y malestar y poder empezar a ver la realidad con un poco más de claridad.

Lo primero que estamos tratando de aprender

es a conectar con nuestras emociones. No podemos vivir tan lejos de nuestro interior, de nuestras emociones. Es fundamental volver a nuestro mundo interior y nuestras emociones: identificarlas, mirarlas, observarlas, detenerse y sentir lo que pasa por dentro, escucharlas, concienciarlas, respirarlas, aprender a pasar por encima de ellas antes que reaccionar inmediatamente. Todos somos un poco analfabetos sentimentales. Se nos ha enseñado durante siglos a formar la voluntad y la razón, pero hemos descuidado el corazón y el sentimiento. Los afectos hay que cuidarlos y educarlos y más en estas situaciones tan difíciles (Goleman). Ni el miedo, ni la parálisis, ni un cierto autismo emocional ayudan. Tampoco el hambre voraz de sentimientos, la estimulación y sobreexcitación constante (el caos, la locura emocional), la vivencia desbocada como si lo único que nos hace estar vivos son los sentimientos. Hoy vivimos más que en otras épocas la vida de modo sentimental y esta pandemia está siendo difícil vivirla afectivamente. Muchos están depresivos, muchos bloqueados con una pena contenida, algunos hipocondriacos y unos cuantos encerrados en obsesiones dándose contra la pared una y otra vez. Necesitamos restaurarnos desde dentro.

Lo normal es sentir dolor y expresarlo de algún modo. Ocultarlo, reprimirlo puede ser fuente de problemas futuros y ayuda poco. Las emociones son energía que demanda una respuesta más

allá de la represión, negación o la descarga incontrolada y el desbordamiento. Como los médicos aprenden a gestionar sus emociones, así nosotros en nuestros hogares tenemos que aprender a no dejarnos llevar, ni reprimirlas. Es tiempo de aprendizaje para expresar y regular nuestras emociones, afectos, sentimientos con la pareja, los hijos, los padres, etc. Una madurez emocional requiere ser consciente de las propias emociones, reconocerlas, saber nombrarlas, saber responder, saber distinguir entre lo sentido y expresado, saber expresar y controlar los sentimientos, frenar los impulsos, controlar la tensión, apaciguar la ansiedad, dilatar la gratificación en estos tiempos de aislamiento.

Resistencia 3: *Aprender a regular nuestras emociones es un signo de madurez: atenuarlas, intensificarlas, mantenerlas, modularlas, contrastarlas, etc. Para ello siempre ayuda ir adquiriendo una mirada amplia: ¿de dónde viene esa emoción (antecedentes)? ¿a dónde me lleva (consecuencias)? Se trata de ir pasando de una afectividad efímera y frágil fácilmente voluble y con poca vinculación al otro a una afectividad más adaptada y madura, vinculada, anclada a los otros, que se preocupa por cambiar actitudes y comportamientos que pueden dañar a los otros. La felicidad como dice Kierkegaard es una puerta que se abre hacia afuera. Por eso es importante tener esa capacidad de ponerse en la piel de los otros.*

Aprender a regular nuestras emociones es un signo de madurez: atenuarlas, intensificarlas, mantenerlas, modularlas, contrastarlas, etc.

Se trata de ir pasando de una afectividad efímera y frágil fácilmente voluble y con poca vinculación al otro a una afectividad más adaptada y madura, vinculada, anclada a los otros, que se preocupa por cambiar actitudes y comportamientos que pueden dañar a los otros.

4. El abrigo de los símbolos, historias, cuentos.

En este tiempo sin tiempo, sin tiempo normal, con un tiempo alterado, parecemos lanzados a otro tiempo y otros tiempos. Los fines de semana se diluyen, las semanas pasan y los meses nos van atravesando. Las hojas del calendario parecen perder su sentido cuando no sabemos qué ocurrirá en los siguientes meses y estaciones. Parece que, como en *Las crónicas de Narnia*, tras la puerta del armario de nuestra casa, hemos entrado en otro tiempo. A unos, ahoga el tiempo porque las facturas y los impuestos están sin pagar, porque el fin de mes aprieta, porque no paran de moverse para encontrar alguna oferta de trabajo o encontrar una ayuda para comer. A otros, el tiempo les aplana y les disuelve en una monotonía de encerramiento y soledad, de vidas sin acontecimientos más allá de algunas llamadas de teléfono y de la televisión. Vivimos una España invertida temporalmente, un tiempo desvinculado, entre costuras.

Cuando la enfermedad, el hospital, la muerte o la lejanía dolorosa entran en esta situación ayudan mucho las historias, las creencias religiosas, los mitos, los símbolos, los cuentos, las imágenes. Las religiones, la literatura, la poesía y el buen cine utilizan símbolos que llegan a lo más profundo del corazón para explicar lo inexplicable. Ante la muerte, por ejemplo, nos susurran que se ha ido al cielo, a un viaje, a una estrella, a una nube, a un paraíso, al país del amor eterno. Los poetas

nos hablan de un río que va a la mar, una gota que cae en el océano, una llama que se apaga, un capullo que se abre, un ocaso que enciende un amanecer, etc. A los más pequeños les ayudan las narraciones, ficciones sobre accidentes de personas o animales, sobre sucesos, para poder encarar con naturalidad la muerte o una enfermedad grave. Es verdad que vivimos un mundo sin símbolos o con símbolos rotos (P. Tillich), pero este coronavirus hace que tengamos que rebuscar en el fondo de nuestro arcón y de nuestra infancia y nuestra cultura la fuerza de los símbolos, para más allá de las palabras enfrentar esta terrible epidemia.

Cuando los tiempos andan descoyuntados, nos abrigan las historias, los cuentos, los relatos, los grandes relatos, las grandes hazañas épicas. Los relatos de ficción reabren la realidad y nos abren a otras dimensiones: Robin Hood, Asterix y Obelix, Dumbo, Aladdin, La bella y la bestia, Pinocho, Frozen, en que nos hemos sumergido estos días de confinamiento con nuestros hijos. Todos sabemos cómo la muerte y la enfermedad están presentes en casi todas las grandes películas infantiles (desde Bamby hasta Coco). Los mayores han tenido sus otras historias donde han reposado. Qué películas hemos visto, qué novelas o libros hemos leído, nos habla mucho de donde reposamos, qué nos apacigua.

Resistencia 4: *los seres humanos comprendemos nuestra vida y la de los otros contando historias, la explicamos con una narración. Por eso*

Los mayores han tenido sus otras historias donde han reposado. Qué películas hemos visto, qué novelas o libros hemos leído, nos habla mucho de donde reposamos, qué nos apacigua.

Los seres humanos comprendemos nuestra vida y la de los otros contando historias, la explicamos con una narración.

Este tiempo sin tiempo es un tiempo para aprender historias y recursos narrativos, para encontrar nuestro guión, algún horizonte para seguir caminando, para pasar al siguiente capítulo, a la siguiente aventura, pues la vida es siempre una historia abierta.

somos animales que cuentan historias, personas que escuchan cuentos y que buscan historias para encontrar el camino de la vida. Este tiempo sin tiempo es un tiempo para aprender historias y recursos narrativos, para encontrar nuestro guión, algún horizonte para seguir caminando, para pasar al siguiente capítulo, a la siguiente aventura, pues la vida es siempre una historia abierta.

5. La barbarie de morir solo. Despedirse.

La muerte es parte de la vida. Las personas que queremos nos van dejando a lo largo del camino tarde o temprano. Estos meses han sido un aprendizaje para darse cuenta de la importancia de las despedidas. Si ha habido algo verdaderamente trágico en esta epidemia ha sido el morir solos y sólo, en algunos casos, poderse despedir de las personas que se quieren a través de unas videollamadas. En la vida hay que aprender a valorar las despedidas, a celebrar las cosas buenas de la vida y los recuerdos felices cuando llega el fin. Es importante hacer memoria al final, recoger lo vivido. El fin de la vida requiere alguna mirada a atrás, a la totalidad de la vida. De hecho, sólo al final es posible mirar la vida de modo completo y pleno. Esa mirada lleva a narrar la vida, soldar la vida, saldar la vida en ciertos asuntos y a agradecer la vida, como escribí en *Pensar y sentir la muerte*.

Un enfoque un poco unilateral del coronavirus ha llevado a la barbarie de que muchas personas hayan muerto solas. No han podido dar un beso,

no han podido pedir perdón, no han podido decir sus últimas palabras a los ojos, sus deseos más hondos, su testamento vital, no han podido poner en orden algún asunto, no han podido contar historias que les oprimían el pecho que llevaban en secreto durante años, no han podido confesarse, no han podido morir cogidos de una mano. El final es tiempo de narrar, perdonar, saldar, ajustar, besar, abrazar, desvelar, aconsejar, de síntesis, de unificación.

El final es tiempo de narrar, perdonar, saldar, ajustar, besar, abrazar, desvelar, aconsejar, de síntesis, de unificación.

Pero también es un momento de celebración de la vida, de cada vida. Nuestra tradición religiosa, filosófica y humanista habla del *ars moriendi*, del arte del buen morir, del aprender a irse despidiendo, desnudándonos de todo como los marineros cuando van a la mar (A. Machado). En esos momentos del final también hay que encontrar espacios de celebración, de comida, de regalo, de detalle, de saborear el último cigarro o el último tinto, la última canción o chiste.

Resistencia 5: *vivir plenos hasta el final cuidando ese final más allá de la simple atención médica. Nadie puede morir solo y tenemos que vivir y morir, como dice nuestro poeta Pedro Salinas, en los pronombres. Seamos compañía al final de la vida.*

Vivir plenos hasta el final cuidando ese final más allá de la simple atención médica. Nadie puede morir solo y tenemos que vivir y morir, como dice nuestro poeta Pedro Salinas, en los pronombres. Seamos compañía al final de la vida.

6. Desengancharse de la pena. La pérdida y el duelo.

En estos meses nos hemos enfrentado a pérdidas. La más importante es la de las personas, pero

también ha habido otras pérdidas: la salud, el trabajo, la estabilidad, la libertad de movimiento, la posibilidad de abrazarse, ritmos de vida, la posibilidad de jugar con los amigos, etc. La pérdida nos remite al vacío dejado. Cualquier pérdida nos provoca tristeza y desolación, a menudo en diferentes grados. Si es honda, no es fácil llenar su ausencia. No me volverá el abuelo a recoger al colegio, no volverán esas comidas de compañeros de trabajo, no se podrá repetir ese abrazo detenido y largo. La pérdida nos empequeñece. Algo nuestro se nos ha ido. Por eso, afrontar las diferentes pérdidas no es fácil y lleva tiempo. Implica trabajarse por dentro. No nos podemos quedar sentados enganchados a la pérdida, a la pena, al pasado. Con tiempo, con paz, pero hay que enfrentar las dificultades y fortalecernos interiormente para volver al río de la vida.

El duelo “puede llevar bastante tiempo” pero en algún momento hay que “ayudar a descubrir que quienes hemos perdido un ser querido todavía tenemos una misión que cumplir, y que no nos hace bien querer prolongar el sufrimiento, como si eso fuera un homenaje.

El papa Francisco reconoce que el duelo “puede llevar bastante tiempo” pero en algún momento hay que “ayudar a descubrir que quienes hemos perdido un ser querido todavía tenemos una misión que cumplir, y que no nos hace bien querer prolongar el sufrimiento, como si eso fuera un homenaje. La persona amada no necesita nuestro sufrimiento ni le resulta halagador que arruinemos nuestras vidas (...) No desgastemos energías quedándonos años y años en el pasado. Mientras mejor vivamos en esta tierra más felicidad podremos compartir con los seres queridos en el cielo” (Amoris laetitia, 255 y 258).

Hemos vivido lutos en la distancia. No hemos podido poner flores, acompañar al cementerio, darles un último beso en la frente. No los hemos visto morir, morírse, no hemos estado unos días en el hospital acompañando, no les hemos tocado, no hemos oído el apagarse del todo su voz. Los lutos en la distancia nos han desgarrado a muchos por dentro y tenemos que hacerlos en la distancia. Cuando uno quiere a una persona, aunque sea muy egoísta, siente hondamente no haber estado cerca al final de la vida. ¡Con cuantos nos ha pasado antes del coronavirus! Estos lutos en la distancia y en diferido se intentan hacer cuando llegan las cenizas, cuando podemos ir al cementerio, cuando podemos ir a su casa, cuando podemos tocar sus cosas. Mientras nos queda el móvil con el último whatsapp y sus fotos, el recuerdo, la oración.

Para ir trabajando la pérdida ayudan a los mayores las fotos, escribir, pintar, orar, ver algunas películas, leer algunas novelas, hablar con los difuntos desde el corazón, tener cerca algún objeto suyo (una prenda, un colgante, etc.). Con los niños ayuda trabajar la pérdida con cuentos, con historias que narran la muerte de animales, con símbolos, hablarles de acuerdo a su edad y escucharles con hondura. Por eso las pérdidas requieren en nuestros hogares espacios, nuevos lugares, donde colocar esas fotos, ese pañuelo.

Resistencia 6: *algo se nos ha perdido en estos tiempos que va incluso más allá de las personas*

No se puede volver atrás. Lo que nos duele y no podemos ni llorar está unido al amor y afecto. Es el tiempo para poco a poco desengañarnos de la pena y por el amor vivido o la pasión encontrada, volvamos al amor, la pasión y la vida.

y de los trabajos. Casi todos sabemos que no se puede volver atrás. Lo que nos duele y no podemos ni llorar está unido al amor y afecto. Es el tiempo para poco a poco desengañarnos de la pena y por el amor vivido o la pasión encontrada, volvamos al amor, la pasión y la vida.

II

LABRANDO UN BUEN TERRENO. LOS ARADOS DEL ALMA

7. Elogio de las lágrimas y el llanto. Realidad y adultez.

En muchos no ha predominado en estos tiempos el aplauso en el balcón, sino más bien el llanto y las lágrimas. Las heridas nos han roto la piel, nos han vulnerado. Hemos llorado porque los zarrazos de la vida nos han golpeado. No han sido lágrimas de un momento ni un segundo. Por dentro han sido lágrimas sin parar. Llorar nos purifica, nos limpia por dentro, por los amigos en el hospital, por los amigos fallecidos, por la injusticia, por el paro, por la impotencia, por nuestra penosa clase política y nuestros dirigentes. No dan ganas de aplaudir sino de llorar. Porque el cuerpo es el primero que siente antes de llegar poco a poco a los poros del alma, absorbe el dolor del hondón de nuestro corazón, procesa lo interior, convierte la emoción en palabras. No es una melancolía narcisista, sino el sentimiento de impotencia de tantos pobres que tienen que sobrevivir, que no pueden detenerse, pero a veces la vida detiene, para, los para, los llevan al paro. Son lágrimas de diversos colores: de rebeldía, desesperación, compasión, alegría.

Las lágrimas ayudan a mirar con transparencia la realidad. Pero ese paso hacia la realidad no es tan fácil y revela nuestra madurez. Cómo hemos

Llorar nos purifica, nos limpia por dentro, por los amigos en el hospital, por los amigos fallecidos, por la injusticia, por el paro, por la impotencia, por nuestra penosa clase política y nuestros dirigentes. No dan ganas de aplaudir sino de llorar.

informado, qué hemos subrayado más allá de políticos y científicos, revela mucho de nosotros mismos, de nuestros bloqueos, visiones unilaterales, ideologías. Por eso es esencial pasar por el filtro de las lágrimas, de la realidad interior, para mirar la realidad exterior con claridad, de forma adulta. Vivimos un tiempo de reflejos de uno mismo, de destellos de nuestro propio ser. El coronavirus nos ha hecho mirarnos al espejo con tranquilidad, escuchar lo que hacemos y lo que querríamos hacer, el trasfondo de nuestra convivencia y de nuestra competitividad, valorar en qué nos estamos empeñando y obsesionando en la vida.

Es un tiempo de desnudez e indigencia. Los seres humanos somos seres de necesidades, dependencias, de aperturas y carencias. Ya Rousseau señaló con claridad esta dimensión: “Los hombres no son naturalmente ni reyes, ni grandes, ni cortesanos, ni ricos. Todos han nacido desnudos y pobres, sujetos todos a las miserias de la vida, al sufrimiento, a las necesidades, a los dolores de todo tipo...He aquí lo que es verdaderamente el hombre”.

Este tiempo de lágrimas y llanto es tiempo de reflejos y fagonazos de uno mismo a través de la convivencia del hogar o la soledad del hogar, de descubrir nuestras necesidades más hondas.

Resistencia 7: *este tiempo de lágrimas y llanto es tiempo de reflejos y fagonazos de uno mismo a través de la convivencia del hogar o la soledad del hogar, de descubrir nuestras necesidades más hondas (de hogar, de seguridad, de vínculo, de reconocimiento) (Maslow), nuestros deseos y proyectos centrales (familiares, laborales, existenciales), nuestra identidad.*

8. Gracias a la vida que me ha dado tanto. Memoria y agradecimiento.

El dolor y sufrimiento por alguien es la otra cara del amor y el cariño. Sufrimos por quienes amamos. Los que aman más, sufren más (Nussbaum). Conviene en estos días en que estamos lejos de tantos, desenvolver los recuerdos no sólo finales de las personas fallecidas o enfermas en el hospital sino de la vida entera de muchas personas, de lo que nos han aportado y enriquecido esos familiares, amigos, compañeros. Es hora de fotos, recuerdos, memoria, historia amplia, historia que arraiga, rememorar experiencias compartidas, aprendizajes recibidos, actitudes labradas, anécdotas, dichos, cartas, vídeos, hacer poemas o cartas, grabar imágenes con su música, hacer dibujos, escribir una oración. Con las personas fallecidas a nuestro alrededor es importante pensar qué les gustaría que recordáramos, qué fue para él lo más importante, cuál fue su lema, su meta, su epitafio vital. Curiosamente la memoria está muy vinculada con el agradecimiento, con el sentir haber recibido, con el don inesperado más que con la conquista y el logro.

Este tiempo es tiempo de agradecimiento. Cuando capto que hay algo bueno para mí que no ha sucedido por azar o casualidad, sino que lo ha hecho alguien porque me quiere bien, entonces aparece, como un relámpago el agradecimiento. El agradecimiento es una respuesta emocional por algo que nos ha sucedido por otros, por algo

Cuando capto que hay algo bueno para mí que no ha sucedido por azar o casualidad, sino que lo ha hecho alguien porque me quiere bien, entonces aparece, como un relámpago el agradecimiento. El agradecimiento es una respuesta emocional por algo que nos ha sucedido por otros, por algo recibido.

recibido. Es a otra persona a la que estoy agradecido por irme a comprar esas medicinas, por llamarme por teléfono, por bajarme espontáneamente el alquiler, por decirme unas palabras amables sin buscar nada, nada, sin utilidades, sin intereses. Recibimos gratuitamente algo bueno de los otros. No es un buen negocio, un trato o fruto de la fortuna. El otro me reconoce como persona que necesita ayuda, solidaridad, pero también como ser digno de amistad, cercanía, afecto. No sólo me conoce, sino que me reconoce libremente, sorpresivamente. Y además siento que lo hecho me sostiene, quiebra la soledad en que habitamos todos, me inunda de una presencia. Por eso estos días de coronavirus es hora de reposar en las cosas buenas recibidas (frente a la envidia que se fija en lo que no tiene), en tanto recibido que nos construye. Agradecer nos humaniza, hace más rica la vida y nos hace descansar en la confianza. Hay mucha buena gente, hay buena voluntad, hay solidaridad. No son una ilusión, sino una realidad. Nada es perfecto, pero es una realidad la bondad de mucha gente que no sólo da sino se da, no sólo regala tiempo, dinero, solidaridad sino se regala.

Pero es importante sobre todo guardar lo bueno, no perdernos lo bueno que aparece en la vida. La memoria del alma es la esperanza, un perfume, una almohada en el que descansa la vida. Para el alma enferma y cansada, es su mejor medicina y alivio.

Podemos guardar en el alma lo negativo, rencores, traiciones, envidias. Pero es importante sobre todo guardar lo bueno, no perdernos lo bueno que aparece en la vida. La memoria del alma es la esperanza, un perfume, una almohada en el que descansa la vida. Para el alma enferma y cansada, es su mejor medicina y alivio. La esperanza de la memoria no es lo mismo que el optimismo y mucho

menos que un voluntarismo ciego. La esperanza es la mirada profunda que hay sentido en muchas cosas más allá de los resultados, como bien dijo un día Vaclav Havel. Hay muchas cosas y personas buenas. Es hora de sacar el arcón de nuestra historia lo bueno y no abandonarse en radios, televisiones, amigos que sólo ven lo negativo.

***Resistencia 8:** las personas más maduras son las que no temen reconocer todo lo que han recibido de sus padres, amigos, profesores, cultura, compañeros. Reconocen que estamos en deuda. Reconocemos hemos recibido mucho, que se nos han regalado muchas cosas buenas sin pedir nada (Schwarz). Por este motivo, nuestro corazón ha quedado abierto a un devolver, una reciprocidad más allá de lo comercial y contractual.*

Las personas más maduras son las que no temen reconocer todo lo que han recibido de sus padres, amigos, profesores, cultura, compañeros. Reconocen que estamos en deuda.

9. La sabiduría de los monasterios. Orden, rutina y tiempos.

En estos tiempos difíciles hemos comprendido el valor del orden dentro del hogar. Una vida ordenada, un horario, momentos de descanso y diversión, unas rutinas de salud, comida, ejercicio y descanso ayudan a estructurarse por dentro para afrontar este afuera tan devastador. Una cierta estructuración del tiempo evita caer en todo tipo de excesos y extremos que no ayudan a aliviar ni el dolor ni la pena (alcohol, drogas o fármacos). Todos sabemos lo demoledores que son para la persona y la convivencia los extraños hábitos de sueño, las dietas temerarias, el beber en exceso,

el trabajar sin ocio durante años. Lo bueno desde los griegos es un cierto orden en el ejercicio, en la alimentación (ni bulimia ni anorexia), en la bebida, en el trabajo, en el sueño, en la sexualidad. En estos tiempos de confinamiento han salido a la luz y se han agravado ciertas adicciones y patologías que antes estaban en lo secreto. Muchas personas confinadas tienen dependencias y profundas fragilidades. El primer paso es reconocerlas en la convivencia y pedir ayuda.

Ese orden interior, ese temple dirían los clásicos, tiene la finalidad de adquirir una “integración” de todas las energías de la persona. Un orden interno y externo lleva a un orden del tiempo.

Estos tiempos nos están enseñando la importancia de un orden interior y un orden exterior en el hogar. Necesitamos una ordenación del yo, una estructura. Ese orden interior, ese temple dirían los clásicos, tiene la finalidad de adquirir una “integración” de todas las energías de la persona. Un orden interno y externo lleva a un orden del tiempo. Frente a una vida sin límites, de excesos (comida, bebida, compulsión sexual), hay que aprender a “hacer todo a su debido tiempo” (san Benito). La aceleración nos hace perder el orden interno y estar siempre inquietos. La desaceleración y el paro nos inquietan pues no sabemos qué hacer con toneladas de tiempo.

Resistencia 9: *la fortaleza del yo se adquiere si no nos dejamos avasallar por los asaltos de la vida, si no saltamos ante el primer sonido del teléfono o la primera excitación sexual, si no nos abandonamos al primer programa que aparece en la televisión, si resistimos a las adicciones que nos corroen por dentro. Necesitamos encontrar*

nuestro ritmo y orden. Sólo así nuestras grietas no se agrandan. Necesitamos una espina dorsal, un eje, un orden que nos integre, unifique.

10. Horadar muros. Abrir diálogos y espacios.

Estos tiempos abren momentos para conversaciones inimaginables, impensables. Ante lo difícil de la muerte, de la enfermedad grave, del paro o el ERTE, de la situación sanitaria y política, es bueno que los padres se sienten (siempre es mejor los dos si los hay) para que en un ambiente de tranquilidad y con serenidad, en un momento adecuado en el que está receptivo el menor se pueda hablar un rato sin ser molestados. Es bueno hablar sobre la pérdida, sobre la larga hospitalización del abuelo o del amigo, de la pérdida de trabajo del padre o de la madre y dejar que los sentimientos puedan aflorar y salir. Hay que iniciar la conversación introduciendo al niño que se le va a contar algo importante. Lentamente ir desgranando las palabras para que las vaya escuchando en su corazón, dejando espacios para que pregunte, para que llore, para que esté callado. Es bueno abrir espacios entre adultos por la noche cuando los pequeños duermen. Expresarse miedos, inseguridades, angustia por los padres lejanos y no atendidos, por la muerte del amigo, por el no saber qué hacer.

Ante esta realidad, lo que ayuda es que hablemos menores y mayores en mitad de la pena y el dolor de la muerte, la enfermedad, el paro y la

La fortaleza del yo se adquiere si no nos dejamos avasallar por los asaltos de la vida, si no saltamos ante el primer sonido del teléfono o la primera excitación sexual, si no nos abandonamos al primer programa que aparece en la televisión, si resistimos a las adicciones que nos corroen por dentro. Necesitamos encontrar nuestro ritmo y orden. Sólo así nuestras grietas no se agranden. Necesitamos una espina dorsal, un eje, un orden que nos integre, unifique.

Es una difícil tarea, es aprender ese arte de poder no tener la razón (Agustín Domingo) y abrirse a escuchar al otro, aprender a callar, dejar que los que no suelen hablar expresen su voz, a ponerse horizontales, sin coacciones, sin presiones, sin violencias (Habermas). Es intentar meterse en su piel, en su mirada, en sus valores.

Abrir diálogos, aprender a dialogar, encontrar espacios y momentos para hablar, para escuchar, para abrir el corazón a otros, para aprender a no tener razón, para reformular las palabras, para que se encuentren con las del otro.

subsistencia con naturalidad. No es fácil dialogar y menos sobre estas cosas. Lo normal es que nos salgan los nerviosismos y angustias en forma de abatimientos, enfados, críticas, insultos. Aprender a dialogar es horadar muros con la palabra. Es franquear las barreras y separaciones a través (día) de palabras (logos). Es una difícil tarea, es aprender ese arte de poder no tener la razón (Agustín Domingo) y abrirse a escuchar al otro, aprender a callar, dejar que los que no suelen hablar expresen su voz, a ponerse horizontales, sin coacciones, sin presiones, sin violencias (Habermas). Es intentar meterse en su piel, en su mirada, en sus valores. Por eso es apertura, vocación de integración, superación de las diferencias, fusión de horizontes (Gadamer). No es fácil hablar sobre el trabajo cuando acaba uno de sufrir un ERTE o un despido, cuando el dolor y la ira corroen y la incertidumbre está por todos los lados. Pero el diálogo es lo que permite en la vida ir abriéndonos horizontes y salir de la clausura del yo, búsquedas comunes, cercanía profunda.

Resistencia 10: *abrir diálogos, aprender a dialogar, encontrar espacios y momentos para hablar, para escuchar, para abrir el corazón a otros, para aprender a no tener razón, para reformular las palabras, para que se encuentren con las del otro.*

11. Tocarnos, acercarnos, intimidad.

El coronavirus nos ha llevado a tocar a muy pocas personas, a vivir íntimamente más de dos

meses encerrados, a vivir en muchas ocasiones sin intimidad. Nos ha enseñado lo importante de las manos, abrazos, miradas, caricias, sentarnos juntos, beber juntos, comer juntos. Hemos vivido con las “manos atadas”. Ha puesto en primer lugar el sentido del tacto y en un lugar privilegiado a la intimidad, la privacidad, como ámbito esencial de nuestra libertad e identidad. La globalización creciente y acelerada nos había hecho conscientes de la necesidad de protegernos ante los riesgos, las invasiones, la publicidad. Pero ahora, la globalización de esta pandemia nos ha confinado un tiempo a gran parte de la humanidad al ámbito doméstico. La globalización nos ha hecho a todos más cercanos, pero más vulnerables. Por eso ahora la intimidad se ha hecho tan esencial. Necesitamos amparo, protección, tener espacios con un grupo reducido de personas, replegarnos a ámbitos seguros, lugares acotados de la mirada y presencia de extraños, espacios libres de peligro donde nos sentimos a gusto y seguros. Los otros se han convertido en una amenaza, un peligro ante los que hay que tomar distancia. Evitamos besarnos, darnos la mano, tocarnos la cara. Nos ponemos mascarilla y nos lavamos las manos. El problema es que esta receta nos afecta a cómo nos saludamos, nos acercamos, reconstruimos nuestro espacio.

Necesitamos amparo, protección, tener espacios con un grupo reducido de personas, replegarnos a ámbitos seguros, lugares acotados de la mirada y presencia de extraños, espacios libres de peligro donde nos sentimos a gusto y seguros.

En estos tiempos de confinamiento hay que recuperar la poética de la intimidad y de la privacidad, de la casa y la habitación. Frente a un cosmos abismal que no abriga, un mundo complejo, hay que reencontrar la habitación y la casa como

centro del mundo. Los niños construyen sus pequeñas casitas dentro de la habitación, en las camas hacen su tienda con sábanas y cojines. Es su casa dentro de la casa. Su espacio, su rincón, su cabaña. Todos necesitamos volver a la cuna, a la casa, al amparo. La vida es camino y descanso, trabajo y ocio, calle y hogar. La intimidad es ese receptáculo que acoge, esa cueva que resguarda, ese cofre que preserva el tesoro.

La intimidad busca la distancia apropiada para resguardar los sentimientos más íntimos, evita la cercanía excesiva para que los sentimientos profundos no sean expuestos. La intimidad supone un cierto ámbito de aislamiento, pero es un ámbito que preserva la riqueza de nuestra personalidad.

Esa intimidad sagrada es el núcleo desde el que nos determinamos, conformamos, elegimos. Es un espacio tan importante que también decidimos a quién desvelamos nuestros pensamientos y sentimientos y a quién no. Marcamos los límites de lo que dejamos conocer a terceros y lo que queda en nuestro interior. La intimidad busca la distancia apropiada para resguardar los sentimientos más íntimos, evita la cercanía excesiva para que los sentimientos profundos no sean expuestos. La intimidad supone un cierto ámbito de aislamiento, pero es un ámbito que preserva la riqueza de nuestra personalidad. Es un ámbito propio y reservado que requiere que los otros tengan que llamar antes de atravesar ese umbral. No se puede airear ese ámbito de privacidad e intimidad pues es algo personal que se desea dejar alejado de lo público. Cada persona tiene una rica intimidad que conforma el núcleo de su personalidad que exige respeto.

Estos tiempos de coronavirus están revelando las dificultades de muchos de respetar la intimi-

dad de los otros y de establecer una relación íntima. Por un lado, se anhela, pero por otro lado se tiene miedo a ser dañados. Revelar la propia intimidad es hacerse transparente, es presentarse frágil y vulnerable. Muchos se encuentran estos días con su dificultad para desnudarse ante el otro, compartir sentimientos, ideas, proyectos, ternura, confianza, entrega. Este es un riesgo que muchos no aceptan y otros no pueden asumir.

En este tiempo de pandemia tenemos que recuperar la conciencia del valor de nuestra intimidad y privacidad. Tenemos derecho a estar solos y que ciertas personas no entren en nuestro ámbito. Esta intimidad es un derecho fundamental que tiene muchas esferas. La intimidad personal y corporal es la más inmediata que nos remite a esos espacios del dormitorio, del aseo, a esos criterios de pudor y recato cuando vivimos con otros y al rechazo de todos esos comportamientos que violan nuestro recato y pudor, a todo contacto que cruza el límite de lo consentido y permitido. La intimidad implica respetar mis espacios en el hogar, mi cuarto, mis fotos, mis cajones, mi decoración. Muchas personas viven tan hacinadas que no tienen casi ni un rincón en el hogar. Intimidad implica respetar el secreto de mis comunicaciones: mi diario, mis dibujos, las cartas, las llamadas, los regalos hechos. Aprender a respetar a los que están cerca y sus pertenencias íntimas es fundamental para respetar a otros. También proteger los datos biosanitarios, enfermedades, historia clínica, análisis, fotos privadas, datos referentes

a la sexualidad, religión, ideología, etc. cuando no son consentidos. Hoy no somos conscientes de esa historia que se almacena de nosotros.

Dentro de cada uno hay un misterio que conservar.

Es fundamental comprender que maduramos también por el ocultamiento. La intimidad refuerza el conocimiento y la aceptación de sí. La intimidad refiere a la calidad, la riqueza interior de la persona.

Resistencia 11: *Dentro de cada uno hay un misterio que conservar. Es fundamental comprender que maduramos también por el ocultamiento. La intimidad refuerza el conocimiento y la aceptación de sí. La intimidad refiere a la calidad, la riqueza interior de la persona, a su singularidad. Por eso es tiempo de reconocer nuestra singularidad, respetar los límites de los otros y saber tender puentes desde lo íntimo. La revelación de la intimidad es uno de los mayores dones que una persona puede otorgar y debe ser recibido con respeto, gratitud, delicadeza.*

12. La sexualidad en tiempos de coronavirus.

La sexualidad ha estado en un segundo plano. Muchos no han podido ejercerla estos meses por estar demasiado pegados o aislados. El dolor de no tocarse, de no fundirse, de no acariciarse, de no tener calidez de cuerpos, de abrazos, más allá de las reacciones brutales y los romanticismos, de fiestas hasta morir, borracheras y desenfrenos, nos puede llevar a suaves acercamientos, al valor de estar juntos los cuerpos, a apreciar la cercanía de la pareja, el abrazo, la ternura, la caricia. La sexualidad constituye a las personas, afirma el carácter personal del ser humano, es vehículo de expresión privilegiada del amor de los cuerpos. El crecimiento de las personas requiere la existencia

de relaciones privadas e íntimas en que expresamos sentimientos e ideas, en que nos aliviarnos desde el corazón. Son relaciones consentidas (no impuestas), privadas (no públicas), afectivas (no sólo excitación), hondas. Ya lo decía Paul Claudel: La piel es lo más profundo del alma.

La sexualidad está conectada con nuestra vulnerabilidad, nuestra desnudez, exposición, renuncia a defender la propia indigencia íntima, con el mostrarse sin máscaras, auténticos ante otro. El rostro del otro, la cercanía del otro, el desnudo del otro nos llama a acoger su cuerpo desde lo hondo. Somos im-potentes para rechazar la llamada del otro. No podemos quedarnos en nosotros mismos. La subjetividad humana es una vulnerabilidad extrema al rostro y al cuerpo del otro (Levinas). Esta intimidad emocional es posibilidad de vínculo, de relación. Los seres humanos no somos islas. Los vínculos primarios y afectivos son esenciales y constituyentes del ser humano, “forman parte del desarrollo humano normal que, si bien implican una falta de individualidad, también otorgan al individuo seguridad y orientación” (Fromm). Vivir vinculados afectivamente, como señala J. Bowlby, nos alegra, ahonda y madura. Los vínculos vitales y cordiales nos hacen más pacíficos, amables, comprensivos, sanos y felices. Es en medio de las relaciones donde nos hacemos responsables, amamos, maduramos, reconocemos y cuidamos.

El valor de estar cerca se ha reforzado. Educar, juzgar, cuidar y amar no se hacen adecuadamen-

El crecimiento de las personas requiere la existencia de relaciones privadas e íntimas en que expresamos sentimientos e ideas, en que nos aliviarnos desde el corazón. Son relaciones consentidas (no impuestas), privadas (no públicas), afectivas (no sólo excitación), hondas. Ya lo decía Paul Claudel: La piel es lo más profundo del alma.

te desde la distancia. Esto supone ir más allá de los modelos de Piaget y Kohlberg. Maduramos y crecemos en el vínculo y en el contacto corporal. La sexualidad conlleva tratar el cuerpo del otro sin verse dominado por la codicia. El cuerpo del otro es un signo por descifrar, una presencia que acoger, no una pieza de caza, ni un terreno de conquista.

Quizás sea tiempo de una sexualidad menos electrizante y más suave, más contemplativa, templada, que como indica el significado de la palabra, sepa colocar las cuerdas o notas de un instrumento en el tono debido.

Resistencia 12: *quizás sea tiempo de una sexualidad menos electrizante y más suave, más contemplativa, templada, que como indica el significado de la palabra, sepa colocar las cuerdas o notas de un instrumento en el tono debido. Esto no es aniquilar, reprimir, limitar la pasión. No es falta de sensaciones, ni silenciar las pasiones. Hegel decía que nada grande sucede en el mundo sin pasión. Se trata de vincular la pasión al goce hondo de la piel y el abrazo.*

13. Cultivar la empatía y responsabilidad.

La empatía conlleva percibir sentimientos y emociones de otros, sensibilizarse ante la realidad de otro. Su dolor me hace dolerme, su ira me enciende, su paz me pacifica. Se es capaz de sentir el dolor, la rabia o los miedos de los otros. La empatía te hace salir de ti, de tu ego, cargar, encargarte y cuidar las necesidades de los otros. Los privilegiados llenos de recursos y posibilidades tienen más dificultades de hacerse cargo de los otros. Ya sabemos que no todos, pero sí en una gran mayoría. Un privilegiado difícilmente pue-

de comprender lo que una persona sin recursos puede estar pasando. Solemos sólo tener empatía con los que son como nosotros. No basta con dar a una ONG unos juguetes no utilizados, unos ordenadores usados o ropa de las que nos sobra. Es algo más profundo. Se trata de cultivar y ampliar los límites de nuestra empatía (Nussbaum). Los seres humanos estamos conectados genéticamente para empatizar con otros, con las necesidades de los otros desde que nacemos. Quién no se compadece de la fragilidad y vulnerabilidad de un recién nacido difícilmente puede llamarse humano (Confucio). Lo cierto es que nuestro mundo está cortando la empatía de mayores con menores, ricos con pobres, varones con mujeres. Nuestro mundo neoliberal sólo se acerca al otro cuando ve una oportunidad de negocio, no para cuidar o satisfacer sus necesidades. Por eso lo que esta epidemia está planteando es la necesidad de empatizar no sólo con los presentes y cercanos, sino la importancia de empatizar con los distantes y lejanos.

La empatía en esta situación conecta con la responsabilidad y la valoración de las consecuencias de las propias acciones en los otros cercanos y lejanos. Uno no puede ir al supermercado si está infectado, uno no puede ir en autobús si está infectado, uno no puede dejar de ponerse en la piel del otro. La empatía suele ponerse en pie, actuar, responder ante otro, cargar y encargarse del otro (Ellacuría). Responsabilidad (de responder) implica que uno se obliga a responder (responsum)

Quién no se compadece de la fragilidad y vulnerabilidad de un recién nacido difícilmente puede llamarse humano (Confucio). Lo cierto es que nuestro mundo está cortando la empatía de mayores con menores, ricos con pobres, varones con mujeres.

por otro. H. Arendt señala que la responsabilidad es hacerse cargo del mundo, de lo común, de lo que nos vincula tanto a la tradición como a la posibilidad de construir una trama intersubjetiva de nuestra vida política. Es lo que están haciendo tantos jóvenes, movimientos vecinales, Caritas y parroquias que están “respondiendo”, haciéndose cargo de muchos vecinos, de voluntariados, de reparto de comida, de asistencia a domicilio, de llamadas telefónicas para paliar su soledad y angustia.

Jonas ha señalado que la responsabilidad es un sentimiento movido por la imaginación viendo el futuro que puede advenir. La responsabilidad es como una llamada que se coloca delante de mí por un bien posible que puedo hacer. Esta respuesta emocional es como la del cuidado de la madre de los hijos, de los seres humanos ante la fragilidad de la naturaleza, de las generaciones presentes ante las generaciones futuras. Por eso nuestra responsabilidad está unida al cuidado que busca la continuidad ante una situación frágil y vulnerable.

El coronavirus es una oportunidad para “ampliar nuestra” empatía y para ponerse en pie y ser responsables cada uno desde donde está. A más poder, capacidades y recursos, más responsabilidad.

Resistencia 13: *estamos viendo situaciones dramáticas de soledad, paro, inseguridad, dificultades para comer, colas pidiendo comida, etc. El coronavirus es una oportunidad para “ampliar nuestra” empatía y para ponerse en pie y ser responsables cada uno desde donde está. A más poder, capacidades y recursos, más responsabilidad.*

14. Tierras de penumbra. Afrontar la incertidumbre y el riesgo.

No sabemos mucho. Estamos ansiosos de certidumbre. Queremos claridades y vendemos promesas de claridades, de vacunas, de que se doblará la curva de fallecidos, que se mantendrán los trabajos y que no se despedirá a nadie. Pero no sabemos cuándo tendremos vacuna, si habrá repuntes, cuántos estamos contagiados, dónde se parará la “otra” curva del paro, no sabemos qué pasará con nuestros turistas extranjeros, con nuestra industria del automóvil. Nos cuesta aprender el arte de no saber, de vivir con la incertidumbre.

Nos debatimos entre la vigilancia y el control totalitarios y el empoderamiento de los ciudadanos (Harari). Los chinos, coreanos, taiwaneses e israelitas controlan la temperatura, los movimientos, todos los datos, las compras que hacemos por internet, nuestros paseos por la calle con cámaras, los comentarios en las redes sociales, los contactos que tenemos, nuestro móvil, nuestros datos públicos de salud y policiales, etc. Muchos de estos países tienen una mentalidad confuciana más proclive que nosotros a la obediencia y al respeto a la autoridad. No valoran tanto la esfera privada. En Europa prima más el individualismo, la resistencia a llevar máscaras, a que se limiten las libertades, que controlen nuestros datos, la televisión que vemos -la sexta o la 13-, que se limite nuestra producción y eficiencia, nuestros horarios de paseo o playa.

Habermas afirma que “nunca se ha sabido tanto sobre nuestra ignorancia y sobre la compulsión a actuar y vivir bajo la incertidumbre”. Los miedos se instalan. Algunos reaccionan obsesivos. Algunos llegan a defenderse con pensamientos mágicos creyendo que rezando padrenuestros o con agua bendita no me contagio. Hay defensas ante la incertidumbre, maniacas de limpieza y orden en el hogar. Otras reacciones llenas de locura acudiendo a fiestas, orgías y relaciones sexuales frecuentes. Nussbaum señala con acierto que las crisis pueden amplificar los miedos, angustias, odios y envidias y poner en peligro nuestras democracias al buscar confort, buscar un líder supremo. Lo cierto es que no sabemos qué ocurrirá. Hasta el final de la vida señala Aristóteles el infortunio puede colarse en cualquier momento por las rendijas de la vida.

Los miedos son buenos pues focalizan y despiertan muchas energías para defendernos.

El problema es cuando van permeándolo todo y se convierten en angustia y paralizan. El problema de esta pandemia es que estresa constantemente, continuamente, diariamente, angustiando y deprimiendo.

Los miedos son buenos pues focalizan y despiertan muchas energías para defendernos. El problema es cuando van permeándolo todo y se convierten en angustia y paralizan. El problema de esta pandemia es que estresa constantemente, continuamente, diariamente, angustiando y deprimiendo. Hoy vivimos en sociedades del riesgo (catástrofes ecológicas, crisis financieras, terrorismo o guerras y ahora el coronavirus) que afectan al plano personal, pero también a las instituciones, las empresas y los Estados (Beck). Pero los riesgos son parte de la vida, del emprender, de una investigación, del amor, del juego, de la innovación, etc. Toda vida es vida amenazada y hay

que aprender a manejar los riesgos para poder vivir. Hoy con el coronavirus se han incrementado los riesgos, pero tenemos que aprender a comprender, valorar y ponderar los riesgos. Nunca es posible el control y la seguridad absolutas. Es necesario salir con responsabilidad y prudencia. No nos pueden dejar encerrados.

Resistencia 14: *tenemos que esforzarnos por minimizar el riesgo, pero nunca será absoluto el control y la seguridad. Hay que aprender a ponderar riesgos, a ser responsables. No va a haber áreas y espacios libres de riesgo, inmunidades absolutas, seguridad infinita “en la vida”.*

Tenemos que esforzarnos por minimizar el riesgo, pero nunca será absoluto el control y la seguridad. Hay que aprender a ponderar riesgos, a ser responsables. No va a haber áreas y espacios libres de riesgo, inmunidades absolutas, seguridad infinita “en la vida”.

III

SE ABRE EL TELÓN. LOS ACTORES DE ESTA OBRA DE TEATRO

15-¿Quién imagina el mundo por mí? ¿Abandonarnos en los medios?

A los niños se le puede explicar qué es el coronavirus, que afecta más a las personas mayores, que se agrava si tienen enfermedades previas, que hay que aislar para que no contagie a más gente ya que es un virus muy contagioso que se transmite muy fácilmente. Por eso estamos en casa y que todos podemos cogerlo. Es importante cómo gestionamos la información. No nos vale la sobreinformación, las ruedas de prensas largas y repetitivas. Tampoco vale la falta de transparencia. En este tiempo se están ocultando mucha información básica, empezando por las cifras reales de fallecidos. No se conocen los nombres de ciertas comisiones de expertos. Otros alimentan falsas noticias (fake news) o falsos seguidores de noticias, etc.

Uno de los aprendizajes de esta pandemia y confinamiento es intentar hacernos conscientes de cómo organizamos la información, cómo la valoramos, qué medios consultamos, qué canales de TV o radio. Son estos medios los que nos informan de los riesgos y nos los valoran en nuestros contextos locales. La información puede extender el miedo, crear sus propios fantasmas o abrir a la sensatez y a la reflexión. La comunicación debe ser transparente, veraz y coherente. No podemos

Son estos medios los que nos informan de los riesgos y nos los valoran en nuestros contextos locales. La información puede extender el miedo, crear sus propios fantasmas o abrir a la sensatez y a la reflexión.

diluir los hechos en opiniones. Por eso las trabas a periodistas, la comunicación ambigua, las intervenciones largas sin que generen confianza y sin plantear una orientación clara no ayudan a la población. Necesitamos menos influencers, twiteros y más políticos con coraje y visión.

Los medios en España están bastante concentrados. No hay mucha pluralidad. Telecinco, Cuatro, Boing, Divinity, Energy son propiedad y están gestionados por Mediaset España Comunicación. Antena 3, la sexta, Neox, Nova, Atreseries son propiedad y están gestionados por Atresmedia Corporación (Televisión). La 1, la 2, 24h, Clan y Teledeporte son propiedad y gestionadas por Radiotelevisión española. Los propietarios de los grandes medios tienen intereses económicos muy claros para mantener sus negocios. No hay neutralidad. Como casi todos saben, por ejemplo, Mediaset España Comunicación, es propiedad de Fininvest, grupo financiero italiano presidido por Marina Berlusconi. PRISA tiene más de un 13% de las acciones. No siempre es fácil romper muchas dinámicas internas en los grupos de comunicación y que se creen ciertas alianzas más o menos explícitas con el poder, con el gobierno convirtiéndose en una cierta casta dominante vinculadas a negocios de entretenimiento como el deporte.

Abogar por “un solo mundo, múltiples voces” y educarnos en la disciplina de saber elegir, elegirnos, pensar bien en quién abandonamos nuestro ocio, a quién dejamos imaginar el mundo por nosotros.

Resistencia 15: *abogar por “un solo mundo, múltiples voces” y educarnos en la disciplina de saber elegir, elegirnos, pensar bien en quién*

abandonamos nuestro ocio, a quién dejamos imaginar el mundo por nosotros.

16-La digitalización del mundo.

Le epidemia está acelerando la digitalización del mundo. Clases por zoom, compras por Amazon, películas por Netflix, videos de youtube para clase, etc. Cada vez estamos más dependientes y enganchados a la tecnología. En tiempo record en esta crisis se han dado grandes adelantos en estadística, informática, análisis de datos, etc. Google, Amazon, Netflix y Facebook están incrementando su poder, sus datos, su influencia mientras que la industria del turismo, de la cultura, del ocio o de la moda está paralizada. El consumo de internet ha subido en España un 80%. Para beneficio de las grandes empresas tecnológicas, todos recordaremos las películas, videos de youtube, series que vimos estos días.

La digitalización elimina la realidad. La realidad se experimenta gracias a la resistencia que ofrece, que también puede resultar dolorosa. La digitalización, toda la cultura del “me gusta”, suprime la negatividad de la resistencia. En esta época de las fake news, realities, concursos de cocina, costura y canto, surge una apatía hacia la realidad. Cuando nos comunicamos por pantallas, la relación se deteriora. Las palabras pueden no remitir a verdaderos sentimientos. Es más fácil decir que se quiere, que se ama a la pareja, a los padres, etc. Hay algo neurótico en las redes, una febril impaciencia de contestar, de atacar, de defenderse, de

La digitalización elimina la realidad. La realidad se experimenta gracias a la resistencia que ofrece, que también puede resultar dolorosa. La digitalización, toda la cultura del “me gusta”, suprime la negatividad de la resistencia.

opinar a cada instante. Las redes desorganizan las emociones, despellejan unos a otros, se ensañan y obsesionan con mutuos enemigos. Pero no todo es negativo pues a través de on line podemos emocionarnos con las palabras, el rostro del otro, sentirlo presente, captar su interior. La tecnología nos puede ayudar a consensuar o a dividir y enfrentarnos, nos puede humanizar o deshumanizar.

Parece que lo “virtual” es “toda la realidad”. Si no estás en las redes sociales, no existes. Pero lo cierto es que lo digital aplana la realidad y el razonamiento. Se pierde profundidad, capacidad crítica.

El coronavirus ha puesto de relieve la gran brecha digital entre las generaciones. Sólo 3 de cada 10 mayores de 75 años entra en internet. De 65 a 75 es el 66%. Y los pequeños ni quieren salir del confinamiento porque no pueden dejar de jugar con la Tablet. La “superioridad digital” de los jóvenes y en gran parte de nuestra cultura digital nos está cegando a muchas cosas. Parece que lo “virtual” es “toda la realidad”. Si no estás en las redes sociales, no existes. Pero lo cierto es que lo digital aplana la realidad y el razonamiento. Se pierde profundidad, capacidad crítica y de argumentación. Predomina el chateo superficial, el texto breve del mensaje, la excitación y la provocación, el flash instantáneo. Las personas se quedan atrapadas en los grupos y “sectas” con las mismas filias y fobias, adictos a ciertos amigos y enemigos. La adicción a las pantallas crece lentamente, nos va pegando y apegando cada vez más y nos deja con menos libertad para poderlas dejar a un lado ante ese estímulo constante e inmediato.

Los efectos de la digitalización los estamos viendo ya en la falta de una atención detenida

y profunda, la dificultad para una lectura serena, para escribir y expresarse con delicadeza. La inmediatez, la cantidad, la intensidad opacan lo mediato, la calidad y la profundidad. Se invade con múltiples fogonazos todo trabajo lento, pensar tranquilo. Todo es distracción, dispersión, diversión, entretenimiento. No hay una tendencia a la concentración, integración, unificación y esfuerzo. Vivimos nómadas y distraídos, siempre en movimiento. Hemos perdido toda capacidad de discriminación entre tanta tonelada informativa, hemos vaciado nuestra reflexión en mitad de tanto artilugio, tarea y práctica.

Uno de los efectos más nocivos lo estamos viendo en la educación. Está predominando el metodologismo y la herramienta sobre el contenido y la profundidad, el entretenimiento y la dispersión sobre la formación y la hondura crítica. Se multiplican las tareas fácilmente haciendo que los niños (y a veces universitarios) se dediquen a “ver” videos de youtube, presentaciones en power point, tutoriales de internet, clases en teams. Curiosamente esta pandemia lo que nos enseña es que en la educación hay que integrar dimensiones que cuesta aprenderlas digitalmente como la compasión, la muerte, la solidaridad, el fracaso, la limitación que la planicie de los videos de cinco o diez minutos no pueden dar.

Resistencia 16: *lo digital está aplanando nuestro mundo y erosionando nuestra capacidad crítica, profundidad, atención, argumentación.*

Lo digital está aplanando nuestro mundo y erosionando nuestra capacidad crítica, profundidad, atención, argumentación. Estos tiempos son oportunos para ver la limitación que ofrecen las tecnologías para enfrentar la muerte o la enfermedad o el paro, la ecología, el valor del cuerpo y la intimidad, los afectos y la empatía. Son una ayuda, un instrumento, pero no pueden colonizar e invadir nuestro mundo vital.

Estos tiempos son oportunos para ver la limitación que ofrecen las tecnologías para enfrentar la muerte o la enfermedad o el paro, la ecología, el valor del cuerpo y la intimidad, los afectos y la empatía. Son una ayuda, un instrumento, pero no pueden colonizar e invadir nuestro mundo vital.

17-Líderes políticos irresponsables

Bastantes gobernantes como Trump en Estados Unidos, Bolsonaro en Brasil, Netanyahu en Israel, Salvini en Italia, Boris Johnson en Inglaterra, Viktor Orbán en Hungría son claramente irresponsables. Hay pocos gobernantes con sentido de Estado y preocupación por el bien común. No hay liderazgos serios. En la Unión Europea se está poniendo a prueba la solidaridad. Holanda y Bélgica, hacia dentro con sus mayores y hacia afuera hacia los otros países no está siendo muy ejemplar. Suecos y daneses dando, pero buscando el retorno. Alemania y Francia intentan preservar un fondo de solidaridad más allá de lo mercantil y contractual. Estados Unidos ha abandonado su papel de líder mundial. Su amenaza de retirada de fondos de la OMS, las declaraciones alocadas de Trump sobre inyecciones de desinfectante, la lejía en la saliva o la luz ultravioleta son de un irresponsable. Las actitudes negacionistas de algunos líderes han tenido terribles consecuencias (ceguera que se extiende a muchos votantes de líderes negacionistas), las actitudes populistas aislacionistas de ciertos líderes (America First) nos

fragmentan, las actitudes exageradas favorecen el miedo y la necesidad de protección bajo las alas del Estado alentando ciertos totalitarismos estatales. Algunos lo que ven es la falta de actores políticos, de calidad (A. Touraine). Estamos ante este virus, solos, personas y grupos, sin ideas, sin dirección, sin programa, sin lenguaje, sin sentido, sin estrategia.

Pero los gobernantes irresponsables y sin principios sólo consiguen lo que quieren si sus pueblos lo permiten. La resistencia es posible, el control absoluto no es posible. Siempre nos podemos sublevar, rebelar, resistir. No queremos la revolución, pues no tenemos paraíso comunista ni liberal que ofrecer, pero sí la posibilidad de intentar desde el interior derrotar, cambiar, abatir lo nefasto que hay.

Hacen falta líderes que marquen caminos, liderazgo, dejar a un lado guerras absurdas, pequeñeces, rencillas del pasado, para contener tanta fragilidad como tenemos delante. Además, hace falta reforzar lo global y cosmopolita ante un mundo donde ni los Estados pueden enfrentar solos temas como la inmigración, la ecología, la pobreza, la investigación, el coronavirus. El problema es que tenemos pocos líderes que sepan integrar bien lo local, lo nacional, lo global.

Resistencia 17: *necesitamos una vuelta a un Estado social que ayude, que intervenga ante tanto paro, empresas en quiebra, enfermos sin asistencia. El problema es que se ha acrecenta-*

Algunos lo que ven es la falta de actores políticos, de calidad (A. Touraine). Estamos ante este virus, solos, personas y grupos, sin ideas, sin dirección, sin programa, sin lenguaje, sin sentido, sin estrategia.

Necesitamos una vuelta a un Estado social que ayude, que interviene ante tanto paro, empresas en quiebra, enfermos sin asistencia. El problema es que se ha acrecentado una “villanización de la política” nacional en muchos ámbitos. Estamos faltos de cuadros y líderes. Los mejores huyen de la política pues se ha convertido en un ámbito de continua batalla por el poder, de competitividad siniestra. Hay que reforzar instituciones supraestatales.

Para algunos vuelve la canción de Sabina: “hotel, dulce hotel; hogar, triste hogar; estatuas de sal... es que no quiero querer, echarle leña al fuego del hogar y del deber”. Otros se han redescubierto y reinventado.

do una “villanización de la política” nacional en muchos ámbitos. Estamos faltos de cuadros y líderes. Los mejores huyen de la política pues se ha convertido en un ámbito de continua batalla por el poder, de competitividad siniestra. Hay que reforzar instituciones supraestatales.

18-Nueve semanas y media. Parejas al límite.

No todos pueden aguantar, muchos están llenos de grietas. A veces un miembro de la pareja tiene rigideces extremas, poca flexibilidad, traumas de años; en la medida que las reacciones agresivas, impulsivas, inseguras ante lo exterior se vuelcan también en lo interior, en la medida que hay personas con muchas limitaciones, esta situación puede desintegrar muchos hogares si no hay personas que compensen o pacifiquen. En muchos casos estos meses no se ha contado con el colchón de los abuelos, con el contrafuerte y contrapeso que muestran ante tantas dificultades y eso se ha notado en muchos hogares. Muchos están en mitad de una tensión constante y riñas, desacuerdos después de no convivir tanto tiempo juntos desde hace años o décadas. Los divorcios han aumentado. Para algunos vuelve la canción de Sabina: “hotel, dulce hotel; hogar, triste hogar; estatuas de sal... es que no quiero querer, echarle leña al fuego del hogar y del deber”. Otros se han redescubierto y reinventado. Algunos han recuperado asignaturas pendientes. Han recuperado el ver películas juntos o series

de abogados o médicos, han sacado juegos de mesa, el álbum de fotos, las caricias del domingo por la mañana, se han acercado a hacer juntos las tareas del hogar.

Resistencia 18: *para algunos el encierro ha sido un abrigo y arraigo en el vínculo, para otros una dura prueba pues no han podido salir a otra habitación, a un paseo o al trabajo. Pero más allá de nuestros éxitos y fracasos, hemos descubierto que “vivimos en los pronombres” (Salinas), aunque a veces haya que cambiar la persona o el número del pronombre.*

Para algunos el encierro ha sido un abrigo y arraigo en el vínculo, para otros una dura prueba pues no han podido salir a otra habitación, a un paseo o al trabajo. Pero más allá de nuestros éxitos y fracasos, hemos descubierto que “vivimos en los pronombres” (Salinas), aunque a veces haya que cambiar la persona o el número del pronombre.

19-La excitación de los intelectuales.

La mayoría de los intelectuales están mitad descolocados, mitad asombrados con lo que está ocurriendo. Unos reaccionan como apocalípticos, otros como integrados (U. Eco), unos presagizando finales, otros nuevos inicios, unos invitando a la huida de las urbes (fuga mundi), otros a una civilización tecnologizada. La desmesura invade los análisis de muchos intelectuales. No van a cambiar enormemente los seres humanos, ni van a abandonar precipitadamente la senda del egoísmo. No nos vamos a volver todos ángeles ni altruistas. Los intelectuales están encendidos ante tanta sorpresa. Unos vaticinan un nuevo comunismo. Para otros el capitalismo tiene muchas formas de adaptarse y encontrará una nueva forma. Lo que es evidente es que en estos tiempos de confinamiento han aparecido muchos expertos

en todo, supersabios compulsivos de lo público, gurús del futuro, del escenario, incontinentes.

Curiosamente los “intelectuales” enganchados a lo público han tenido que reinventarse para poder compensar esa falta de escenarios y presencias. Los más narcisistas ya no saben qué hacer para salir un día sí, otro también en algún medio o red social. Muchos intelectuales no buscan tanto el dinero como la necesidad de sobresalir. No se busca la sobriedad y la reflexión sino el deslumbrar. A muchos les está costando este silencio, este ayuno de palabras y no pueden dejar de orientarnos con un artículo de opinión, un video de youtube o cualquier comentario ocurrente en las redes.

Este es un tiempo inigualable para que el silencio cale hondamente. Nuestro mundo es complejo (Morin). Todos poseemos ante el mundo sólo conocimientos ambiguos y desordenados. Tenemos que aprender el arte de no saber, el arte de no poder tener la razón, que nuestro orden se altere y desmorone, saber callar.

Resistencia 19: *este es un tiempo inigualable para que el silencio cale hondamente. Nuestro mundo es complejo (Morin). Todos poseemos ante el mundo sólo conocimientos ambiguos y desordenados. Tenemos que aprender el arte de no saber, el arte de no poder tener la razón, que nuestro orden se altere y desmorone, saber callar; escuchar a otras disciplinas, huir de visiones unilaterales y simples, ser más humildes y reconocer lo provisorio, frágil y limitado de muchas de nuestras comprensiones.*

20-Mujeres y género. Ajustes y desajustes.

Las mujeres son las que están soportando más la crisis. Sobre ellas recae mayoritariamente el cui-

dado de los mayores y los menores, los trabajos más precarios y peor pagados, las jornadas más dilatadas, la violencia de género, más horas limpiando la casa en que estamos confinados, más horas haciendo la comida de todos. Cierto que también se están abriendo en muchos hogares nuevas formas de colaboración e incluso nuevos aprendizajes en la cocina, en la limpieza, en el trato. Quizás todavía muy lentamente. Sobre los hombros de las mujeres recaen los trabajos más duros en esta crisis: enfermeras y auxiliares, limpiadoras y cajeras, reponedoras y cocineras se sigue conjugando en femenino. Ellas nos están sacando desde debajo de esta pandemia. Por eso esta epidemia supone reconocer que la mujer sigue siendo la que sostiene y cuida, la que ayuda a la mejor integración de los afectos y el sentimiento con la razón (Gilligan).

Los “hechos” tienen que reconocer todavía la necesidad de una mayor igualdad y justicia, de liberar y emancipar a muchas mujeres de situaciones de explotación. Los “hechos” tienen que aceptar que todavía en muchos centros de poder y decisión son las voces masculinas las que se oyen perdiéndose una gran riqueza. En muchas decisiones de esta crisis todavía hay mucha testosterona. Los relatos necesitan superar esas visiones implícitas de la mujer como algo inferior, bajo, sucio, tentador, débil que todavía está en muchas mentes y símbolos.

Resistencia 20: *los hechos tienen que integrar la capacidad de la mujer de relaciones y de uni-*

Sobre los hombros de las mujeres recaen los trabajos más duros en esta crisis: enfermeras y auxiliares, limpiadoras y cajeras, reponedoras y cocineras se sigue conjugando en femenino.

Los hechos tienen que integrar la capacidad de la mujer de relaciones y de unificar lo racional y lo afectivo, una mayor justicia e igualdad de género, un mayor equilibrio en los centros de poder y decisión y un reconocimiento profundo más allá de los lastres de la historia.

A muchos se les ha dejado morir, la mayoría no por responsabilidad de las residencias. Se decía que no se podía hacer nada por ellos y que mejor estaban en las residencias, que no son centros sanitarios, porque así se reducía el número de hospitalizaciones y el riesgo de infección de personal sanitario y de ambulancias.

ficar lo racional y lo afectivo, una mayor justicia e igualdad de género, un mayor equilibrio en los centros de poder y decisión y un reconocimiento profundo más allá de los lastres de la historia.

21-Los mayores first.

Los mayores de 65 años son los que más han padecido la pandemia y donde la tasa de fallecimientos ha sido mayor (+90%). En Bélgica y Holanda, muchos mayores con coronavirus no han sido hospitalizados. En España, en muchas residencias, la mayoría de las ocasiones por una decisión médica de un profesional externo al centro, a mayores de más de 90 años, mayores con cáncer, personas con reducida movilidad y dependientes tampoco se les ha hospitalizado. A muchos se les ha dejado morir, la mayoría no por responsabilidad de las residencias. Se decía que no se podía hacer nada por ellos y que mejor estaban en las residencias, que no son centros sanitarios, porque así se reducía el número de hospitalizaciones y el riesgo de infección de personal sanitario y de ambulancias. También a muchos mayores que están en su domicilio se les animó a no ir a los hospitales si estaban muy graves. Allí no se puede hacer nada y sólo darles unos cuidados paliativos que se le pueden dar en casa, pero que en muchas ocasiones no se les ha dado, no han llegado a tiempo (como antes de la crisis a más de 800.000 personas anualmente). Incluso en algunas guías médicas a la hora de decidir qué enfermos debían

recibir soporte vital han introducido sin mucha precisión criterios como ser personas con mayor valor social, el tema de la edad o el tener personas a su cargo.

En España más de dos millones de mayores viven solos (850.000 de más de 80 años). El 40% de nuestros mayores se sienten solos. Muchos viven la soledad positivamente, pero a muchos les pesa. No es el espacio de desarrollar la fragilización profunda que están padeciendo los mayores en nuestra sociedad. Sólo quiero apuntar algunos fenómenos que están ocultos y que raramente salen a la luz: depresión, soledad, abandono, maltrato, pérdida de rol social, demencias, cuidados de larga duración, dependencia durante años, falta de participación, sentimiento de ser una carga familiar y económica, etc.

La pandemia ha desenterrado muchas de las situaciones de nuestros mayores, muchas de las actitudes y valores de nuestra sociedad que son deplorables. Nuestro valor social se mide por cómo cuidamos de nuestros mayores. Pero no sólo se trata de proporcionar recursos, sino de aprender a valorar lo que suponen los mayores en la vida social, familiar y política como memoria, portadores de conocimiento y sabiduría, profundidad y mirada amplia, experiencia, vínculo desinteresado, transmisores de valores, contadores de historias, ayuda en momentos de crisis, modelos de comprensión y escucha, filosofía de vida, amor incondicional, cuidado, etc.

Pero no sólo se trata de proporcionar recursos, sino de aprender a valorar lo que suponen los mayores en la vida social, familiar y política como memoria, portadores de conocimiento y sabiduría, profundidad y mirada amplia, experiencia, vínculo desinteresado, transmisores de valores, contadores de historias, ayuda en momentos de crisis, modelos de comprensión y escucha, filosofía de vida, amor incondicional, cuidado, etc.

Tenemos una oportunidad para hacer un pacto intergeneracional, integrar los intereses y valores de los más jóvenes, también enormemente frágiles, y los más mayores. Necesitamos un nuevo acuerdo, pacto, contrato social que integre las necesidades de los más frágiles lanzando puentes entre generaciones, cosiendo y tejiendo las edades.

Resistencia 21: *nuestros mayores son nuestro mejor tesoro y es fundamental cuidarlos, respetarlos y promoverlos para que enseñen a las siguientes generaciones. Tenemos una oportunidad para hacer un pacto intergeneracional, integrar los intereses y valores de los más jóvenes, también enormemente frágiles, y los más mayores. Necesitamos un nuevo acuerdo, pacto, contrato social que integre las necesidades de los más frágiles lanzando puentes entre generaciones, cosiendo y tejiendo las edades.*

IV

A LA BÚSQUEDA DEL RITMO PERDIDO

22-Trabajo flexible.

Se han perdido millones de trabajos y se van a deteriorar muchos ya deteriorados. Han cerrado múltiples empresas y pequeños negocios, el teletrabajo va aumentar, el deterioro del poder de negociación de los trabajadores decaerá más. Por eso se hace necesario un Estado que proteja los empleos y las medidas de rescate. Estamos en un mundo muy flexible en lo laboral, un mundo con cada vez menos límites en lo laboral. Son frecuentes los contratos-basura, los contratos en prácticas, las pasantías gratuitas, la prolongación de los horarios de trabajo, el impago de horas extras, las empresas en paraísos fiscales, la deslocalización, etc. Todo parece sujeto a la negociación, al acuerdo, al pacto o a la transacción (Lypovetsky). Se están implantando salarios de dos velocidades, erosionando los sistemas de protección social, multiplicando los empleos de baja calificación y remuneración, marginalizando a una gran parte de la población (más del 12% en UE y USA), degradando los sistemas educativos, intensificando la focalización de los beneficios, etc.

Vamos a dos tipos de trabajos. Los privilegiados y los explotados, las clases profesionales y la subclase de los marginados (Galbraith). La subclase de los marginados crece escandalosamente pues la clase de los satisfechos necesita de una

La subclase de los marginados crece escandalosamente pues la clase de los satisfechos necesita en la que descargar los trabajos que nadie quiere: trabajos tediosos, repetitivos, agotadores y degradantes como cadenas de montaje, porteros, cajeros, basureros, asistentes que se han hecho tan esenciales en el coronavirus.

subclase en la que descargar los trabajos que nadie quiere: trabajos tediosos, repetitivos, agotadores y degradantes como cadenas de montaje, porteros, cajeros, basureros, asistentes que se han hecho tan esenciales en el coronavirus. La clase profesional superactiva quiere muchas cosas y, por ello, hace crecer desorbitada y absurdamente el sector dedicado a los servicios. Por eso, se tienen trabajos que ven cada vez más reducido el tiempo de su vida privada y no pueden ocuparse ni de sus hijos, ni de la compra, ni de comer ni de nada. Se transfieren una serie de ocupaciones que antes pertenecían a la vida privada y que sólo tienen razón de ser en una sociedad de desiguales. Esto está debilitando los vínculos comunitarios (más movilidad laboral, más divorcios, más mayores viviendo solos, menos hijos, menos tiempo para el cultivo de la amistad). Los hijos son abandonados en manos de educadores profesionales o ante la pantalla del televisor, las cosas se tiran a la basura en lugar de arreglarlas, nos unimos a un grupo terapéutico en lugar de pedir ayuda y consejo a los amigos, los mayores son mandados a residencias, etc. La falta de tiempo va destruyendo las relaciones sociales y la comunicación. Unos por exceso de trabajo y otros porque tienen que ser sirvientes y tienen que sacar adelante sus hogares sin ninguna ayuda. Para la mayoría, el trabajo suele ser alienante y un medio para ganar dinero. Sólo para algunos tiene sentido, pero muchos de ellos terminan también buscando en él, el dinero, la prosperidad y el éxito a pesar de que el

fracaso y el despido fulminante pueden llegar en cualquier momento.

Resistencia 22: *no podemos fracturar y flexibilizar tanto el mundo del trabajo. En una sociedad de cuidados hay cuidar a los cuidadores, a los “sirvientes” que sostienen la vida con un trabajo más estable, en mejores condiciones y mejor pagado. El coronavirus ha puesto en claro lo que son los trabajos esenciales para la vida.*

23-Ecología y aceleración. Elogio de la lentitud.

La misma tierra es “un ser vivo”, un organismo autorregulado, un sistema vivo, que tenemos sobrecargado, alterado, sobre estimulado, zaran-deado. Habrá que pensar nuestro capitalismo destructivo, nuestra ilimitada y destructiva movilidad, para preservar el planeta. En Estados Unidos millones de personas viajan en avión diariamente en la más densa red de tráfico aéreo del planeta. Las grandes metrópolis condensan ya la mitad de la población del planeta y se vuelven los lugares más vulnerables e inhóspitos pues se concentran barrios inmensos de marginación y una gran contaminación. Los incendios asolaron el planeta en 2019, las crisis del agua son cíclicas, la pérdida de un quinto de nuestros bosques desde 1960 es una realidad, la pérdida de especies nos empobrece, la contaminación de nuestros océanos es evidente. “La Gran Aceleración” está deteriorando nuestro planeta. Tenemos, como afirma Jonas, que saber poner límites a nuestras capacidades, potencias,

No podemos fracturar y flexibilizar tanto el mundo del trabajo. En una sociedad de cuidados hay cuidar a los cuidadores, a los “sirvientes” que sostienen la vida con un trabajo más estable, en mejores condiciones y mejor pagado. El coronavirus ha puesto en claro lo que son los trabajos esenciales para la vida.

que pueden destruirnos. Si se eleva mucho la temperatura del planeta, muchas personas pueden morir de hambre y sequía. Los límites ayudan a preservar el orden vital. No parece haber mucha alusión en los discursos políticos en esta época de coronavirus a lo ecológico. Hemos parado unos días la deforestación, la contaminación, los movimientos de los aeropuertos y autobuses, los atascos en las grandes ciudades, los restaurantes de comida rápida, pero eso no es suficiente.

Pero en este tiempo de coronavirus hemos aprendido que no es necesario tener las agendas llenas para ser una persona plena, que no es necesario consumir mucho para ser mucho (Fromm). Hay que levantar el PIB y producir, pero sin deteriorar el planeta para que otras pandemias no vuelvan (e incluso más devastadoras).

Es necesario integrar una nueva óptica, pero algunos no quieren parar, ni cambiar de dirección. Hay que seguir produciendo, hay que levantar el PIB. Pero en este tiempo de coronavirus hemos aprendido que no es necesario tener las agendas llenas para ser una persona plena, que no es necesario consumir mucho para ser mucho (Fromm). Hay que levantar el PIB y producir, pero sin deteriorar el planeta para que otras pandemias no vuelvan (e incluso más devastadoras). Hay que impulsar nuevos modelos de crecimiento donde lo económico, lo social y comunitario y lo ecológico se integren mucho mejor.

Lo que justifica mi vivir no son las múltiples obligaciones que tengo, sino saber conectarme hondamente con todo lo que ya tengo (familia, amigos, libros, música, etc.). Aparte de la tarea y del trabajo, lo que da sentido a la persona es el amor, la amistad, la cultura (Rojas Marcos). Es un síntoma de nuestra civilización el no saber parar: siempre dinámicos, eficientes, aumentando la

productividad, innovando constantemente, compitiendo, moviéndonos. Nuestras sociedades son sociedades líquidas, caracterizadas por la movilidad, la incertidumbre, la relatividad de los valores. Incluso nuestro yo busca hacerse con una identidad flexible para confrontarse con las distintas mutaciones que tiene que enfrentar a lo largo de su vida (Bauman). Vivimos en una constante autorrealización para integrarnos en una sociedad cada vez más global, sin identidad fija, maleable, voluble. Todos somos viajeros, nómadas.

Frente a esta tendencia, este tiempo de coronavirus nos ha enseñado el valor de encontrar nuestro ritmo atendiendo a los ritmos de la naturaleza y de la polis. Hay que hacer un cierto elogio de la lentitud para encontrar, como bien saben hacerlo algunos mayores, un buen ritmo vital, una mayor presencia de uno mismo, una mayor profundidad y riqueza en lo que hacemos. Es lo que ya advirtió Milán Kundera en su libro *La lentitud*: “Cuando las cosas suceden con tal rapidez, nadie puede estar seguro de nada, de nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo”.

Resistencia 23: *la velocidad nos impide vivir, vivirnos, nos disgrega y nos hace perder la memoria y vivir en el olvido pues en nada nos detenemos y todo lo saltamos. Vamos rápido hacia no se sabe dónde. Tenemos que encontrar nuestro ritmo y orientación en sintonía con la naturaleza y la polis con un poco más de paciencia, humildad, “despaciosidad”, “lentitud” como la de*

“Cuando las cosas suceden con tal rapidez, nadie puede estar seguro de nada, de nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo”.

La velocidad nos impide vivir, vivirnos, nos disgrega y nos hace perder la memoria y vivir en el olvido pues en nada nos detenemos y todo lo saltamos. Vamos rápido hacia no se sabe dónde. Tenemos que encontrar nuestro ritmo y orientación en sintonía con la naturaleza y la polis con un poco más de paciencia, humildad, “despaciosidad”, “lentitud” como la de esos mayores que tanto exasperan a esta sociedad de la “rapidación”.

esos mayores que tanto exasperan a esta sociedad de la “rapidación”.

24-Globalización y límites al capitalismo y estado de bienestar.

Para Giddens “la globalización tiene algo que ver con la tesis de que todos vivimos ahora en un mismo mundo”. La globalización es un nuevo modo de vivir y experimentar, de concebirse y de relacionarse con los demás. Con la globalización, el dinero, las tecnologías, el turismo, las mercancías, las informaciones y las intoxicaciones “traspasan” las fronteras y se mueven más deprisa que nunca. Las tecnologías han reforzado las interdependencias entre comunidades locales, nacionales e internacionales como no se había visto en ninguna época. Por eso la globalización significa acercamiento y mutuo encuentro de las sociedades y personas, pero ese acercamiento no ha conllevado estas décadas necesariamente mayor comprensión, conocimiento y aceptación de la diversidad. Todos estamos más cerca, todos somos más interdependientes, pero todos estamos más expuestos a la explotación, a la amenaza, a la instrumentalización o a la marginación. Todos estamos más cerca unos de otros por la globalización, pero cercanos no quiere decir hermanos (Benedicto XVI). Lo que está claro es que nos afectamos mutuamente pero no siempre para bien.

Todos estamos más cerca unos de otros por la globalización, pero cercanos no quiere decir hermanos .

Algunos dicen que la era de la máxima globalización ha terminado, que hemos llegado a la cima

de lo posible. A partir de ahora viviremos más limitados físicamente (aunque más conectados virtualmente). Esto no implicará volver al localismo a pequeña escala. La autosuficiencia local es inviable en nuestro mundo. La globalización está reformulándose (menor liderazgo de USA) y es posible otra globalización más democrática, más solidaria, más interdependiente, más vinculada a la ética del cuidado y la vulnerabilidad. Cierta desglobalización se dará en algunos ámbitos. Habrá que repensar si se va a compatibilizar la globalización con una economía de proximidad, de mayor cercanía, un poco menos dependiente y más autosuficiente. Lo importante será integrar lo global, lo regional y estatal y lo más local.

Lo que parece evidente es cierto reforzamiento, al menos provisional, de la necesidad de los Estados, de cierto neokeynesianismo. Pero también esta pandemia ha puesto de manifiesto también sus torpes respuestas en muchos casos. Tenemos estructuras políticas simples, del siglo XIX, para problemas y sociedades muy complejas en el s. XXI. La responsabilidad política requiere respuestas más rápidas, respuestas más comunes, coordinadas, ajustadas, contrabalanceadas. Los enfoques políticos han sido muy estrechos y los grandes líderes han tenido una visión muy limitada y falta de previsión (D. Innenarity).

Pero esta pandemia ha puesto de manifiesto la crisis del modelo de globalización económica dominante de hace dos décadas. No hemos salido

Tenemos estructuras políticas simples, del siglo XIX, para problemas y sociedades muy complejas en el s. XXI.

bien de las crisis de la última década (climática, financiera, migratoria, etc.). Simplemente hemos puesto parches a la crisis de la inmigración, financiera, ecológica, etc. Un capitalismo desatado, del caos, no es la solución. El sistema económico actual es insostenible. El modelo del crecimiento continuo no es el adecuado, aunque en Brasil, India y otros países haya permitido a millones de personas salir de la pobreza en los últimos veinte años. Parece que, en su énfasis por lograr un bienestar mayor, los países se están entregando a un capitalismo salvaje y depredador. Ya todos los países (comunistas, socialdemócratas y liberales), compiten por un mayor rendimiento y competitividad en sus economías.

Esta cultura está configurando una mentalidad de consumismo en todos nosotros. Tenemos varios móviles, una gran cantidad de juguetes aparcados, de libros no leídos, de ropa apenas usada, de compra compulsiva. Puede que tengamos que cambiar nuestros modelos de consumo y aprender a disfrutar con menos, con el simple vivir, con el arraigo de la amistad, del amor y la familia, la conversación y la contemplación. Quizás hay que aprender del movimiento del comercio justo la importancia de reducir, reciclar y reparar (las 3 R). Quizás hay que aprender el valor de la vida, retomar el gozo de pasear, respirar y simplemente vivir. La sociedad del bienestar y consumo nos invita a no postergar la satisfacción del deseo. Por eso la codicia y la avidez son rasgos de la personalidad de nuestro tiempo, de la corrosión

Quizás hay que aprender del movimiento del comercio justo la importancia de reducir, reciclar y reparar (las 3 R).

Quizás hay que aprender el valor de la vida, retomar el gozo de pasear, respirar y simplemente vivir.

de nuestro carácter (Sennett). Cierta desmesura y competitividad predomina en ámbitos laborales y empresariales, pero también en el ámbito del tener. Aprender a ponerse límites y reducir nuestro consumo es esencial para no vivir bajo las dinámicas de la codicia, conquista, caza, trofeo. La cultura de la satisfacción del deseo nos devora por dentro y lleva a querer dominar, atar, anulando la libertad.

Resistencia 24: para esta transformación, se hacen necesarias nuevas instituciones internacionales, nuevas configuraciones de los Estados, una nueva vinculación de lo económico, social y ecológico, nuevos imaginarios de integración social y de redistribución de riqueza liberados (mentalmente) tanto del neoliberalismo como de cierta izquierda desarrollista. Lo nuevo implica superar el individualismo preocupado por el propio bienestar, un hedonismo centrado en el propio deseo, la erosión de toda vida comunitaria por la obsesión por el dinero, por la avidez, por mirarse a uno mismo y arreglar lo propio. Hay que superar ese yo concentrado sobre su ombligo y separado de toda comunidad (A. González).

Para esta transformación, se hacen necesarias nuevas instituciones internacionales, nuevas configuraciones de los Estados, una nueva vinculación de lo económico, social y ecológico, nuevos imaginarios de integración social y de redistribución de riqueza liberados (mentalmente) tanto del neoliberalismo como de cierta izquierda desarrollista.

25-Vulnerabilidad, compasión, solidaridad.

Leonard Cohen decía: “Hay una grieta en todo. Así es como entra la luz”. El coronavirus ha mostrado nuestra vulnerabilidad común, compartida. Todos somos más frágiles de lo que pensábamos, somos vasijas con grietas con posibilidad de ha-

Nadie está libre de romperse por dentro o por fuera. La vulnerabilidad abre nuestras heridas a la necesidad de cuidado mutuo, de atención de cercanía, de mirada, de sensibilidad.

cerse pedazos. Nadie está libre de romperse por dentro o por fuera. La vulnerabilidad abre nuestras heridas a la necesidad de cuidado mutuo, de atención de cercanía, de mirada, de sensibilidad. La paradoja de este coronavirus es que el aislamiento es una muestra de solidaridad. Quédate en casa es el lema. Para ayudar me tengo que aislar, no viajar, no ir a ver a mis padres mayores. Pero yo también me puedo aislar por orgullo y aprovechar el aislamiento para afianzar mi posición. Estas pandemias desatan también el egoísmo, el cálculo utilitario, la usura, la especulación, el engaño de empresas vendiendo productos sanitarios defectuosos, los bufetes ofreciendo servicios para demandar a residencias u hospitales, oportunidades de negocio nuevas on line, más posibilidades de violencia y extorsión, etc.

“Educar” nuestra simpatía, que como decía Adam Smith es difícil mantenerla en la distancia para que, mediante la comunicación, lectura, cercanía hacia lo distinto, podamos vivir “una solidaridad cada vez más amplia”.

Lo importante es que los “brotos de solidaridad” que han surgido fructifiquen y se consoliden. La meta no puede ser la competición, el deseo de destruir al otro, la envidia. Nuestras sociedades necesitan estructurarse más como sociedades de servicios entre humanos, como sociedades de cuidados, muchos de ellos de larga duración, que necesitan ser mejor pagados y valorados. Esto implica “educar” nuestra simpatía, que como decía Adam Smith es difícil mantenerla en la distancia para que, mediante la comunicación, lectura, cercanía hacia lo distinto, podamos vivir “una solidaridad cada vez más amplia”. La solidaridad no puede ser una mera apelación hueca. La solidaridad nos remite a sentirnos parte de

algo común. Pero la solidaridad como vivencia de algo común y global se hace difícil en nuestra cultura fragmentada y superespecializada. Hoy se vulnera, erosiona y derrumba cualquier orden global, toda visión integral de la realidad que intente vincularnos a todos. Por eso tenemos que estar agradecidos a todas esas personas que han salido de sus reductos para insertarse en lo común y más amplio: ONGs, Caritas, Cruz Roja, parroquias, asociaciones de vecinos, cantantes y deportistas que se están dejando la piel (más allá de tantas poses), empresarios, religiosas, vecinos y personas que han sentido perteneciendo a un solo mundo más allá del color de piel, la nación, la ideología.

La solidaridad va unida a una “inclinación” a proteger al sujeto más frágil, al que puede quebrarse con facilidad, en cualquier instante. Como tantas veces señalaba Levinas sufrir por otro es tenerlo al cuidado, soportarlo, estar en su lugar, consumirse por él. Todo amor o todo odio hacia el prójimo como actitud reflexiva, suponen esta vulnerabilidad previa, implican un estremecimiento de las entrañas. Por eso frente a la vulnerabilidad ajena no puedo permanecer pasivo o inmutable, debo responder solidariamente, debo hacer lo que pueda para mitigar esa vulnerabilidad. La compasión se hace así central. Sin compasión no captamos el sufrimiento y las alegrías de los otros, no tenemos capacidad de indignarnos, no somos capaces de percibir injusticias. Los “analfabetos sentimentales” se cierran así a regiones enteras de

Hay que reconocer nuestra común vulnerabilidad, cultivar nuestra inclinación compasiva hacia el otro, la solidaridad más amplia hacia el diferente, nuestro saber recibir y nuestra capacidad de relacionarnos más allá de lo contractual o empresarial.

sufrimiento y felicidad, de encuentro, de moralidad, de justicia y de humanidad. La compasión transforma el mundo. Pero también es fundamental reconocerse necesitado, saber acoger, recibir, ser llevado y conducido, ser pasivo en relaciones generosas que van más allá de lo económico y lo contractual.

Resistencia 25: *hay que reconocer nuestra común vulnerabilidad, cultivar nuestra inclinación compasiva hacia el otro, la solidaridad más amplia hacia el diferente, nuestro saber recibir y nuestra capacidad de relacionarnos más allá de lo contractual o empresarial. Tenemos que encontrarnos en otro plano.*

CONCLUSIÓN.

RESISTIR CAMBIANDO SILENCIOSAMENTE EL ALMA.

Nuestra fragilidad abre a la labilidad, la posibilidad de fracaso, de derrumbe, equivocación, mal. Podemos entrar en una época de mucho dolor, sufrimiento y violencia entre seres humanos, pero también cabe que lo bueno circule y se intercambie, vivir la gratitud, la solidaridad, la generosidad como experiencias gozosas entre nosotros. El ser humano es una capacidad de mal y de humanidad, de herir y de comunión (Ricoeur). Este es el desafío que tenemos abierto ahora en cada rincón, en cada corazón.

La resistencia primera se hace en el confinamiento del hogar y los vínculos fundamentales.

Allí resistiremos a la desigualdad, al temor a la muerte, a las presiones de las emociones devastadoras, a morirse solos,

a la muerte de los símbolos, a la pena que se nos clava, a los líderes irresponsables, a los intelectuales excitados, a la planicie de lo digital, a los medios serviles,

a la incertidumbre que quiere encerrarnos, a la discriminación de la mujer,

a la marginación de los mayores, a los trabajos esclavizantes,

a la globalización acelerada que degrada nuestro ecosistema.

Y resistiremos con lágrimas desde el corazón, agradeciendo lo bueno,

ordenándonos interiormente, aprendiendo a dialogar,

*cuidando nuestra intimidad, afectividad y sexualidad,
tocando y contemplando nuestros cuerpos,
reconociéndonos vulnerables, con compasión y solida-
ridad,
globalizando nuestra empatía y ampliando nuestra res-
ponsabilidad.
Allí nacerá la esperanza, una novedad de la buena.*

Lo nuevo no nace de las teorías y los voluntarismos. Lo nuevo y bueno de este mundo está abajo germinando en el trasfondo del hogar, del corazón y de los vínculos de muchos de vosotros. ¿No lo sentís?

Esta es la fuerza que cambia el mundo y este el miedo de todo poder, que en las grietas del alma y de lo doméstico vayan dándose cambios profundos. Ojalá estos tiempos de coronavirus hayan labrado resistencias que nunca se olviden.

Javier de la Torre, en el día 77 del estado de alarma.

F. J. DE LA TORRE DÍAZ

El profesor Javier de la Torre es doctor en Derecho y licenciado en Filosofía y Teología Moral. Ha sido docente en la Universidad San Pablo-CEU, en la Universidad Complutense de Madrid y en la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Desde 2005 se ha incorporado a la Universidad Pontificia Comillas a tiempo completo. Ha dirigido la Cátedra de Bioética y el Máster de Bioética entre abril de 2006 y enero 2019. Preside el Comité de Ética de la Universidad Pontificia Comillas, dirige la Revista Iberoamericana de Bioética e imparte clases de Teología Moral y Bioética en la Facultad de Teología. Ha publicado más de una docena libros, editado más de veinte libros y escrito más de setenta artículos de su especialidad.



Otros números de Cuadernos de ética en clave cotidiana:

Nº14: Vivir (des)conectado. Aspectos éticos del uso (y abuso) de los dispositivos móviles. Isidro Catela Marcos

Nº 13: Acompañar en la fase final de la vida. Natividad Jiménez Sánchez, Nazaret Maldonado del Arco y María Dolores Nieto Martín.

Nº 12: Ética y Derechos Humanos. Gisela Giner Rommel.

Nº 11: Paseos para hacer en compañía. José Luis Pareja Rivas.

Nº 10: Internet y las redes sociales, aspectos éticos. Margarita Martín Martín.

Nº 9: Ética y vida: La bioética. Rafael Junquera Estefani y Ana M^a Marcos del Cano.

Nº 8: Los agentes de la Cooperación Internacional al Desarrollo. Una mirada ética. Patricia Rodríguez González.

Nº 7: Videojuegos, gamificación y reflexiones éticas. Margarita Martín Martín y Luis Fernando Vílchez Martín.

Nº 6: Función Social de la empresa: Una propuesta de evaluación ética. Elisa Marco Crespo y Enrique Lluch Frechina.

Nº 5: Ética del Cuidado y Mayores. Los cuidados a las personas mayores desde un horizonte ético y en la búsqueda de la calidad de vida. Rosario Paniagua Fdez..

Nº 4: Introducción a la Ética Familiar. Víctor Chacón, CSsR.

Nº 3: Interpelación ética de las mujeres que ejercen la prostitución. M^a Luisa del Pozo.

Nº 2: Ética y Escuela. Juan José Medina Rodríguez y M^a Isabel Rodríguez Peralta.

Nº 1: Bases éticas para la mejora de nuestra organización económica y política. Enrique Lluch Frechina y Rafael S. Hernández.

Nº 0: El Don que transforma, una mirada moral desde el carisma redentorista. Carlos Sánchez de la Cruz.

Puedes descargarlos en la página web: <http://funderetica.org/cuadernos/>

Puedes comprarlos en la página web: <https://pseditorial.com/>



e^étici

cuadernos de
ética
en clave cotidiana



 Editorial Perpetuo Socorro
Covarrubias, 19. 28010 Madrid

C/ Félix Boix, 13 28036 Madrid
fundraising@funderetica.org
www.funderetica.org