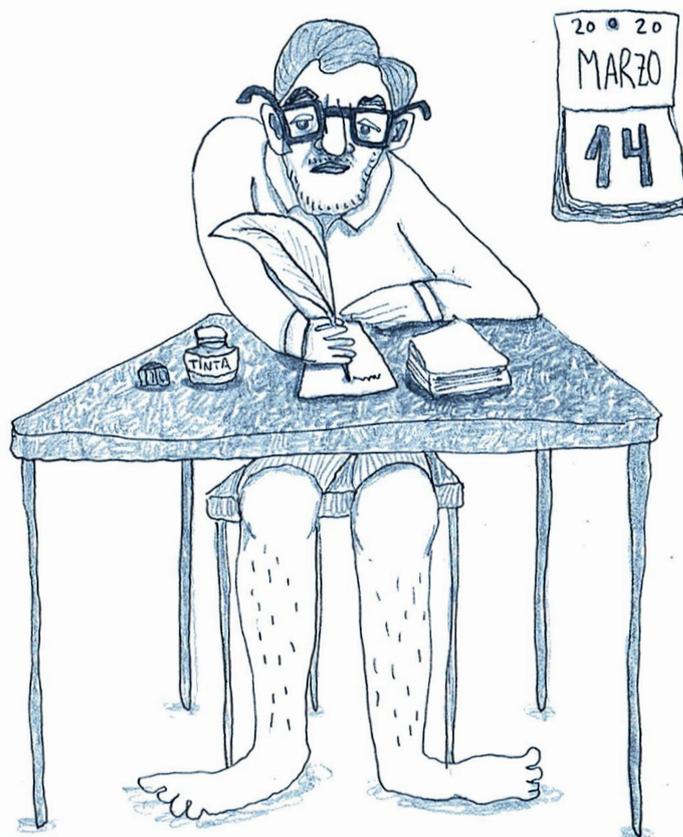


# QUÉDATE EN CASA, DIARIO DE UN CONFINAMIENTO.

PABLO J. JUAN MAESTRE. [1]

Durante el confinamiento, debido a la pandemia provocada por el Covid19, me propuse escribir a diario las impresiones que fuera teniendo y lo hice día a día, cada día, durante los 48 días que estuvimos confinados y lo fui publicando en abierto en mi página de Facebook. Al final, un par de colegas me animaban a publicarlo, Felix Crespo y José Vicente Olmos, y yo les respondía que “me siento halagado con vuestra idea de que sea publicable. Escrito a vuelapluma no lo he vuelto a leer, mejor dejarlo reposar y si dentro de un tiempo, al volver a leerlo, sirve para ser muestra de una temporada rara de nuestras vidas, quizás merezca la pena plantearse hacerlo. En cualquier caso a mí me ha servido para transitar por esta locura sin volverme demasiado loco, y sintiéndome a la vez acompañado por vuestra lectura, gracias” Y Jose vicente me contestaba ¿y qué motivo hay más poderoso que ese (transitar por la locura sin volverse loco) para hacerlo? Así que le hago caso y aquí está:



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 1. 14 DE MARZO DE 2020

Ayer fue un día raro, de esos de carreras y angustia. Después del trabajo decidimos pasar el fin de semana, como siempre en los últimos años, en la casica de la playa y para allá que nos fuimos. Nos iban a traer y dejar a mi nieta pequeña que se quedará con nosotros una semana porque no tiene cole en su Valencia natal. Llegamos, desempacamos y nos instalamos. El día era soleado aunque se avecinaban nubes.

Al poco empezamos a oír q que los madrileños estaban bajando en tropel a su segunda residencia junto al mar. Después anunciaron que el presidente hablaría para imponer el estado de alarma y nos alarmamos. Qué hacíamos allí a 40 kilómetros de nuestra casa, solos, con una niña pequeña, cuando para cualquier cosa hay que coger el coche y podíamos además ponernos malos y nos tocaría ir al hospital más cercano colapsado por los que habían bajado en tropel de zonas de riesgo, y si nos tocaba quedarnos confinados porque uno enfermaba solo tenemos un baño.

[1] pjuanm@gmail.com

Estábamos comiendo frente al mar pero con la tele puesta, esa que pide tranquilidad y solo da angustias, fake News y miedos, nos miramos y ella me dijo, nos vamos? Pensat y fet! Le respondí en mi peor valenciano. Así que en un plis plas deshicimos lo hecho y volvimos a casa.

Mientras volvíamos el presidente habló, lenguaje de guerra pero ninguna medida efectiva. Luego el jefe de la oposición, apoyando pero acusando, nada nuevo, como siempre, ni de parte del uno, ni del otro. Parada en el súper. Bastante gente. Nervios en el aire. No hay patatas. Llegada a casa. Espera a la nieta. Comenzamos el confinamiento voluntario, saldremos lo menos posible.

Aprovecho para pasar el trabajo de presencial a distancia y contacto con mis pacientes. Me voy a la cama con una extraña sensación. Vivimos tiempos raros. Habrá que pasarlos. Intentaremos que sean días serenos. Y a ti qué tal te fue?

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 2.**

Fue este otro día raro. Empezó bien, con una nieta en casa despertándome a las 7.30 de la mañana, y esperando a la otra para la hora de comer. Ibamos a comer todos juntos, teníamos una celebración prevista que, por las circunstancias adversas, habíamos ido reduciendo hasta quedar solo los de casa.

Pero conforme la mañana fue pasando todo se iba enrareciendo. De pronto un amigo muy cercano de uno de mis hijos anunciaba su posible contagio y se desbordo la angustia ¿Qué hacemos reuniéndonos para comer? No es posible, suspendamos. Con disgusto pero con prudencia lo hicimos

Pero es más, nos iban a dejar a la nieta toda la semana, porque en Valencia eran Fallas y la guardería cerraba, y habíamos seguido, inconscientes, con el mismo plan. No es posible, nos vamos, dijo mi hijo, y nos llevamos a la nieta. Con dolor asentí y le dije que era lo más prudente.

Comieron algo rápido y se marcharon. De pronto, otra vez de pronto, lo que iba a ser un día de celebración se convirtiendo en una desbandada. Hicimos bien, primero nos equivocamos y luego rectificamos, hicimos bien. Mañana lo haremos mejor.

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 3.**

El día fue tranquilo por fuera.

Poco que hacer. Revisar las noticias, los contactos, recabar información, compartirla, unas risas con unos, unos cariños con otros, poco más, que no es poco. Aunque la tensión interna es creciente y se va notando en el estado de ánimo.

Por la tarde, a ver una serie. Pero no había manera, no me concentraba. Probé con un ensayo y tampoco, ¿Qué hago? Si no puedo pensar, pensé, voy a hacer. Y me puse a ordenar la otra librería de la consulta. Sacar todos los libros, revisarlos, limpiarlos, volver a ordenarlos y colocarlos. Tirar papeles viejos, despejar superficies.

Fue un trabajo arduo que me llevó más de tres horas, pero me mantuvo ocupado mentalmente y físicamente activo. Además los libros son para mí unos amigos entrañables que tienen la facultad de calmarme, alegrarme y ponerme feliz. Lo mismo me pasa cuando busco, encuentro y escucho música que me gusta en youtube

Los libros son mis amigos de toda la vida. Yo los escojo, los leo, los guardo, hablo de ellos y los comparto. Ellos me enseñan, me ayudan, me asombran, me animan, me acompañan, me dan valor y me hacen tenerlo, como mis amigos..

Así que aproveché la tarde. Ya a la caída de la noche me ocurrió algo curioso. Volví a revisar el Facebook y los whatsapps y un audio me dio tanta risa que me dio un ataque. No podía parar de reír y a la vez comencé a llorar de risa, y venga que dale, y venga que toma, risa por aquí, lágrima por allá\* y moqueando a la vez...

La tensión del día había encontrado por fin su propia descarga adecuada.

Cené algo, poco porque poco gasto tengo, y me fui a la cama.

\*donde debía haber puesto "por allá" apareció un "por ella", lapsus mediante una verdad apareció.

#### QUÉDATE EN CASA, DÍA 4.

Poco que reseñar.

Comienzan a aparecer exabruptos fuera de tono, que muestran la incapacidad de procesar internamente algo que precisa entonces de un desahogo externo agresivo, como si de una dentellada lanzada al aire se tratara, por el temor de que el monstruo les muerda el cuerpo y el alma.

El coco produciendo niños agresivos. De momento me libro. Mi niño temeroso sale de otra manera. Les cuento.

¿Se acuerdan de mi lapsus de ayer? Les contaba que oí un chiste en audio y que este provoco en mí un ataque de risa tal que acabé llorando. Al describírselo, escribí: "risa por aquí, lágrima por ELLA" cuando yo lo querrás decir era "risa por aquí, lágrima por allá". Lágrima por ELLA fue el lapsus que yo apuntaba en nota al pie que revelaba una verdad. ¿Que verdad? Para entenderlo he de contarles el chiste.

Se oía en el audio unos aplausos de esos que damos por la noche en los balcones todos juntos y se oía la voz de la madre decir "Aaaay, que bonito" seguían los aplausos y entonces aparecía la voz en alto de un niño que decía

«La madre intenta que el niño, el inconsciente, aprenda a no decir sus temores al aire y a voz en grito.»



"vamos a moriiiiir" y entonces la madre le recriminaba "no, Manuel, eso no se dice, cariño". Este era el chiste que provocó, y provoca aún en mi, ataque de risa y lágrimas.

Voy ahora al lapsus. El niño dice una cosa temida que la madre no niega, pero que recrimina sea dicha a voz en grito, aunque lo hace, por último, con cariño.. El niño es nuestro temor inconsciente que se muestra a voz en grito, vamos a moriiiiir! A la manera de ese otro niño que gritaba, el rey está desnudo! La madre intenta que el niño, el inconsciente, aprenda a no decir sus temores al aire y a voz en grito, eso no se dice, y menos cuando se habla de la muerte o del rey, y le pide que los guarde para la privacidad donde ella los acogerá, escuchará y calmará con cariño.

Quien tuviera, ay temor, ay dolor, una madre que le ayudara, contuviera y calmara en momentos tan difíciles como estos!! Mi niño interior, mi inconsciente, ríe con el niño del chiste y llora a la vez, por no tener como él esa madre que lo contenga y calme. Esa es mi lágrima por ELLA.

Y así se relaja mi tensión, entre risa y llanto, que, de momento, permiten que no precise de dentelladas al viento. Buenas noches.



**«Creo que es preferible pensar que ya estoy contagiado, que soy parte de ese 80 % con síntomas leves o asintomáticos.»**

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 5.**

Hoy estuve trabajando on line y se fue gestando en mí una idea que compartí con algunos pacientes. No creo, les dije, que sea bueno pensar que el problema sea evitar contagiarse. Esa forma de pensar, teñida de temor, nos aleja psíquicamente de los otros y los convierte en enemigos "reales" a los que evitar. Creo que es preferible pensar que ya estoy contagiado, que soy parte de ese 80 % con síntomas leves o asintomáticos.

Y que lo que hago aislándome y tomando las medidas adecuadas es, sobre todo, proteger a los demás, a los otros, a los que no quiero contagiar, y espero también que ellos hagan lo mismo conmigo, con mis amigos y mis seres queridos, a los que no tengo cerca y no puedo proteger directamente.

Este pequeño cambio de perspectiva, me permite vivir las medidas de aislamiento, las medidas higiénicas y las de distanciamiento, no de manera paranoica sino SOLIDARIA, y esto, tan simple, tan simple me hace sentir mejor.

Me permite pensar y sentir que soy un agente protector y que contribuyo así a un bien mayor. Porque es que no es lo mismo huir de los demás que protegerlos. No es lo mismo verlos como enemigos que como compañeros de lucha a los que puedo cuidar. Y es que hacer estas pequeñas cosas son las que permiten, como decía Giacometti \*, que el espacio se agrande

Buena tarde, les sigo cuidando!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 6.**

Día de trabajo on line. Café en la cocina y despedida hasta el despacho. Me voy a ver a los pacientes de Murcia, le dije. Y trabajé. Y trabajaron conmigo y se trabajaron los pacientes que han aceptado la vía on line. Otros la han desestimado, por distintas circunstancias, y de ellos me despedí, no sin antes recordarles que aquí estoy por si me necesitan. Resulta raro hacer normal algo que es excepcional.

Pero ellos, los que decidieron quedarse, y yo, hemos decidido que estas circunstancias no nos van a parar. Que tenemos cosas que decir y pensar. Que la vida sigue y que queremos seguir viviendo esas cosas. Aunque ninguno de ellos dejó de hablar de la situación que estamos atravesando y eso habla de su buena salud mental.

Todos ellos, han sido golpeados por igual y han respondido cuidándose y cuidando su entorno. Todos reconocen, yo también, que el no perdernos de vista permitirá minimizar daños presentes y futuros. Orgulloso de ellos y de que además ninguno de ellos haya proyectado afuera en su rabia y su ira la frustración normal que todos tenemos.

Tengo mucha suerte. Puedo seguir trabajando desde mi casa. Puedo seguir aportando mi granito de arena a esta crisis. Y abogo por no perder de vista ese punto de humanidad que por aquí con vosotros también intento que siga pulsando en nosotros.

Gracias por permitirme contaros y por pulsar conmigo. Un corazón no puede palpar solo, nunca.



**QUÉDATE EN CASA, DÍA 7.**

Día del padre. Día de tensa espera del pico que llegará. Día de comprobar como los nervios se desatan a veces alrededor y el "vamos a moriiiiir" ocupa voces que no son las de un niño, pero que no dejan de ser infantiles.

Todo mi empeño está centrado ahora, tanto en quedarme en casa, protegerme y proteger a todos los que pueda, como en pensar en otros modos en los que pueda contribuir a sembrar calma, templanza y esperanza. Y no es fácil.

Algunos siguen atacando a estos o aquellos, a los que creen, simplonamente, que no son los suyos; otros disparan a diestro y siniestro, esperando, inútilmente, que el daño al prójimo les exima del propio; unos terceros meten el palo en el avispero esperando ganarse la miel que es de todos.

Pero, mira tú por donde, una inmensa mayoría mantiene la calma, el cuidado de los otros, el trabajo, el humor, la templanza, la esperanza, el gesto amable, las gracias, el buen ánimo, la lágrima compartida, el miedo sereno, la ansiedad que espabila y el sentido común del cuidado al semejante. De esta no saldremos sin heridas, pero saldremos más fuertes. Y más que padres, lo que hoy necesitamos es hacer tribu.

**QUÉDATE EN CASA, DÍA 8.**

En mitad del puente. Me levanto, me informo, me aseo, me comunico, hago alguna tarea y procuro despejarme de lo de afuera, más o menos lo consigo. Luego como un poco, ligero, estoy aprovechando para hacer dieta, y tomándome un café descanso y veo alguna película o leo.

Empieza entonces un dolor de cabeza mayoritariamente frontal que se repite ya desde hace varios días. Veo luego, de nuevo, como están las cosas, y es en ese momento cuando alguna noticia me impacta particularmente y mi ánimo decae.

## «De esta no saldremos sin heridas, pero saldremos más fuertes.»

Hoy pensaba que es como si mi dolor de cabeza anticipara el disgusto que vendrá después y dijera "para qué esperar". Y antes del desanimo se preparara ya para el dolor psíquico con un dolor físico. Conforme transcurre la tarde me voy reponiendo y a la caída de la noche vuelvo a ser yo. Cansado ya me suelo retirar a medianoche y duermo algunas horas, no muchas, ya lo he comprobado, pero descanso hasta el día siguiente.

Entre el dolor de cabeza en la siesta, el desanimo vespertino y el insomnio a media noche, transcurren mis síntomas a los que no renuncio porque son como la fiebre a la enfermedad, signos de que algo no va bien, y es que, efectivamente, algo no va bien. No puedo pretender estar bien si esto no está bien. Sería de locos pretenderlo. Considero entonces mis síntomas parte de este proceso en el que estoy inmerso y tengo que atravesar.

Me duelo, me desanimo, me pongo insomne pero sigo adelante y como aún estoy fuerte, y espero seguir estándolo, el resto el tiempo lo aprovecho, solo y con otros, con tesón.

Resistiremos!

**QUÉDATE EN CASA, DÍA 9.**

De hoy no iba escribir nada porque nada relevante me había pasado. Pero después de verme llevado a hacer el tontarra, respirando vahos con agua my caliente debajo de una toalla, por algo que dijo un ginecólogo (vaya tela, hacer caso a un gine en esta ocasión es lo mismo que dejarse poner un respirador por un psiquiatra, que dicen por ahí), después de semejante tontuna he decidido escribirlo.

¿Pero qué me pasa? ¿por qué hago caso a esas tonterías? Si yo era el que estaba más atento a contrastar la información y a denunciar bulos ¿Qué me pasa? Y bueno, menos mal que el día anterior encontré un artículo que decía, este sí que parecía un experto en el tema, que en esta cuarentena el confinamiento lleva a pasar por varias fases, y que después de la primera, la de incertidumbre, viene la segunda fase, que es la del pánico. Y ahí debo estar.

Sin salir de casa y desconfiando cada vez más de todo lo que venga de afuera, temiendo el momento en que tenga que salir por algo, como león enjaulado, me he trago la píldora del ginecólogo. Y es que hay algunos otros virus que resultan tan peligrosos o más que el Covid. Entre ellos el virus de las fake news, que es muy malo, muy malo, muy malo. Se lo digo yo, que aún estoy sumido en la vergüenza, que es el último síntoma que a uno le queda después de curarse de ese contagio.

Pero, como la enfermedad es el pánico y las fake son solo su vehículo privilegiado de transmisión, estaré atento, y la próxima vez me lameré las heridas con más cautela, no me tragaré cualquier cosa, y rugiré al viento para espantar temores infundados: No me das miedo corona, ni tú ni tus secuaces, estoy cada día más preparado y fuerte para acabar contigo! ... y menos tontarra.

Cuidense... y no solo del Covid.

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 10.**

Hoy no lo estoy pasando bien. (tiene segunda parte) Llevo desde anoche con tos y algo de disnea, y estoy empezando a asustarme. Supongo que es normal, el asustarse digo ¿Cómo podría ser de otro modo? dado que a la vez que entraba en la cuarentena entré a formar parte, por eso de la edad, en el grupo de los que no tienen derecho a respiradores. Y la cosa acojona, que quieren que les diga. Acojona y mucho.

Así que cada vez que tengo que hacer un esfuerzo por tomar aire me recorre por el

espinazo un frío temor de que esto no sea mera sugestión. Empezó después de los putos vahos esos que les conté ayer y no quise hacerle mucho caso. Será que he cenado demasiado, me dije, dado que estoy a dieta y ayer la cosa me pudo y cené un poco más. Me fui a la cama, me abrigué el pecho y dormí sin dificultad.

Pero esta mañana, después de la ducha, dificultad al tragar, ganas de toser y, de vez en cuando, tener que tomar aire con bocanada porque parece que falta. En fin, que les voy a contar, tengo la garganta algo inflamada y confío que sea eso nada más, pero el acojone está. Fiebre no tengo y eso me da esperanza, ya veremos cómo evoluciona esto. ...No se si me atreveré a publicarlo.

A LAS HORAS:

(segunda parte)

...!!!¿¿SERÁ LA LEJÍA??!!!

Hace años que dejamos de usarla porque me provocaba picor de garganta y nariz. Y ayer sentí picor en la nariz y pensé que era la lejía, pero que no iba a decir nada por un bien mayor. Ahora no lo tengo tan claro, lo del bien mayor digo. Abro las ventanas, ventilo bien y pido que se restrinja el uso de lejía. No salgo de la fase del susto, coño....Aún tengo esperanzas, veremos.

(No ha sido fácil publicarlo, tanto por si no, por la vergüenza, como por si sí, por el estigma. De momento, 9 a.m. del 23/03 la tos continua pero la disnea ha desaparecido).

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 11.**

Ma atreví y publiqué y recibí muchas muestras de cariño que me dieron mucho ánimo. Gracias. Estoy mejor, ¿será alergia? me pregunto ahora. Lo consultaré. Pero seguramente solo era mieditis...y tos. Ayer, cuando escribía la crónica del día, cometí un lapsus que una colega me señaló.

Me fui a un mes atrás, al 23 de FEBRERO, en lugar de 23/03. Le respondí que mi deseo se mostraba a través de ese lapsus. Mi deseo de



que todo esto no hubiera pasado. De estar allí, viéndolas venir y sin cuarentena, viviendo una vida normal que ahora nos parece excepcional...y estupenda. Donde todo era como de costumbre, pero nada era igual.

Pero además, ese día justo, estaba yo en "la casita de la playa" que dice la pequeña de mis nietas. Un pequeño apartamento que vuelca su balcón sobre un espléndido mar Mediterráneo, al que me voy retirando cada vez más y en el que me cogió toda esta movida, y tuve, a mi pesar, que abandonar, para no quedarme fuera de mi habitual residencia, y aquí estoy sin mar y con menos luz, pero en mi pueblo y cerca de los míos.

Allí quería yo estar. Y allí quisiéramos estar todos, ¿no?. En un pasado añorado o en un futuro halagüeño. ¡Al aire libre y a pleno sol!. ¿Pero saben qué?, lo único que podemos hacer es vivir ahora, en el presente que nos ha tocado vivir, de la mejor manera posible.

Otra colega me decía ayer por privado que le parecía de cine que compartiera la crónica diaria y le contesté que compartir esa crónica era un ejercicio de transparencia, así lo veo yo. No es fácil. Porque al mirarme no pretendo mirarme el ombligo al modo narcisista, no.

Mirarse uno es también cuidarse, tomarse el pulso psíquico y no engañarse, para poder seguir viviendo una vida lo más humana posible.

Espero que así se esté entendiendo, no busco un espejo narcisista en el que mirarme, tampoco busco influenciar, ni descargar, busco más bien un otro al que poder hablar de mi humanidad y resonar con ella y con la suya. Y espero, a su vez, que el hacerlo permita al que me lee ocupar su propio espacio interior, mirarse y pensarse en relación a sí mismo y a los otros. Y es que no es otra cosa lo que hacemos en mi especialidad.

Para mí es este un intento de creación de un espacio cálido, sereno y tranquilo, difícil pero satisfactorio, donde me muestro mi miedo y mi

valentía, mis odios y mis amores, mis deseos y mis temores, mi humanidad y la de los que me rodean. Y no creo estar desvelando mi "vida íntima", porque no es cierto que lo íntimo sea lo exclusivo de uno, no, yo creo que lo íntimo de verdad es lo que compartimos con la gente que apreciamos.

Y entre ustedes y yo construimos, espero, una intimidad compartida que nos reconforte y acompañe. Una intimidad de la que se puede hablar...y que se crea hablando. A pasar buen día y gracias por estar ahí

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 12.**

Intento no salir. Para ello, me digo, hago una compra on line y que me la traigan.

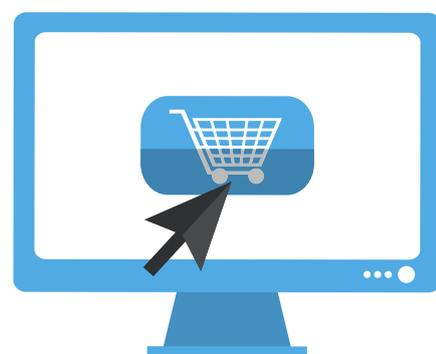
¡Pero, qué has dicho! Hasta las 3 de la madrugada no la tuve hecha. Primero la web se colapsaba cada dos por tres y luego mi inoperancia me pasó factura y me llevó hasta la madrugada.

Una pesadilla!

Pero llegó un momento que era o ella o yo. Entre en guerra con la máquina y al final vencí al dragón.

Esta guerra la gané!

...Y no, no piensen ahora que mi deriva va a ir hacia la guerra que tenemos montada afuera, porque no estamos en guerra, no. A poco que uno escuche se dará cuenta que no, que a pesar de todos los voceros malagüeros esto no va de eso. Ni en guerra con el exterior, ni retirados del mundo como si no pasara nada. Porque es nuestro mundo y no tenemos otro. Y no creo que vayamos a resolver esto de manera bélica.



No creo que la guerra ayude mucho. Y el que vaya en plan de guerra no busca el interés de todos, tenlo claro.

Creo que se puede estar alerta sin necesidad de estar como en batalla. En una alerta serena y lúcida que nos permita a la vez, tomarnos la temperatura, la temperatura del ánimo y tensión.

Parar, dar un paso atrás, respirar, pensar, y tomar el pulso y la temperatura de nuestro ánimo.

Y si puedes al mismo tiempo mover un poco el cuerpo, al son de alguna música cadenciosa, tu vida te lo agradecerá.

Porque no todo es malo y dentro de la tormenta debemos encontrar el ánimo y las fuerzas para seguir adelante.

Que pases un buen día en paz!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 13.**

Hoy estuve en casa trabajando. El trabajo telemático parecía que iba ser más sencillo pero para nada, es complicado.

Cuando la palabra no la sostienen dos cuerpos en presencia resulta que uno se siente en la obligación de representar ambos cuerpos y se siente por los dos. Y sentir, con todo lo que está cayendo, se hace mucho más duro.

Algunos pacientes se resistieron ante la posibilidad de seguir la psicoterapia por esta vía por menos auténtica o por no sentirse cómodos, a algunos les insistí y no se han arrepentido, yo tampoco.

Y es que Freud ya creó una situación en que dos trabajan juntos sin verse, y funciona.

Después estuve supervisando con un grupo, por primera vez también por esta vía, y a pesar de la bisoñez resultó bien. Sentimos que el trabajo era productivo y seguimos quedando.



**«Porque no todo es malo y dentro de la tormenta debemos encontrar el ánimo y las fuerzas para seguir adelante.»**

Al final, el presidente de la Junta de FEAP de la que formo parte, envió el video que adjunto, poniendo estupendamente en palabras el espíritu que nos mueve.

Después vi las redes, plagadas de veleidades, de quejas y acusaciones, de ataques, de rabia desatada y pensé que lo importante ahora no es todo ese odio, sino todo el amor que no somos capaces de poder darnos, y eso, eso sí que duele!

Buen día!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 14.**

Comienzan a llegar malas noticias de gente cercana.

Era algo inevitable y que cualquiera que me lea habrá vivido estos últimos días. Al miedo reinante se suma entonces el pesar y la pena.

Va a ser duro y doloroso, no cabe duda. Y va a dejar una herida difícil de cerrar y nos va a llevar tiempo. El tiempo que ahora parece haberse detenido, será el tiempo que después necesitaremos para elaborar y digerir todo esto.

Vendrán duelos por elaborar, pérdidas que simbolizar y un nuevo espacio que habitar. No será fácil conquistar de nuevo las calles, ni recuperar la confianza en los abrazos, ni compartir los parques y los paseos, no será fácil.

Primará un tinte depresivo y de desconfianza en nosotros. Tinte que no es malo sino que tendremos que asumir y digerir, estaremos tristemente vivos, pero vivos. Y aunaremos esfuerzos para que la vida siga y las heridas se restañen.

Menos en algunos, esperemos que los menos, a los que ya se les ve huyendo de los duelos, de las pérdidas, del miedo y de la desconfianza, a través de una dinámica bélica donde los malos tienen nombres y apellidos (así de listos son) y por supuesto no son ellos, son los otros.

Y es que, es lo que tiene pensar esto como una guerra, que algunos se lo creen a pies juntillas, y resulta que cuando el enemigo es un virus, la impotencia lleva a desplazar la mirada sobre los otros que no son como nosotros, esos tienen la culpa y contra ellos arredran los ataques, ellos son el virus y nosotros los sanos, puta locura!

Y la ira se convierte en bálsamo para ellos, que incapaces de sostener su pena y la de todos los demás, ¡con la falta que nos hacen!, se dedican a esparcir mierda, perdón, a diestro y siniestro, olvidando que están así ensuciando el mundo que todos habitamos. Y que lo que creen bálsamo es en realidad irritante y corrosivo y, esto sí de verdad, vírico!.

Así que no te dejes contagiar, mantente del lado humano. el lado en el que estamos todos y siente pena también por todos esos que con ojos desorbitados piden con ira un otro culpable humano al que inmolar.

No te contagies!

### QUÉDATE EN CASA, DÍA 15.

Hoy poco que contar, poco trabajo, y el resto del tiempo de aquí para allá contactando con unos y otros, cuidando a los amigos y a los míos y compartiendo cosas.

...Y, sin embargo, a pesar de haber hecho poco, he vivido el día con la sensación de estar haciendo, de estar vivo, de estar donde tengo que estar, de procurar estar donde me toca estar, sin acritud, con temor, con dolor, pero vivo y volcado en APORTAR lo que pueda.

Ayer hablaba del miedo actual y de la pena que nos va recorriendo (casi) a todos.

Hoy no voy a hablar del futuro que nos AGUARDA, porque no creo que sea momento de pensar en eso, no creo que sea momento de dejarse llevar por lo malo que vendrá, ya estuvimos en situaciones similares, y salimos, y saldremos.

De lo que quiero hablar es del futuro que QUEREMOS.

No de si este va a ser más o menos duro, sino de si este va a ser, de verdad, un futuro de verdad, un futuro en el que nos tomemos tan en serio como se merece la EMERGENCIA climática.

Quizás haya que pedir a la OMS y los gobiernos que la llamen PANDEMIA CLIMÁTICA MUNDIAL para que abramos de una vez los ojos.

Y a la vez quiero pensar en si seremos capaces de reconocer errores, como por ejemplo la privatización de la sanidad pública (otros le llaman dinamitación de la Sanidad Pública) en aras del bien particular y olvido del bien común.

¿O es que no ha quedado claro que la sanidad debe ser pública y universal? No hemos valorado lo que teníamos.

Espero, también, que el futuro que vendrá sea un futuro de mareas de solidaridad, de orgullo compartido, de esfuerzos en común y por lo común, de movimiento ciudadano, de acuerdos serenos, de miradas claras y de palabras ponderadas.

Porque eso QUEREMOS, ¿o no?

Lo que nos AGUARDA no lo podemos cambiar, pero sí que podemos intentar pensar lo que QUEREMOS, y dirigir nuestros pasos hacia allí.

Que paseis buen día!



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 16.

Hoy estuve hablando con afectados y me emocionó ver su lucha, su entereza y su buen ánimo. Por fortuna, todos con los que hablé estaban remontando.

Y todos, todos, me hablaron estupendamente de la atención que estaban recibiendo. En hospitales, má o menos colapsados, de todo había, pero todos, todos, me hablaron de un trato y un cuidado excelentes.

Espero que no lo olvidemos cuando esto pase, tanto que nos hemos quejado antes del sistema sanitario.

Y por la noche aplaudiendo me emocioné, bien es verdad que se sumaba al hecho de que mis hijos ya no van a tener que ir a trabajar, la sensación agrídulce de si lo no cobrado les afectará. Pero ahora lo que de verdad importa es la vida, lo demás ya lo iremos viendo, no?

Preservar la vida, esa es nuestra tarea primordial.

Ahora y luego y después, no lo olvidemos, esta vez no, por favor: PRESERVAR LA VIDA.

Porque no hay humanidad sin vida y por ello mismo preservarla es preservarnos, vale entonces esto para lo que vendrá; ahora se trata de preservar la vida humana y luego de no olvidar que la humanidad no puede existir sin la vida y esa tiene un lugar único en el que se da.

### PRESERVAR LA VIDA!

Y para ello tendremos que cambiar de vida, no queda otra. Que el ser y el estar primen sobre el tener. Porque hambre que espera comer no es hambre, y saber y entender esto nos permitirá no confundir deseo con necesidad, consumo con gasto y uso con derroche.

Somos muy afortunados. Vamos a perder a muchos y eso se va a notar, va a doler, va a doler mucho, no volveremos a la alegría de

antes, aprovechemos pues para construir un lugar mas sereno y solidario, donde no haga falta llevar brazaletes de ningún tipo para que a uno no le increpen por la calle.

Que paseis buen día!

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 17.

Llevo días escribiendo por aquí con un runrún en la cabeza, intento no escucharlo porque aún no suena fuerte y una y otra vez me digo aún no es momento, pero el runrún crece.

Es como el sonido de una avalancha que cada vez está más cerca y que al final me resultará atronador e inevitable.

Y no es que yo huya del runrún, estoy quieto, parado, esperando que llegue, ni huyó ni me engaño, solo lo espero, seguramente aterrado, aunque aún no me dé cuenta.

Y me vienen a la cabeza las imágenes del tsunami que asoló Japón hace unos años y las palabras de Blasco Ibáñez describiendo el estado en que quedó Kioto cien años antes.

Una desolación inmensa lo cubría todo, nada quedaba en pie. Hubo que volver a levantarlo todo piedra a piedra.

Hoy, que me detengo a escuchar el rumor que crece, tengo claro que las imágenes no serán tan espectaculares como entonces, aunque las consecuencias serán igual de terribles. (No obstante temo el momento de ver las del interior del palacio de hielo de Madrid).

Ninguno de nosotros saldrá indemne de esta catástrofe. Y es eso justamente lo que define a las catástrofes, nos tocan a todos.



**«Si a la fase de desconcierto, seguía la de miedo y a ella la de resistencia, nadie apuntó a que mientras resistíamos tendríamos a la vez que lidiar con tormentas colaterales que nos harían tambalearnos.»**

Y me voy preparando.

Y me viene a la cabeza la que fue una de las últimas películas de mi amado Kurosawa, Madadayo.

En ella un profesor de edad pierde su casa por una guerra, y tiene que pasar sus últimos años en una pequeña casita de madera con su mujer, junto a las ruinas de su antiguo hogar.

Pero el protagonista y su mujer no pierden nunca la compostura, ni la serenidad, ni la felicidad por la vida, ni el amor por sus pupilos.

Lección de cine y lección de vida.

Nota: Esto no es una guerra, pero en los hospitales hay una primera línea y estamos teniendo bajas, muchas, demasiadas. Y son ellos, los de los hospitales, ayudados por muchos otros, los que impiden que la guerra nos llegue a los demás. Si no fuera por ellos, por su entrega y empeño, la catástrofe tendría dimensiones y consecuencias bíblicas.

A no olvidar.

Buen día!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 18.**

Creo que como todos, estoy bien y luego una mala noticia me tira por el suelo, luego me repongo pero, a poco que me descuido, de nuevo para abajo, desconecto un poco por mi propia salud mental pero, a poco que me vuelvo a descuidar, de nuevo, revolcón, y así vamos, entre picos, valles y simas.

Y no es que las cosas vayan particularmente peor, parece que el pico está cerca o ya pasó, pero empiezan a sonar trompetas aledañas que no resultan nada halagüeñas.

Si a la fase de desconcierto, seguía la de miedo y a ella la de resistencia, nadie apuntó a que mientras resistíamos tendríamos a la vez que lidiar con tormentas colaterales que nos harían tambalearnos.

Saldremos, sí, saldremos, pero saldremos siendo menos, frágiles dañados, pobres y desconcertados. De esta no se sale ni indemnes, ni sin mácula.

Pero, saben qué, me resisto a dejarme vencer y si una y mil veces me volviera a caer, una y mil y una vez me levantaré.

Porque hay algo que no me pueden quitar y es mi creencia en que con todo esto vamos a poder.

Deprimidos, tristes, desalentados, rotos, angustiados, exasperados, desesperados, pero cada una de las veces que así nos encontremos, cada una y una más, nos vamos a levantar.

Y no lo haré por mí solo, lo haré por los que conmigo están y aquí tendrán que seguir, y lo haré sobre todo pensando en mis nietas, y en que esa es la mejor herencia que les puedo dejar.

Un ánimo que se tambalea, cae, tropieza, trastabillea, duda y resbala, pero que una y otra vez, y otra vez más, se levanta y continúa!

De cada uno depende lo que enseñemos, y el movimiento se demuestra andando.

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 19.**

Hoy poco tiempo para otras cosas que trabajar vía telemática e intentar abrir un foro con los colegas en el que compartir y expresar cosas en esta situación inesperada, catastrófica y shockeante.

La gente a mi alrededor que lo estaba pasando va mejorando. Los demás siguen, seguimos, toco madera, bien. Las cifras siguen igual, con su carga de seres humanos sufriendo detrás de ellas y no reflejando la onda expansiva que es mucho mayor de lo que los números reflejan.

Algunas personas, sobre todo jóvenes, me hablaron de lo difícil que les está resultando tantos días de confinamiento y mi nieta la pequeña creo que también la está liando parda harta ya de tanta casa. El rato que tuve le grabé un cuento y se lo envía por capítulos por WhatsApp.



Ellos, los jóvenes tienen cuerpos que necesitan movimiento y espacio para su desarrollo y es normal que sean los primeros en estar hartos. Alguien decía que nunca se nos pidió que hiciéramos tan poco para ayudar tanto y creo que lo que a nosotros nos parece poco a los jóvenes les parece un mundo.

Porque su mundo es lo que está en juego no lo olvidemos. Es suyo, no es nuestro, es el legado que nos dejaron y lo que tendremos que dejarles. Así que más nos vale cuidar del préstamo hasta que lo entreguemos, no es nuestro.

Buen día, ya queda menos!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 20.**

Hoy me gustaría hablar de los miserables, pero no de los de Victor Hugo, ni de los de la película de este año, no. De los miserables que quiero hablar es de esos que aprovechan las circunstancias para sacar tajada de la situación, los muy miserables.

Se aprovechan de una situación catastrófica, de emergencia mundial, de pandemia, para arrimar el ascua a su sardina, los miserables.

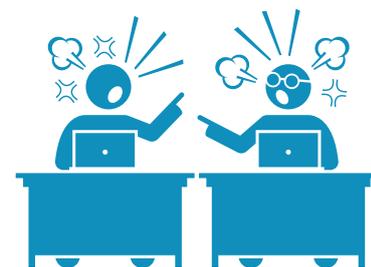
Lanzan bulos, agitan mentiras, revuelven en nuestros miedos y buscan, si fuera necesario, y no les importa y casi lo prefieren, hundirnos en el pánico, para conseguir sus objetivos.

Los miserables no están lejos de nosotros, están entre nosotros. Y si no ellos directamente, mejor que no, sí los CONTAGIADOS por ellos.

Pero, ojo, los miserables también pueden habitar EN nosotros, esa parte contagiada, o peor aún, esa que no quiere quedarse fuera de la tajada posterior, por miedo a las consecuencias de lo que vendrá. Mira que podemos llegar a ser miserables todos, ojo.

Pero los miserables de verdad, los buenos miserables si me permitís que los llame así, son los que usan las noticias, incluidas las falsas, como propaganda y publicidad de sus intereses, jugando con vidas humanas como si fueran números y armas.

Los miserables tiene claro su objetivo, y ese no es ayudar a salir de esta situación, sino aprovecharse de la desgracia para hacer su agosto..



Los miserables son MUY MISERABLES!

Y, por último, a los miserables no se les combate con sus mismas armas, se les enfrenta con los justos. Mañana hablamos de ellos.

Buen día, va quedando menos!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 21.**

Por el contrario los justos son los que adecúan su comportamiento a las circunstancias y priman el bien común por sobre sus intereses particulares.

Los justos ayudan, sostienen, apoyan, animan, sustentan y alientan en estas circunstancias tan adversas para todos.

Los justos están entre el personal sanitario, las cajeras, las limpiadoras, los repartidores, los

celadores, los productores alimentarios y un largo etcétera.

Los justos habitan también en cada uno de nosotros y son nuestra mejor parte.

Los justos se anticipan y ponen paños calientes en heridas por venir. Los justos resuenan con los sentimientos de los demás y los comparten. Los justos aportan y si no se apartan que dice una cuñada mía.

Los justos son los que están a nuestro lado y nos ayudan a ser resilientes.

Los justos salvan el mundo.

Los justos y los miserables habitan entre nosotros y en nosotros, de ti depende primar más a los unos o a los otros.

Se justo.

Queda menos!

## **QUÉDATE EN CASA, DÍA 22.**

Después de comer, mientras tomaba el café y hacía un sudoku, me senté pegadico a la ventana a que me diera la luz, en mi casa no entra el sol y hace todos estos días que no lo siento sobre la piel.

No llega el sol más que verano desde su cenit, cuando más que calentar quema y entonces corro el toldo para que las plantas verdes no se me quemem.

Pero no me quejo, por el contrario, amplia y espaciosa me permite tener hasta un despacho en el que trabajar y recibir.

No me quejo porque otros no pueden poner la calefacción como hago yo, para mantener un calorcico en casa que emule a ese sol que no me llega.

No me quejo porque puedo, a pesar del confinamiento trabajar on line, menos, pero trabajo. Y estoy bien de salud, toco madera, y los míos también.

No me quejo, faltaría más.

## **«Los justos y los miserables habitan entre nosotros y en nosotros, de ti depende primar más a los unos o a los otros.»**

Como ven los números me cuadran también por aquí. Pero igual que el placer del sudoku es un placer efímero sé que este también lo es.

Y como no espero que nadie venga a resolvernó las cosas, y no creo que las cosas vayan a ser como antes, y nos espera un tiempo de escasez y comedimiento, y no querría volver al lugar del crimen, como hacen siempre los asesinos, porque no creo que eso sea lo más inteligente que podemos hacer, apoyaré cualquier cambio que nos aleje de aquel lugar y aportaré lo que pueda para que no nos vuelva a pasar, porque no creo en el destino y sí en que en algo hemos contribuido a la situación actual. O no?

Buen día!

## **QUÉDATE EN CASA, DÍA 22/BIS.**

De repente llega la noticia, la luctuosa noticiada, de la partida de Luis Eduard Aute.

Me ha cogido por sorpresa y llevo la tarde escuchando sus canciones, aunque diría mejor mis canciones de él, tanto me caló este hombre que es como si parte de mi vida se fuera con él.

Y llorando, las lagrimas y los mocos no dejan de caer, recojo los segundos y dejo a las primeras deslizarse por mis mejillas.

Aute era uno de la familia, es mas Aute era la familia. Esa familia que uno se va haciendo desde la adolescencia, esa que uno elige y decide que le va a acompañar hasta que se muera.

Y se nos ha ido en medio de una pandemia que lo ha respetado no como a otros de su edad, pero parece que para mí él los representa a todos ellos, quizás por eso mis lágrimas son

más, porque Aute es el hermano mayor que mejor representa eso que con su generaci agradecido por todo eso que nos enseñó y nos deja con nosotros.

Lloro de pena la parte que se nos va (y la recojo en mocos). Y lloro de triste alegría todo el valor que nos deja, que falta nos hace! (y dejo caer por mis mejillas esas lágrimas, agua de vida)

Gracias, Luis Eduardo, brother, no te defraudaremos, al menos lo intentaremos.

### QUÉDATE EN CASA, DÍA 23.

¿Y cuál es el crimen?

El crimen es estar viviendo por encima de nuestras posibilidades. Gastando más lo que ingresábamos. No siendo cuidadosos y no teniendo en cuenta que el balance daba negativo.

Hagamos cuentas.

Estábamos comiendo carne como si nos fuera la vida en ello, quemando hidrocarburos como si no pasara nada, haciendo plásticos a troche y moche, y depreciando las señales, los signos y las alarmas.

Leía ayer que la confinación en macrogranjas de monocultivo pone en marcha un sistema de contagio insuperable para que luego pase a nosotros como un rayo y no se pueda detener.

Vi como este ir y venir cruzando los cielos a diestro y siniestro, no estaba solamente quemando oxígeno, sino transmitiendo cualquier enfermedad contagiosa por todo el mundo.

Negocio, comercio, dinero, mercado libre (ja!), recortes, privatizaciones; capitalismo puro y duro, crecimiento sin fin; de aquellos polvos, estos lodos.

Y algunos dirán que exagero que con que salgo ahora, ahora que lo importante es... ¿que? ¿qué es más importante ahora que

cuidar la casa donde vivimos, o mejor LA CASA QUE NOS PERMITE ESTAR VIVOS?

Llevamos 23 días de confinamiento, un hábito dicen que se crea y establece en 21, ya, ya estamos acostumbrados, ahora ya es momento de otra cosa, de hablar de lo que ha provocado este desastre o si quieren de lo que va a provocar otro desastre mayor.

Y a mí me enseñaron que donde se come no se caga, pero parece que eso se nos ha olvidado.

No somos inocentes de lo que ha venido, ni de lo que vendrá. No se puede ser más culpable, ni más panoli, ni más inconsciente.

Nos queda tiempo!

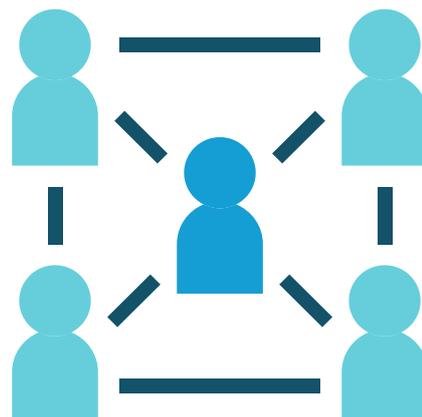
### QUÉDATE EN CASA, DÍA 23/BIS.

- ¿Y tú has llorado estos días, o aún sigues enfadado con todo y echando la culpa al gobierno?

Si lo primero decirte que es lo normal o por lo menos lo aconsejable, si lo segundo tú no estás bien. No. Y déjame que te lo diga.

Tú no acabas de asumir que lo que nos ha pasado tiene que ver no con el afuera sino con el entre que hemos creado entre todos, ese entre es el que nos llevado hasta aquí.

Que tú y yo y el vecino y el gobierno y el primo y el sobrino y hasta el cuñado, todos tenemos responsabilidad de estar en el sitio que nos encontramos.



- No pero esto esto no tiene nada que ver con lo otro, esto ha sido imprevisible (ja) y los que tenían que poner las medidas no las han puesto (uff).

- En eso segundo llevas razón, pero no el gobierno actual, esto viene de largo, en lo primero, lo de imprevisible, no te doy la razón.

Aquello es el caldo de cultivo de esto ¿o crees que hubiera sido posible tal propagación en una sociedad que tuviera claro que había que hacer descender el consumo y las emisiones en el mundo o qué se hubiera tomado en serio los coronavirus anteriores y no hubiese privatizado sanidad y desmantelado recursos sanitarios?

En fin, llora un poco anda y luego si eso ya más tranquilos hablamos.

- Vale..

- Y ahora, que estás más tranquilo ya, me estoy acordando de una novelita de ciencia ficción de hace muchos años, que ya no tengo porque se lo dejé a un amigo que no leía y que seguro que tampoco la leyó y nunca me la devolvió, que se se llamaba ECOTOPIA, de un tal Ernest Callenbach.

Corría el año 75 y se convirtió en un texto de referencia para verdes y ecologistas de todo el mundo, aunque aquí pasó sin pena ni gloria, estábamos aún en otras cosas.

En ella, en California, se habían dado cuenta y cambiado el modo de vida, plantado arboles en medio de las calles y modificado el estilo de relaciones, poco trabajo, para todos y mucho en común.

La wikipedia dice de ella:

*"De esta forma se descubre una sociedad sin apenas contaminación, donde se recicla y se reutiliza casi todo, sus plásticos son biodegradables, con una visión totalmente distinta del consumo y con un aprovechamiento agrícola, forestal e industrial sostenible. Su principal medio de transporte es el tren de alta velocidad, que comunica todo el país, sustituyendo de esta forma al tradicional transporte privado (coches)."*

Año 1974, hoy aquella novelita no me parece ciencia ficción sino anticipación, pero poco, y necesaria, pero mucho.

Sñar es posible, hacer los sueños realidad, ahora, necesario!.

Buena semana.

Queda menos!

## **QUÉDATE EN CASA, DÍA 24.**

Porque sí, llorar es necesario y salutífero.

Llorar es dejarse llevar por la crisis, que decía Winnicott, y hay que ser libre para llorar, que decía el siemprevivo Aute.

Siempre me digo que los afectos son por definición cosas que debemos permitirnos sentir y que si no nos dejamos atravesar los sentidos por los sentimientos estos no desaparecen.

Porque los afectos nos afectan.

No, no desaparecen, sino que se transforman y se desplazan, se convierten en otros sentimientos, de ahí tanto cabreo suelto por ahí, o se marcan en el cuerpo, de ahí tanto dolor de cabeza últimamente, y dolores varios, o directamente se desbordan como angustia, de ahí tanto ataque estas semanas con falta de aire en los pulmones y no por el corona, o taquicardias varias, o sudoración excesiva, vamos que no es broma.

Por eso es importante llorar, temer, dudar, decaer, desesperarse, asustarse, extrañarse y de vez en cuando cagarse un poquito de miedo y mearse del susto para poder seguir.

**«los afectos son por definición cosas que debemos permitirnos sentir y que si no nos dejamos atravesar los sentidos por los sentimientos estos no desaparecen.»**

Es importante y necesario porque una vez que uno se deja atravesar y atraviesa sus emociones le queda mucha, pero mucha energía que puede entonces dedicar a pensar, construir, compartir y aportar todo lo que pueda a los que le rodean y a mover un poco todo esto hacia un común, como decía mi amigo Félix, que nos permita salir de esta soledad, sin olvidar que es ella una soledad: común, que decía Jorge Alemán, para que pueda acabar siendo un común alegremente compartido, vivamente triste y tristemente vivo, después de esta catástrofe.

No pido más. Que lo común que hemos ido tejiendo esto días permanezca, con la fuerza de los sentimientos y que los sentimientos nos dejan libres.

Así que olvídense de ser solo positivo, las pilas para funcionar necesitan de los dos polos, nosotros también.

Buen día!Vamos allá!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 25.**

Iba a hablar hoy de los que no sienten y joden a los demás, de los psicópatas, esos narcisistas en su forma más extrema, pero no lo voy a hacer. No les voy a dar cancha.

Creo que cada uno es muy capaz de reconocerlos alrededor y mi opinión es que lo mejor es neutralizarlos, aislarlos, y que se cuezan en su propia salsa.

Así que voy a seguir hablando de nosotros los que sufrimos, sentimos y nos dolemos, también de ver sufrir a los demás

Leía ayer que le han puesto nombre a esto que padecemos, le llaman Síndrome de aislamiento y se caracteriza por estas cosas: ansiedad, temor, agresividad, apatía e incredulidad.

Un quinteto terrible que se retroalimenta. Así que habrá que empezar a tratar cada uno de esos síntomas separadamente y en conjunto.

Para los dos primeros les propongo pararse y realizar respiraciones con una técnica sencilla: 478 (en internet se encuentra con facilidad pero simplemente es: inspirar 4 segundos por la nariz, sostener el aire en los pulmones 7 segundos y expulsar el aire por la boca como soplando con el estómago encogido 8 segundos, fácil, repetir 3 o 4 veces) eso permite bajar la tensión y el ritmo cardiaco y resetear un sistema algo dislocado.

No es una maravilla pero ayuda a pararse, tomar aire y pensar con más serenidad.

Para la agresividad mi propuesta la he venido desarrollando, creo, hablando por aquí desde que esto empezó: asuma que esto es algo creado por todos y que no hay un culpable externo y apoye en lo posible las medidas más apropiadas y a los que le rodean. Convierta su agresividad en energía encaminada a ayudar y ayudarse.

Para la incredulidad, infórmese convenientemente y fórmese hasta tener opiniones claras sobre este mundo, hacia dónde va y actúe en consecuencia apoyando, serena pero firmemente, aquello que crea nos puede ayudar.

Para todas estas cosas en su conjunto, hable con los suyos, en términos positivos y cooperativos verá cuánto puede hacer y cuánto bien le pueden hacer.

Y si necesita desahogarse o hablar de sus nubarrones elija adecuadamente un miembro de sus cercanos que sepa usted que no se hundirá con usted cuando le hable de sus nubes negras, agradezca, al acabar la conversación, su atenta escucha y ofrézcase para ser su paño de lágrimas si él lo precisa.

Enfóquese por último apropiadamente en tomar en sus manos aquello que pueda hacer y no esté mirando todo lo que no funciona, no sirve para nada y además le daña.

Para entonces toda apatía habrá desaparecido. Buen día!

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 25/BIS.

No lo iba a publicar, pero acabo de oír a Trump:

Los afectos nos afectan...pero, por desgracia, no a todos.

Hay algunos con capacidades "más allá de lo humano" que son capaces de no sentirse afectado por ellos, más aún, por simplemente, no sentir.

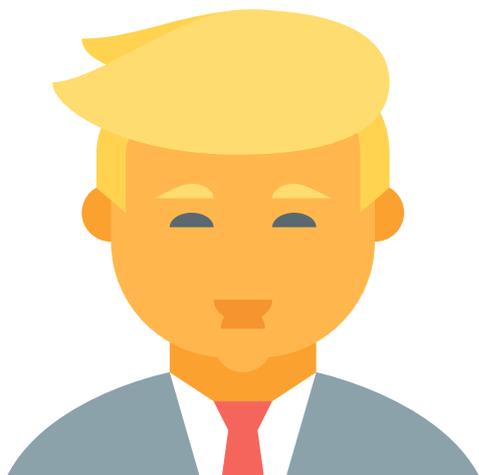
Ni lloran, ni sufren, ni padecen, tienen la facultad, aunque mejor sería llamarle déficit, de pasar por situaciones dolorosas sin sentimientos.

Ellos van a la primera línea y ni se inmutan.

Es más, algunos de ellos proponen medidas "no humanas" sin inmutarse, esperando que los demás reaccionemos como ellos, como bloques de mármol, piezas de acero y granito sin sentimientos. Duros, como piedras de pedernal.

Les daré algunos ejemplos de tales ideas y sujetos.

Uno puede decir que hay que abrazarse y pasar esto y que el que se muere pues se ha muerto, otro que si se mueren los viejos pues que a más parte tocamos, un tercero dice que él no usa mascarilla porque a él le protege su fuerza, otro dice que la estampita de la virgen, y así podría seguir, pasando por aquellos que nos miran desde el norte y nos dicen que nosotros nos lo hemos buscado, cuando antes esos mismos nos pedían que nos apretáramos más el cinturón.



Todos estos tiene un nombre: PSICÓPATAS.

Y no es que no existieran, siempre han existido, el problema ahora es que los hemos elevado a lugares preeminentes y les dejamos que nos orienten.

Y lo que menos necesitamos ahora es que gente con formas extremas de narcisismo nos guíe... y tampoco necesitamos, ni deberíamos consentir, que nos bombardeen por las redes con su millón y medio de cuentas falsas destinadas a dejarles de nuevo el poder de fastidiarnos en sus manos.

Agrupense, conmovidos ante tamaña ignominia, y procuren, que la fuerza de la unión de su sentido y sentir común les defiendan de semejante caterva de cavernícolas, caníbales, y trogloditas descerebrados!

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 26.

Hoy poco que decir, ayer ya dije mucho.

Trabaje. Dibujé garabatos. Leí cosas por aquí. Whatsapeé. Escuche una conferencia grabada. Grabé un video de un cuento: Qué risa de huesos, y lo envié por WhatsApp a mis nietas. Comí y cené con apetito aunque poco, porque sigo empeñado en adelgazar. Hablé por teléfono con una colega y amiga y acabé entrando en el foro de mis colegas que dicen cosas muy interesantes.

Encontré a los pacientes más cansados del confinamiento, yo también, pero intentado, ellos y yo, reorganizar fuerzas para llevarnos hasta su final. No será fácil, no será en un momento, será arduo y paulatino, de ello nos estamos convenciendo, pero será.

Y ahora, pasando el pico, habrá que empezar a mirar la bajada. Y en la bajada los sentimientos ya no sea tan de lo actual (angustia, temor, agresividad, apatía e incredulidad), aunque estos persistirán, sino que ahora vendrá el dolor asociado a todas las pérdidas de las que hemos sido objeto, de modo traumático además.

Hemos perdido vidas humanas, y aún no ha terminado desgraciadamente. Hemos perdido el contacto físico estrecho con los que queremos, de momento. Hemos perdido la tranquilidad en la que vivíamos. Hemos perdido la confianza en un mundo que, aunque todos sabíamos no era de fiar, catástrofe climática mediante, habíamos hecho como si nada, y ya no nos vale. Hemos perdido tantas y tantas cosas, pero sobre todo hemos perdido a tantos.

Frente a las pérdidas no cabe más que dolerse tristemente - caben otras cosas, pero mejor que no, la depresión blanca no conviene y la rabiosa mucho menos -, así que lo que cabe es dejarse atravesar por ese duelo, pero a la vez atravesarlo también.

No forzar la salida, no forzar los tiempos, cada uno tendrá el suyo. Pero, aunque ahora no lo veamos, ni lo queramos siquiera pensar, de los duelos se sale.

Y eso sí que depende de nosotros. No podremos manejar los tiempos, ni la salida, pero sí podemos manejar el tipo de salida que queremos.

Con los duelos uno se empequeñece o crece.

Y no lo olviden, toda vida humana conlleva en si misma el transito por múltiples duelos, traumáticos la mayoría de veces y esta sin duda, y ese transito determina que uno se empequeñezca ante el mundo cruel o se crezca con el mundo real para alumbrar un mañana posible.

Pero cada cosa a su tiempo, de momento, queda menos pero aún queda, resistan pero no se resistan al dolor, la rabia si eso la dejamos para más tarde!

Buen día!



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 27.

Hoy el trabajo fue más duro.  
La melancolía ondea cerca.



Si los duelos son difíciles y a veces no resultan fáciles, peor mil veces es la melancolía, ese duelo que resulta imposible y termina por denigrar y caer a plomo sobre el que queda y su autoestima. El no valgo nada, ni para nada, habla de una identificación con lo que se ha perdido que ningunea al que se queda y lo mortifica.

Preferible cien veces la depresión rabiosa, esa que culpa a todo el mundo o a parte de él de todos los males que nos han sobrevenido, preferible cien vez a esa melancolía mortífera que deja inerme frente a la vida.

Pero preferible, cien veces más, apostar por la vida, por eros, aún a sabiendas que la muerte nos aguarda a la vuelta de la esquina, que dejarse llevar por tanatos y su vacío absoluto, llegado el caso, ni siquiera sé como puedo llegar a decir esto, mejor la guerra que la muerte sin más.

Como ven difícil el día.

Es lo que tiene trabajar en la segunda línea, cuidando a los que están en primera luchando por sus vidas y por salvar vidas, que uno se encuentra estas bombas y tiene que maniobrar sin garantías para desactivarlas, difícil.

No me hablen de unos y otros, no me hablen de enfrentamientos estúpidos, contra lo que hay que luchar es contra la muerte y su atracción. Esa es de verdad la guerra a sostener, la única guerra.

Primen sus lado femenino, cuiden de ustedes y de los suyos, cuidense. Dejen al machote peleón a un lado y cuiden en la medida de lo posible de todos los que puedan.

La ocasión es histórica y lo requiere, exige lo mejor de nosotros, de todos, dé lo mejor que pueda, esté a la altura.

Luche por la vida y deje a la muerte su natural e inevitable suceder, no le de alas, no nos divida, sumemos.

Buen día!

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 28.

Leo que hay un síntoma que habiéndolo sentido no tenía yo nombre para él: LA EMPANADA MENTAL.

Lo explican como una forma de hibernación psicológica, y consiste en una dificultad para recordar cosas y completar ciertas tareas, y dicen también que es el efecto de una desaceleración del cuerpo y la mente debido a la estimulación restringida. Y surge en los que viven en confinamiento, astronautas, exploradores árticos y ahora en nosotros. Muy interesante.

Lo había notado sí, pero no tenía yo nombre y me gusta, me gusta mucho, tanto el nombre como la explicación.

Lo de empanada mental lo entendemos todos, por eso me gusta, no sería lo mismo si dijéramos: "trastorno por estrés postraumático, derivado de las condiciones extremas, que tiene como resultado un déficit en la esfera cognitiva", no, empanada mental es mucho más claro, menos confuso y más acertado, donde va a parar.

Lo de hibernación psicológica también me gusta. es como..., como hacerse el Oso, meterse en la cueva y no gastar energías hasta que vuelvan los tiempos cálidos. No es una "retracción narcisista con defensas autísticas fruto del maltrato ambiental" y suena mejor: hibernación psicológica.

Y todo ello por "desaceleración de cuerpo y mente debido a estimulación restringida". Esto ya me gusta menos, podían haber dicho, "gandulistas y burrera fruto de no hacer ná", así habríamos seguido entendiéndolo mejor, pero bueno, no se puede pedir todo.

## «A todos nos define nuestra fuerza para no dejarnos vencer por las dificultades, doblegarnos sí, pero dejarnos caer no,»

Y así estamos, ya tenemos la excusa perfecta para estar con empanada mental, como osos en la cueva, con gandulitis y burrera.

¿Sí? ¿De verdad nos vamos a quedar ahí? ¿Tener la excusa, o que nos la den, es ya suficiente razón para dejarse llevar?

Al igual que un hombre no es su enfermedad, ni lo define su limitación, ni su color de ojos, ni su piel, ni su nacionalidad, ni su condición social, ni su estatus, ni su nivel intelectual, a nosotros confinados, apartados retenidos, traumatizados, disociados y golpeados, no nos define tampoco nuestro peor momento.

Si acaso tendremos que ser capaces de reconocer nuestros peores momentos, transitar por ellos y luego desembarazarnos, desprendernos, apartarnos de ellos, expulsarlos lejos una y otra vez, y volver a levantarnos, y seguir. Porque a ningún hombre lo define su enfermedad, ni su etiqueta, ni su condición, ni su credo o religión.

A todos nos define nuestra fuerza para no dejarnos vencer por las dificultades, doblegarnos sí, pero dejarnos caer no, eso solo para tomar aliento y compartir y ayudarnos, porque eso es lo que nos ha hecho cultura y civilización, el apoyo mutuo, eso es lo que nos ha hecho HUMANOS.

Porque la esperanza es la condición de la existencia misma de la vida y esa, la vida, y la otra, la esperanza, van de la mano y nadie nos la va a poder quitar.

Queda menos!

Cada vez queda menos!!

Y cada vez hacemos más falta, porque, cada vez, hay más por hacer.

Espólsese la EMPANADA y a apoyar!



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 29.

Hoy iba a escribir, de hecho está escrito, sobre la desmentida, el trauma y el post covid, pero he decidido dejarlo para otro momento.

Tanto pensamiento teórico me tiene cansado.

Además, después de 4 horas de sueño reparador, desperté sabiendo, porque me ha pasado ya algunos días, que no me volveré a dormir, y hoy decidí levantarme en lugar de ver y oír pasar las horas .

Así que aquí estoy, sentado, escribiendo y esperando la luz del alba.

Imagino que no soy el único, el insomnio, aunque sea de esta manera atenuada, debe ser moneda de cambio en estos tiempos convulsos.

Hoy ha sido un día raro, otra vez. Muy pegado a las redes y aclarando malentendidos para mantener la red en calma y poder a la vez seguir pensando y opinando con libertad, que para mí no se trata de otra cosa cuando por aquí publico.

Pensarme, pensar y pensarnos, es mi manera de bregar con este sin sentido. Intentar encontrarle sentido a esta sin razón.

Vengo con el músculo hecho, no crean, han sido muchos años de análisis personal los dedicados a ello. Ahora se trata de seguir esa inercia creada y no dejar que la luz se apague.

La mecánica es sencilla. Dejar la deriva de los pensamientos a su propio discurrir, permitiendo que la libre asociación me muestre a que me encuentro sujeto.

A veces me lo muestra, y otras sigo a oscuras y a tuestas hasta que la luz vuelve, pero como sé que la luz siempre vuelve, por lo menos hasta ahora volvió siempre, no le temo a la oscuridad.

El que lo vivió sabe de que hablo y los demás creo que lo pueden, al menos, imaginar.

Ese es mi sostén, y lo que me permite una cierta resiliencia.

Un lugar que me ayudó a crear otro, ese otro que, en mi caso, me permitió hacer mi análisis y crear a la vez el hueco cálido necesario en mi interior, o mejor, entre mis manos y el mundo, para continuar haciéndolo.

Suena el reloj de pared, marca las 7, con sus cuatro cuartos y sus correspondientes campanadas y la luz exterior aún no ha vuelto, el alba se resiste a llegar, la otra luz tampoco ilumina demasiado, pero las palabras suplen su ausencia y permiten seguir mirando y viendo aunque sea, de momento, en la oscuridad.

Dicen que el lunes abren la mano y mandan a la gente a trabajar, como decía el capitán Furillo de Canción triste de Hill Street, mucho cuidado ahí afuera los que tengan que salir. No está el horno para bollos.

Queda menos, aunque a veces parezca más!

PD.- El alba llegó y me quedé dormido y, tras muchos días, soñé, otra manera de ver

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 30.

¿Que qué soñé cuando me volví a dormir?

Soñé que mi nieta pequeña rompía a llorar y yo pensaba que le estaba haciendo falta, que antes tenía un botón tal que una descarga así le vendría bien. Me alivia verla destensarse aunque me apena verla llorar y cuando la voy a abrazar me despierto, curiosamente descansado.

Ya despierto,  
le doy vueltas al sueño  
sin saber qué pensar.



Durante el día, mientras pienso en el sueño, me sobreviene el recuerdo de otro sueño que tuve antes de despertar de madrugada y que había olvidado completamente.

En esta ocasión en el sueño estoy con mi hijo Samuel y saco un cigarrillo y lo enciendo, explicándole que es de un paquete que empecé ayer, fumándome casi todo el paquete el mismo día, por un enfado y disgusto que cogí.

Después de tres meses y medio sin fumar, que es realmente el tiempo que llevo sin probar un cigarrillo, allí estoy fumando, y de más.

Tengo claro que cuando acabe el paquete, del que ya queda poco, y que he necesitado para desahogarme, no seguiré fumando, confío en eso y la vez me digo si seré capaz. Así acaba el sueño.

Ahora ya está más claro el primer sueño, que en realidad fue el segundo temporalmente, dado que en los dos aparece la necesidad de desahogarse para rebajar la tensión por disgusto o enfado.

El primer sueño que tuve, el de fumar, la anuncia pero no la resuelve, fumar no resuelve la tensión por mucho que uno fume, y me despierto de madrugada, el segundo la logra en ese llanto liberador de mi nieta y me descansa.

Porque esa es la función de los sueños, descargar tensiones, realizar deseos, y permitir dormir. Y es verdad que el día anterior algo ocurrido en la red que me había disgustado, enfadado y puesto tenso.

Mis sueños me ayudan a descargar, a relajarme y a poder continuar. Son tiempos estos donde todos estamos más sensibles y en los que nos molestamos, entristecemos o llenamos de ira por nimiedades, la situación es tensa, el futuro incierto, no podía ser de otro modo.

Espero que mis sueños no me abandonen y pueda seguir, a través de ellos, descargando tensiones, y no precisando hacerlo despierto y de peor manera, ya que estos días de confinamiento las tensiones se van multiplicando. Y lo de realizar deseos tendrá que esperar.

... a que por fin, pueda abrazar a mis nietas!, que es mi mayor deseo en este mundo!!

Nota: La interpretación no acaba ahí, mis asociaciones y sus derivados más personales me los guardo para mí.

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 31.**

Les voy a contar un cuento, real, pero cuento al fin.

Una vez llevaron a un niño, que se quejaba reiteradamente de un dolor de cabeza, y que había consultado ya con muchos doctores, a ver a Françoise Dolto, psicoanalista infantil de renombre.

Esta, tras entrar en confianza con el niño, le pregunto: ¿Pero dime DONDE te duele la cabeza? y el niño tocándose la pierna a la altura del muslo le respondió: aquí. Dolto entonces le preguntó: ¿y QUÉ cabeza te duele? y el niño le respondió, sin vacilar: La de mi mamá.

Valga este cuento para poner en claro que algo nos duele y mucho, que nos quejamos profundamente de ello, que consultamos con unos y otros nuestro dolor y a veces lo gritamos a los cuatro vientos enfadados, pero que si alguien viniera y nos preguntara DONDE nos duele y QUÉ nos duele, nuestras respuestas serían como la de ese niño, diversas, variadas y sorprendentes.

Y que todos esos que se quejan de lo que les duele todo lo mal que se están haciendo las cosas, deberían recordar que papá y mamá no son perfectos, que no hay papás perfectos y que cuando nos quejamos y nos dolemos como niños enrabiados no deberíamos sorprendernos si nos tratan como a tales.

Y ahí que vienen algunos con sus expertos en propaganda (Bardaji/Bannon) y saben tocarnos la tecla rabiosa infantil apropiada, y ladramos entonces como perros rabiosos a la luna por salir cada noche. Un día por estar creciente, el otro plena y el otro menguante, sin remedio.

Y no olvidemos que estamos como niños castigados sin salir de casa hasta que a papá estado (no es el gobierno, no, el estado) se le ocurra levantarnos el castigo. Pero, si nosotros no hicimos nada malo, ni nada mal. ¿Por qué tenemos que cumplir esta pérdida de libertad, este confinamiento, este castigo?

Si no somos culpables ¿por qué se nos castiga?

Y nuestro enfado entonces tiene tintes claros de venganza. Yo no he hecho nada, el culpable serás tú que no has hecho, ni haces las cosas bien y encima me castigas injustamente.

Rebeldía infantil mediante vienen entonces (BIS) algunos con sus expertos en propaganda (Bardaji/Bannon) y saben tocarnos la tecla rabiosa infantil apropiada, y ladramos entonces como perros rabiosos a la luna por salir cada noche. Un día por estar creciente, el otro plena y el otro menguante, sin remedio.

Así que mejor preguntarnos, DÓNDE realmente me duele, QUÉ realmente me duele de verdad en mí, y CÓMO y QUÉ, de verdad, puedo hacer para calmar y atemperar ese dolor y el de los que me rodean.

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 32.**

Hoy quiero contaros algo que me pasa y que no puedo evitar. Es algo sencillo y que solo da algo de problema a mi mujer.

Estoy en casa, y me pongo a hacer cosas en el despacho, en el salón o en la cocina, el sitio da igual y de repente salgo y allá donde voy, da igual donde vaya, el piso está mojado.

Y no, no es que esté siempre mojado, es solo que sin pensarlo yo acudo, adivinando no sé ni cómo, a LA LLAMADA DE LO MOJAO.

No exagero ni un ápice. Hemos hecho la prueba y muchas veces. Lo mojado me llama, me atrae y mii poder de adivinación es absoluto. A otros, como Jack London, les llamaba lo salvaje, a mí me llama lo mojado!

Y no es que el Yukon no sea para mí territorio soñado, que también, sino que lo mojado tiene una atracción inconsciente muy fuerte, y además para ir a ella no tengo ni que salir de casa y tal y como están las cosas mejor que la atracción sea casera.

No es como la fiebre del oro, o la llamada del oeste, no, pero es igual de fuerte, palabra de honor.

Me ha pasado toda la vida, desde que era niño, pisar lo mojado que siempre va acompañado de un: ala, ya me lo has pisado, o un: no pises que está mojado, o: pero, chico, otra vez!

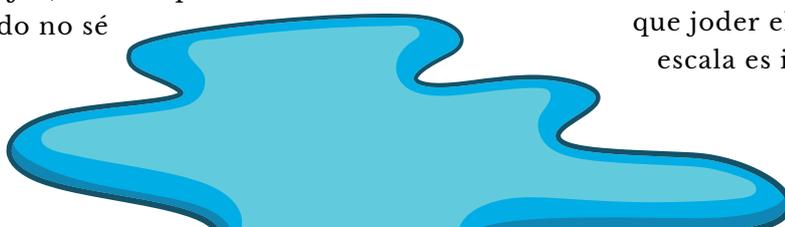
Y por mi parte solo cabe levantar los pies del suelo, casi levitar, darme la vuelta y con cara de tonto volver sobre mis pasos, diciéndome, otra vez, otra vez, con una risa tonta que me atraviesa.

...Pero en el fondo de mí sé que otra parte se regodea y piensa ique me quiten lo pisao!

Y las dos partes son parte de mí, la que no quiere pisar y fastidiar, y la que inconscientemente, sin darme cuenta, pero no sin querer, pisa y fastidia, haciéndose presente allí donde ni se le espera ni se le quiere.

Cada uno está sujeto a sus cosas y tiene sus síntomas, unos más inocentes que otros pero todos manifestación de un conflicto. Ame sus síntomas inocentes y resuelva los que sean de verdad complicados para usted y para otros, porque no es lo mismo pisar lo mojado que joder al prójimo, lo primero se resuelve con un pequeño enfado, lo segundo tiene peor arreglo.

No es lo mismo pisar lo mojado en casa que joder el planeta, la escala es importante.  
Buen día.



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 32/BIS.

Hoy interrumpí una sesión un poco ante de hora para salir a aplaudir, le dije a la paciente que no estábamos solos, que vivimos en comunidad, que nos salvamos juntos o juntos nos hundimos, que aunque estemos confinados estamos juntos en esto, que siempre lo estuvimos aunque no nos lo creyéramos y que siempre lo estaremos.

Hasta hace unos años creíamos que los arboles eran seres independientes y solitarios, hace poco hemos descubierto que viven en comunidad también y que se comunican entre ellos por sus raíces, que no se agolpan y se dejan sitio para respirar el aire y compartir la luz, que se apoyan unos a otros enviándose savia por las raíces si alguno lo precisa, que también se envían señales por el aire para empezar a generar defensas, medicamentos, frente a ataques que unos reciben y avisan a todos para que estén preparados desde lejos y con tiempo para repeler la agresión.

¿Vamos a ser nosotros menos que los arboles? ¿Nos pensaremos como pensábamos a los arboles hasta hace poco, solos, ergidos en silencio, ególatras, autistas, centrados y cerrados sobre nosotros mismos mirándonos el ombligo y dando la espalda a todos los vecinos?

O aprendemos a compartir. No podrá ser de otro modo porque solos no somos nada y solamente sintiéndonos parte de una comunidad seremos lo suficientemente fuertes como para superar esto.

Uno no nace solo y no se hace solo, precisa de la tribu para hacerse. Como los arboles en los que no hay diferencias ni siquiera entre especies, debemos aprender que en el bosque todo es bosque!\*

Yo no soy de pachanga y pandereta, tampoco de Frascuelo y de Maria más bien de hacha (para romper con tonterías) y de ideas, y estas ideas de los arboles que no diferencian ni siquiera entre especies y de que en el bosque todo es bosque, me parecen lo suficientemente

## "una vez que ya sabemos cuál es la situación del paciente se dice lo que se tenía que haber hecho"

fuerzas como para compartirlas entre todos y terminar ya, hacha en mano, con tanta tontería.

Buen día, bosque!

\*Ambas ideas están entresacadas de El clamor de los bosque de Richard Powers, premio Pulitzer de novela 2019.

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 33.

Hoy un colega sanitario de la primera línea me decía que con el retroscopio se ve todo muy claro.

El retroscopio es un aparato fantástico, un avance para la ciencia médica impresionante, que consiste en que "una vez que ya sabemos cuál es la situación del paciente se dice lo que se tenía que haber hecho".

Y nunca, nunca falla, da igual que al paciente ya no le valga para nada, incluso tampoco importa que el paciente haya fallecido, el retroscopio es un éxito aunque haya habido un exitus.

Es una herramienta muy usada en los últimos tiempos y está siendo utilizada por grandes especialistas que dan con el aparato en cuestión de lleno en toda la molla de la situación.

Es usado con docta ignorancia, pero con la docta ignorancia "empleada por san Agustín, san Buenaventura y principalmente por Nicolás de Cusa para significar la actitud prudente del sabio ante la magnitud de los problemas del Universo y la limitación de las facultades naturales del conocimiento", no, la docta ignorancia a la que me refiero es la de todos esos licenciados, doctores, graduados y hasta cátedros con másteres por doquier, que sin haber estudiado, ni aprobado en su vida una a,

signatura, usan, sin embargo, con maestría inusitada, el aparato en cuestión, el retroscopio para acertar y elevarse a los altares de los opinólogos más avezados.

Pongan videos de youtube y verán cuánta razón tengo.

Es más, hay otra modalidad muy de moda estos días que es la de poner videos con todos los errores que se han cometido durante esta pandemia en la que estos inútiles del demonio nos tiene confinados.

Que burros, por dios, cómo se pudieron equivocar así, si hubieran usado el rectoscopio con destreza no nos habrían llevado a esta situación y no nos meteríamos con ellos.

Pero es que además de no usar el retroscopio, no acertar y fallar en todo, todo, han orquestado una conspiración judeomasónica de las hordas populista y comunistas que (con dinero de Venezuela, por supuesto) junto con los medios de comunicación, a los que compran (con el dinero de todos esta vez) para esconder todos sus errores, nos quieren llevar a los abismos más profundos de los avernos cuyo nombre es (válgame dios qué monstruo de las profundidades) república, va de retro satanás, y todo esto lo hacen con maldad manifiesta.

SOS, amado líder, vuelve, sin ti no somos nada! Vuelve con tu rectoscopio! Queda menos, aunque algunos nos quieren hacen creer que queda más

Nota: A tenor de los comentarios indicar que el texto puede tener erratas, pero que el rectoscopio final no es una errata, jeje, es una realidad con la que vienen todos los líderes por definición. Mañana si eso hablamos de la psicología de las masas.

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 34.

En el Clamor de los bosques aparece una joven que acude a clases y escucha a sus profesores decir que los árboles viejos de los bosques deben ser removidos y sus tocones sacados para mantener el bosque joven, y ella se extraña porque su padre, ya desaparecido, le enseñó que los árboles viejos, incluso los árboles muertos son fuente de vida y sustento para multitud de especies, y que la putrefacción incluso es vitalizante para el bosque, que los tocones no deben ser removidos dado que sus raíces se convierten en el sustento primigenio del bosque mismo

Y leyéndola no pude dejar de pensar en los mayores que están muriendo ahora de un modo radical, como quizás nunca se había dado, de una forma fulminante y en un tiempo récord.

Algunos pensarán que no perdemos mucho, de hecho alguno lo ha llegado a decir. Incluso se ha acusado a algunos países de tener demasiados viejos vivos. Recordando a los peores tiempos del fascismo en el que los débiles debían dejar paso a los fuertes.

También me ha recordado el Congo de Leopoldo II de Bélgica, ese monarca que asesinó a más de dos millones de negros congoleños con la frase, que dio título a un excelente libro y que también usó Joseph Conrad en su corazón de las tinieblas: EXTERMINAD A TODOS LOS SALVAJES.

Ni los viejos, ni los salvajes, ni los judíos, ni los discapacitados, ni los débiles, ni los pobres llegado el caso, ninguno de ellos tiene derecho a la vida, según algunos.

y como la vejez es algo que solo requiere tiempo para llegar y suerte para hacerlo, lo que deseemos para ellos es lo que tendremos para nosotros, si llegamos.

Antes se decía que la sabiduría estaba contenida en la vejez y que había que escuchar a los mayores porque ellos la tenían, para guiarnos hacia un futuro posible no cometiendo los errores de un pasado, que ellos recordaban bien.



Ahora se dice que no hacen falta que todo el saber está ya en la red de redes.

Pero esta pandemia ha demostrado que todo el saber del mundo puede estar contenido de manera instantánea en internet, pero que si no hay alguien que lo estudia, espiga e interpreta ese saber es hueco y huero.

¿Cómo si no podemos explicarnos todos los errores cometidos por tantos países, uno detrás de otro? ¿cuando veíamos a los chinos con mascarillas y fumigando las calles qué pensábamos? ¿qué pensaban todos los expertos del mundo que los chinos estaban exagerando? ¿O dónde estaban mirando? Pasarán los años y esta será la gran pregunta que habrá que responder, por ser la más enigmática de todas.

Seguramente si hubiéramos escuchado a nuestros mayores no estaríamos aquí. Ellos pasaron una época de guerra y posguerra y sabían lo que era arreglarse con poco, toda esta locura consumista y aniquiladora de recursos es seguramente fruto del olvido de las enseñanzas que la historia nos debía haber mostrado. Pero no les escuchamos y seguimos cabalgando hacia adelante creyéndonos como aquel (Kafka) el caballo que cabalga.

Los viejos nos siguen haciendo falta, porque sabe más el diablo por viejo, que por diablo, porque sobre sus espaldas se construyó nuestro mundo y sobre sus cabezas nuestra comunidad. Ellos nos recuerdan donde todos, con suerte, llegaremos. Y depende de como los tratemos nos tratarán a nosotros.

Porque yo no quiero morir hacinado en un lugar triste sin contacto ninguno con los míos, guardado como ganado del que hacer negocio.

Quiero llegar con una buena salud, sanidad pública de calidad mediante, a una edad en la que esté tranquilo y bien atendido en un retiro limpio y luminoso, calentito en invierno y fresco en verano, con alguna plantita alrededor si es posible y gente que me cuide con un poquito de cariño, como árbol viejo de la comunidad a la que contribuí a sostener.

## "Queda menos, pero qué pena más grande que quedemos menos."

Y como reflejo vivo de mundo que llegó hasta aquí cuidando a los suyos (Margaret Mead), no primando el capital por sobre las personas.

Llegó el día de recordar a lo que ya no están con nosotros.

Queda menos, pero qué pena más grande que quedemos menos.

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 35.**

Estoy por irme a la cola del Mercadona a que me dé el sol, y no es broma, de verdad, porque llevo estos 35 días sin catarlo. ¿Muchos, no? 35 días sin que esos benditos fotones calienten mi triste epidermis.

Los mismos 35 que no piso la calle, ni viajo a Murcia a la consulta y los amigos.

Primero me entristezco, pero luego me acuerdo que son los mismos 35 días que llevo sin recibir un abrazo de mis nietas.

Y eso sí que duele, sí, eso duele más.

Si es verdad que una cuarentena acaba a los 40 días me quedan pocos entonces, pero ¿es verdad? No creo, tardaré bastante más en poder abrazar a los míos sin temor. Y la cosa está de tal modo que la pregunta ya no es cuando sino si podré.

Negro panorama por incierto.

Y es que no hay nada peor que la incertidumbre. Y el futuro se ha empeñado en serlo, incierto e impredecible. Antes sabíamos a donde íbamos, cuando llegaríamos y cómo lo haríamos.

Pero ¿esperen un momento?...

...Llegado este punto casi que prefiero seguir sin tomar el sol, sin conocer el futuro ni poder preverlo, sin abrazar a mis nietas incluso, si a cambio somos capaces de DOBLAR LA CURVA y dejar de dirigirnos a la destrucción segura, previsible y cierta de nuestro planeta, su clima y sus recursos.

Y no lo digo solo por mí, que también, lo digo más por mis nietas, los míos y mis amigos, todos los demás me dan un poco igual la verdad, puestos a elegir voy a ser egoísta y voy a salvar el planeta para los míos, los otros si se benefician que sea como por daño colateral, oiga, que no va a cambiar uno de un día para otro su espíritu capitalista y penderciero cultivado por tantos años.

Así que sea como yo, sea egoísta capitalista y salve el planeta para los suyos.

Sálvelo y los demás podrán salir a tomar el sol y a abrazarse como posesos y usted y yo y nuestro puto espíritu EGOCAPITALISTA se quedará satisfechos.

Y allí, sí, por fin, podré abrazar a mis nietas, tomando el sol.

Queda menos!



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 36.

Hoy se hizo luto aquí. Las calles vacías, el sol no salió, el viento movía las ramas, como en señal de respeto.

Superamos los veinte millares, todos tenemos, más o menos cerca, gente que se ha ido; también tenemos gente que ha salido, afortunadamente.

Los que se han ido son nuestra mayor duelo, y solo nos cabe el consuelo de saber que nuestra pérdida de libertad (y su duelo) han servido, y sirven, para que los que se vayan sean los menos posible.

Si toda vida es un aprendizaje de las pérdidas sucesivas por las que vamos atravesando, hay momentos como este, en que todas nuestras vidas confluyen a la vez, en una pérdida común que tenemos que atravesar como colectividad, no queda otra.

Esto no te ha pasado solo a ti, ni a unos pocos, esto nos ha pasado a todos, y además nos ha pasado a la vez. Y si es así, de todos y a la vez, no cabe salir más que así, todos a una y al mismo tiempo.

Lacan planteaba en "el tiempo lógico y el aserto de certidumbre anticipada" un bello acertijo cuya solución pasaba por una respuesta igual.

De la mano, y a la vez. Solo así saldremos vivos de esta situación. Y no me estoy refiriendo solo al confinamiento como comprenderán.

No vale jugar de bulto, ni de palomica suelta, tampoco vale una salida individual, ni salir primero con precipitación, el paso debe ser dado a la vez.

Tampoco vale salir sin comprender, tómese su tiempo.

Y el momento de concluir será aquel en el que nos demos cuenta que nuestro ser humanos, nuestra humanidad, depende de otros y va con la de otros, no hay otra.

Instante de ver, tiempo de comprender y momento de concluir ...en interdependencia.

No somos independientes, no somos islas, salimos de la dependencia infantil en un impulso buscando la independencia, para acabar dándonos cuenta que somos... interdependientes (Winnicott).

Hasta ahora nos ha tocado perder juntos, esperemos que cuando nos toque ganar lo hagamos también todos juntos, porque no hay otra, la salida será COMÚN o no será.

Buen día!  
NOS queda menos.

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 36/BIS.**

Hoy, por fin, tras treinta y tantos, casi cuarenta, días sin sentir el sol, el astro rey ha entrado en mi patio norteado.

Solo es un franja y durará escasamente media hora hora, pero aquí estoy sentado en una silla, al frío aire que aún corre, dejándome bañar por sus tímidos rayos.

A partir de hoy, cada día un poquito más, el sol irá entrando a este patio y será para mí metáfora cierta de una vuelta posible a una vida interrumpida.

Todos los días a esta hora saldré a dejarme bañar un poco.

Y me iré preparando para cuando coja mi sombrilla y la plante junto al mar y allí, solazándome, acabe por darme un baño de sol y de mar.

Porque como decía Paco Rabal en Pajarico ,y casi lo había olvidado: que hermosa es la vida, que hermoso es el mar, y que bien se está, cuando se está bien!

Ahora, sí que sí, para mí queda menos, cada vez habrá más sol.

Akenaton! cuanta razón tenías ,al principio al menos.

### **QUÉDATE EN CASA (LA REFLEXIÓN DEL DÍA 28, NO PUBLICADA), DÍA 37.**

Lo que nos está pasando es traumático, no cabe duda.

Pero lo que realmente va a ser traumático, cuando salgamos de esto, vendrá determinado por la negación que de todo esto algunos harán.

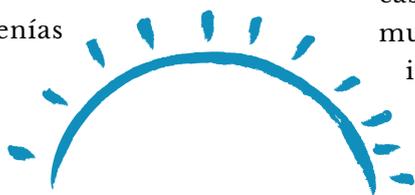
Eso, esa negación, el hacer como que no ha pasado nada, el volver a lo de antes como si nada, es lo más traumático que nos puede ocurrir.

No ser reconocidos en nuestro dolor, en nuestra violación psíquica, en nuestra padecimiento, en nuestros duelos y estupor; y decir, venga volvamos de nuevo a hacer como si nada hubiera pasado, al trabajo, a la producción, al consumismo, a viajar en coche y en avión, a la globalización, al estilo vida del capitalismo salvaje y neoliberal, al macromonocultivo en grandes granjas y campos con antibióticos por mil e insecticidas a troche y moche, a deforestar, a comprar ropa barata en dinero, pero cara en esclavitud, a mirar a otro lado si los refugiados no tiene refugio, o la gente se ahoga en pateras; eso es lo que realmente nos va a enfermar, y si no tiempo al tiempo.

Y, paradójicamente, a los que lo desmintamos nos llamarán locos, como llamaban locos a aquellos que bailaban quienes no podían oír la música (Nietzsche).

Muchos harán como que no hay música, como que esto que ha pasado no tiene nada que ver con lo anterior y por tanto nada tiene que cambiar, y otros nos agitaremos como posesos, y aquellos nos llamaran locos, seguro, pero la locura será por el contrario la derivada de su sordera,

Y entonces sí que estaremos completamente traumatizados, retraumatizados por haber sido tratados como ignorantes y estúpidos por aquellos que pretenden que el capital y las castas sigan imperando injustamente en ese mundo postcovid, que ya nunca debería ser igual.



Y los locos de verdad de verdad, serán ellos, al negar una realidad corrompida que nos lleva galopando hacia el abismo, convertidos en el caballo de Kafka, ...y bello, pero en este caso aterrador, será el tronar de cascos.

Es por ello, que lo peor que nos puede pasar está aún por venir y ello es precisamente: dejarnos... sin porvenir!

Por ello, ánimo, no decaigas, porque queda menos, pero queda mucho, mucho mucho por hacer!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 38.**

Alguien me señalaba hoy que no debía hacer distinción entre ellos y nosotros, que todos somos nosotros y que no hay otros.

Mi respuesta fue decirle que seguramente no me había sabido explicar dado que siempre he pensado que nosotros nos podemos convertir en ellos a poco que nos descuidemos.

Y si pienso así es porque sé que dentro de cada uno de nosotros están unos y están otros; y que de nosotros depende quedarnos del lado de todos o convertirnos en ellos, los que no miran más que por ellos mismos.

Porque creo eso, siempre digo que NOSOTROS SOMOS LOS OTROS CUANDO NOS DAMOS LA VUELTA, y que eso es algo que no podemos olvidar. Mientras estamos presentes somos nosotros y podemos hablar de otros, pero a poco que nos demos la vuelta, nos podemos convertir en esos de los que hablamos. A no olvidar.

Siempre he dicho también, cuando he escuchado decir que había mucha gente, por ejemplo en la playa, que a mí no me molestaba la gente, porque yo y los míos también somos gente, somos parte de la gente. O cuando alguien dice es que la gente hay que ver como es, le suelo responder con que nosotros también somos gente.

Ahora bien, en algo no me considero igual, o por lo menos lo intento, es cuando veo a la gente convertirse en masa, en ese momento me doy la vuelta y miro para otro lado, si todos jalean en contra de algo no me verán sumarme, sospecho siempre de la unanimidad, me huele siempre mal. Y cuando me dicen que todo el mundo no puede equivocarse pienso en un millón de mosca...

Y no es porque crea que la gente no tiene razón, sino porque estoy con Freud cuando dice que una masa no piensa, que una masa pone su ideal en un líder y deja que él piensa por ella y la masa se dedica solo a dejarse llevar por sus afectos multiplicados en y por la multitud. Y cuando el líder señala la luna roja de la venganza yo no puedo dejar de mirar el dedo acusador de la vergüenza.

Pero saben qué, yo creo que Freud no lo sabía todo y nunca estudió la posibilidad de que un gran número de personas no se convirtieran en masa (Castoriadis, sí), quizás no lo vio posible pero los tiempos cambian o pueden cambiar.

Por eso me gusta el concepto de Jorge Alemán, soledad: común, que se refiere justamente a eso, a la posibilidad de hacer lo común estando solos, cada uno en su lugar pensando por nuestra cuenta, pero llegando a respuestas iguales, respuestas singular y común a la vez, que nos permitan mover este mundo hacia un lugar más habitable.

En ese sentido sí que pienso que ellos, los que no piensan en soledad: común, los que se dejan pensar por un líder llámese este mercado, dinero, capitalismo o casta, son diferentes de nosotros que intentamos no dejar de ser un nosotros, pero a la vez intentamos no dejar del pensar por nosotros mismos.

Aunque, claro que sí, cualquiera de nosotros puede irse la otro bando, dejar del pensar y seguir al amado líder, incluso eso lo puede hacer una parte de nosotros, mientras la otra puede intenta no cejar. Complicadlos que somos, oiga.

Esa esquizia, esa escisión es, seguramente, la que nos define como humanos e imperfectos en los tiempos actuales. Esa doblez caracteriza nuestra época, si no qué fácil sería, sabiendo que el enemigo está solo afuera, que fácil sería, pero no nos engañemos, el enemigo puede ser, y de hecho es, una parte que habita en todos nosotros.

Así que cuando diga ellos recordad que siempre, siempre, estaré diciendo: nosotros podemos ser ellos a poco que nos descuidemos, porque nosotros somos los otros cuando nos damos la vuelta.

Uff, cuánto nos queda!

### QUÉDATE EN CASA, DÍA 39.

Estoy nervioso.

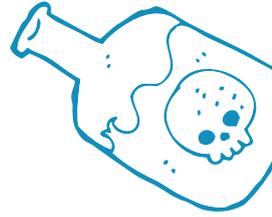
Me descubro irónico con un punto de más, sarcástico si me descuido, despreciativo a veces. Y eso que entre semana procuro estar ocupado trabajando, estudiando y preparándome, pero me noto inquieto.

Y eso yo que estoy medianamente ocupado, cómo será estar sin nada de que ocuparse. Por eso es importante tener hábitos y seguirlos, rutinas que marquen un destino y una ocupación. Las rutinas y los hábitos tranquilizan, son como el marco que nos permite tener la seguridad de que las cosas tienen una continuidad.

Hay que hacer como que todo va a ir bien, no queda otra.

Algún colega me pregunta si no pregunto asustado que pasará en el futuro y le digo que no, que no me lo pregunto, que vivo en el día a día, apegado a mis rutinas y hábitos, que procuro estudiar, pensar que nos está pasando y cómo acompañar a otros en estas circunstancias, que dejo el pensar a largo plazo para otro momento, de momento bastante tengo con esto.

En todo caso pienso en términos generales y doy la vara por aquí con que no podemos volver a donde estábamos, eso sí.



Pero con mantener la cordura y lucidez suficiente para no dejarme llevar por la ironía de más, el sarcasmo en un descuido y el desprecio a veces, más que un poco, y que cuando así sea, procurar que sea solo eso y por momentos, porque si por ahí me dejo llevar acabo acusando a otros de todo el mal que me rodea y termino envenenado, buscando culpables, y entonces ya no me sirven solo la ironía, ni el sarcasmo en un descuido, ni el desprecio a veces, sino que directamente entro en el terreno de la agresividad reactiva que me podría llevar a la violencia, y joder que miedo, ¿no?

Y no, no me lo voy a consentir, no son formas, no es lugar, no es sano, no ayuda, ni me ayuda, porque la violencia siempre acaba queriendo más y además he crecido y no tengo porqué responder al miedo con la ira porque como decía el maestro Yoda: El miedo es el camino hacia el lado oscuro. El miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento. Percibo mucho miedo en ti, decía y es verdad, esto nos tiene acojonaos.

Así que ojito con dejarte llevar por la pendiente y que el maestro Yoda te acompañe.

Entendido me has?  
Menos queda ya!  
Buen día!



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 40.

(Me salió críptico)

Hoja de ruta.

¿De qué se trata?

Se trata de creer, de tener la ilusión viva de que algo es posible, para que ello pueda ser semilla y germen de algo por venir.

La ilusión, la creencia, es lo primero que los pacientes en psicoterapia necesitan de nosotros.

Necesitan que creamos que es posible cambiar las cosas y cambiarse uno mismo, y es esa creencia misma, esa ilusión en la que ellos se podrán reflejar y apoyar, para que juntos creamos un espacio en que tal cambio sea posible.

Y es que para poder crear hay primero que creer que es posible hacerlo.

Y al igual que los verdaderos viajes empiezan cuando acaban los caminos (Lacan), que es cuando hay que imaginar, ilusionarse y creer que un nuevo camino es posible, es entonces y solo entonces, y a raíz de nuestra ilusión y nuestra creencia, que el camino se va creando con nuestro esfuerzo delante de nuestros ojos, y el verdadero viaje puede comenzar.

Tendremos entonces que volver a plantearnos tomar la resistencia íntima (Esquirol), mezclarla con El Elogio de la bondad (Adam Philips), untarla con la Utilidad de lo inútil (Nucio Urdine), revolver y aderezar con poesía e imaginación, sublimación mediante de lo útil (Bifo), para acabar en la creencia, hija de la ilusión (Winnicott), de que la creación (Rodulfo) de algo nuevo es posible.

Tomar diez gotas diarias y no interrumpir de golpe.

De eso se trata.

Buen día!

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 41.

¿Les cuento un secreto?

Cuando empecé este diario pensaba en la muerte, me asusté. Sé que el secreto no es tanto y que el que me haya ido leyendo no habrá tenido dificultad en percibirlo. Me explico.

Acababa yo recién de cumplir 65 años y lo iba a celebrar con mis íntimos cuando esta cosa nos pilló del cuello, nos jaló, nos encerró y aquí estamos.

65 es una barrera difícil de atravesar no crean, y aunque no está en mí la idea jubilarme aún, si que voy relajando mi actividad, pero esos 65 son un punto importante de inflexión simbólica y al coincidir con la jubilación de la mayoría se siente y se teme casi como un dejarte aparcado a un lado. Y además ya se empezaba a decir que atacaba más a los mayores de.

Uno sabe también, por los achaques propios de esa edad, que está en fase de descuento y que todo lo que venga de aquí en más es un regalo.

Es, por otro lado, una edad respetable, en la que uno ya no tiene que rendir cuentas y puede empezar a decir cosas que antes no hubiera dicho, se las van a consentir, prerrogativas de la edad.

Pues bien, este momento tan especial, coincidió con una tos persistente, que con la lógica paranoia existente por la recién declarada pandemia, se convirtió en temor a la muerte.

No es que yo haya vivido de espaldas a la parca, que no.

Porque siempre he tenido presente la máxima de Freud: si vis vitae, para mortem, si quieres poder disfrutar de la vida, prepárate para la muerte.

La había hecho mía y disfruto desde hace muchos años todo lo que puedo la vida que se

me había concedido, sabiendo que hay un final de todo esto, que hace que lo vivido tenga un sabor especial.

Pero bueno, no es lo mismo tener una filosofía de vida que jugarse la vida, y en ese momento, con esa tos, con mi edad de riesgo recién estrenada y la barrera de mi no jubilación saltada, se me dispararon las alarmas y pensé que si me iba a morir mejor hacerlo jalonando el camino con miguitas de pan en forma de hojas de un diario, y a ser posible elegantemente, en la medida de mis posibilidades, claro.

Así que comencé este diario.

Y aún no tengo claro que el final no sea aquel temido, dado que si la tos ha desaparecido, la tontuna del cumpleaños tan emblemático se me ha pasado, el miedo ambiente ha bajado y las miguitas ya son más de 40, la parca sigue esperándome a la vuelta de la esquina, así que volvemos de nuevo a la casilla de salida, pero esta vez sin tanta tontería y con una conciencia mayor de que no soy el único que se va a ir a la mierda, si no cambiamos la forma de vivir el planeta.

Queda menos! A pasar buen día!

### **QUÉDATE EN CASA, DÍA 42.**

Ayer pasé la primera parte de la mañana llorando, esta vez de emoción.

Las lágrimas limpian los ojos, calientan el corazón, nos conectan con lo mejor de nosotros y nos proyectan al mundo con nueva fuerza.

Me la pasé así y moqueando de emoción escuchando en bucle Grandola Vila Morena y recordando mis 19 años, mi primer año en Valencia, en la calle de la Pepita, séptimo piso, empezando la carrera que quería, tras abandonar, después de un año, empresariales con los jesuitas, y habiendo dedicado ese verano a aprobar lo suficiente para entrar en segundo de psicología y no perder el año.

## **"Si nos manipulan es porque no tomamos las riendas del protagonismo de nuestras vidas en común."**

Comprando el Triunfo religiosamente y siguiendo semana a semana maravillado lo que ocurría en el país vecino. Yendo a la facultad, que ese año se pasó casi todo en huelga, y asistiendo a los mítines, manifestaciones y reuniones clandestinas que se iban haciendo por todos lados.

Recuerdo incluso haber intervenido en una asamblea donde un compañero de un partido clandestino pedía que fuéramos a la huelga, yo, con mis 19 años, mi flequillo largo sobre la frente, mi tres cuartos verde militar del ejercito suizo de segunda mano, mi bisoñez recién traída desde el pueblo, con esos aires hippies, alto, delgado, flaco más bien, espigado con ya mis casi dos metros de altura, con mis gafas de montura negra, y, seguramente, con la voz aflautada que se me pone aún hoy cuando estoy nervioso.

Recuerdo, sí, levantarme y ante la queja de algunos que decían que aquel nos quería manipular, decir que si aquellos nos manipulaban era precisamente porque nosotros no levantábamos nuestra voz y tomábamos el protagonismo de la situación, y que en vez de quejarse ya podían arrimar el hombro.

Al salir, el clandestino se me acercó y me propuso el honor de subir con ellos al último piso a pintar la pancarta para la maní. Rehusé con miedo la invitación. Y así me quedé fuera de una militancia que entonces asustaba.

Sigo sin militar, tampoco llevo ya ropa del ejercito suizo aquella antsistema, el flequillo desapareció y la frente se me hizo amplia, con ella las ideas se fueron aclarando pero burbujan igual y la voz se me sigue aflautando cuando me pongo nervioso, pero sigo pensando igual que aquella primera vez que hablé en

público, en un aula de la facultad de psicología de la universidad de Valencia, aquel año de 1974: si nos manipulan es porque no tomamos las riendas del protagonismo de nuestras vidas en común.

Y esta vez no me voy asustar. No voy a militar pero, vestido de civil, empujaré lo que pueda para no volver a lo de antes.

Grandola Vila Morena!  
buen día!

Nota personal: Procurar no contar batallitas de jubilaos, recordar que aún no lo estás

### QUÉDATE EN CASA, DÍA 43.

Hoy saldrán a la calle los chicos a pasear.

Ya estoy junto a la ventana esperando verlos pasar y oír sus voces que como trinos anunciarán la llegada de nuestra verdadera primavera.

Hasta que no vea al primero no me pienso mover de aquí.

Mientras tanto pensaré en ellos. Les haré un hueco en mi cabeza para no olvidarlos y poder terminar haciéndoles un lugar mejor en el mundo.

En este mundo que si realmente es de alguien de verdad es de ellos. De mis nietas, de mis sobrinos y sobrinas, de mis sobrino nietos, de todos ellos y de muchos más.

Este mundo que nos dejaron en alquiler una temporada y que hemos administrado tan mal.

y ahora acabo de recordar que hoy tuve un sueño.

Mi sueño transcurría en mi antiguo colegio, yo había dormido allí al lado de la rampa y mi padre y la gente estaban en la otra punta, eso me había permitido dormir más tiempo ante la ausencia de ruido.

Me despertaba con la idea de haber dormido hasta bastante tarde y de estar muy descansado y me iba a donde estaba mi padre, que ya no está pero con el que de vez en cuando sueño, y lo saludaba dándole los buenos días, él me saludaba distraído y seguía hablando con alguien con el que estaba, yo me daba la vuelta y me volvía hacia mi habitación, que estaba lejos, pensando pues vaya no sé para que me he tomado el trabajo de venir si no me ha hecho casi ni caso y pensaba entonces en fumarme un cigarro, que hace casi 4 meses que dejé.

Así se deben de sentir nuestros chicos, quizás más nuestros adolescentes, ya que mi sueño es más adolescente que infantil y mi rebeldía propia de un adolescente que ante la ausencia de respuesta y de atención termina por escupir al cielo cayéndole en la cara. Pues eso, no muy bien atendidos, ni tenidos en cuenta por nosotros y por nuestra forma de llevar las cosas, y no es de extrañar que piensen en consumir drogas o en distraerse con tontunas ante nuestra poca atención y sobre todo poca atención al mundo que les dejaremos.

También soñé que desde el balcón de la playa veía venir una serie de olas gigantescas, temibles en su grandiosidad, pero de extraordinaria belleza...

Ya he visto al primer niño, tomado del hombro por su padre, paseando al sol de la mañana y a la primera niñita de no más de tres años, como mi nieta pequeña, con su anorak naranja y su coleta, de la mano de su papá que lleva un anorak verde, caminando sosegadamente al fresco de la mañana.

...Salvado por la campana del los niños que aparecieron, dejo aquí mis sueños que me seguirán acompañando hoy con sus derivados.

Y bueno, eso, que el futuro sale hoy a la calle, no le demos la espalda y hagámosles caso cuidando mejor de este planeta que no nos pertenece!

Buen día!



**QUÉDATE EN CASA, DÍA 44/1.**

¿Y ese otro sueño el de las gigantescas olas temibles en su grandiosidad, pero bellísimas al mismo tiempo?

La primera parte es fácil de pensar, las olas representan las oleadas que se esperan después de la primera de esta maldita pandemia que nos tiene confinados. Tanto ver curvas ascendentes cayéndo abruptamente no podía ser bueno.

Otra razón más para identificar las olas gigantes con la pandemia es el recuerdo imborrable que dejó en todos nosotros aquella ola gigantesca que arrasó parte del planeta, Japón incluido, y que llamamos tsunami y cuyas imágenes permanecen en todas nuestras retinas..

Pero es que, además, como las cosas en los sueños no aparecen por qué sí, he de confesar que siempre estuve impactado por una película que vi en mi infancia que se llama los hijos del capitán Grant y en la que aparece un tsunami asesino y un árbol inmenso y maravilloso en el que se salvan nuestros protagonistas.

¿Quieren más? El final de mi largo análisis en Valencia se vio jalonado por un sueño en el que una ola gigantesca y aterradora se convertía en un parque temático de atracciones con toda su diversión, anunciándome que aquella pulsión terrible que me había llevado hasta allí doliente, se podía convertir en algo con lo que a partir de entonces era posible jugar.

El sueño está sobredeterminado y condensa en sí energías muy intensas que en su gestación se amansan y elaboran

Ya, ya pero y ¿cómo se explica que algo tan terrible como esas olas gigantescas que nos pueden asolar tengan en si esa belleza sublime?

Amigo mío, ahí está el secreto. Dentro del infierno en el que vivimos hay que hacer hueco a lo que hace mundo y hay que darle espacio y hacerlo durar, que decía Italo Calvino.

Buscar la belleza, el cariño, el amor, el abrazo, la emoción transformadora, la lágrima que nos empaña y calienta, la palabra amable, el juego que nos recuerda lo que es la vida, el cuento contado a mi nieta grabado en video, el abrazo virtual a los pacientes, el chiste que nos saca la sonrisa, la página del diario que escribo cada día lo intenta también, todo ello y mucho, mucho más, es belleza en este infierno y a ello podemos contribuir.

Esas dos cosas coexisten ahora, el terror y la belleza.

Y ahora que sabes de las dos, tú eliges de qué lado quieres hacer primar, si la bellísima sublimación juguetona, cálida y vital o la aterradora grandiosidad infernal.

Que paséis buen día!

**QUÉDATE EN CASA, DÍA 44/Y2.**

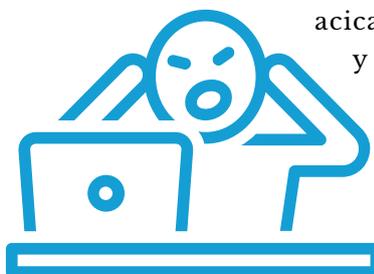
Hoy me duele todo.

Me desperté a las 5 y ya no me pude volver a dormir, acabé levantándome. Creo que el confinamiento nos está pasando factura a todos, son ya muchos días.

Son además días de mucha tensión, ya que al estado de confinamiento se suman las malas noticias circundantes, que aunque mejores no dejan de ser malas y sobre todo la incertidumbre frente a un futuro que comienza a abrirse paso entre las brumas de este neblinoso presente.

No sabemos, nadie sabe si el siguiente paso saldrá bien, nadie sabe siquiera muy bien cual será ese paso. Y además puede que tengamos que dar pasos hacia atrás de nuevo, el panorama es incierto y hasta cierto punto aterrador.

Por otra parte, la frustración y el dolor general está siendo aprovechado por extremistas para acicatear a las gente dolorida y convertir su frustración y su dolor en ODIO.



Intentan confundirlos porque no pueden convencerlos (Mundstock) y les acaban vendiendo un enemigo que les permita canalizar su miedo, su frustración, su incertidumbre y su rabia en una dirección externa, que supuestamente pueda tranquilizar su malestar situando afuera un responsable, haciéndoles confundir estado con gobierno y cambiando vidas por votos, nada - hay - más - ruin.

Es en momentos así, cuando se nos pide que lo mejor de nosotros salga a la luz, que sacar a pasear el monstruo ególatra, narcisista, autista y facineroso que todos llevamos dentro es lo más ruin que se puede pedir.

Porque el estado de pobreza más extremada, la ruindad, la mayor pobreza, es siempre la pobreza moral, esa que nos hace olvidar que todos estamos en el mismo barco y divide a los humanos entre los míos y los otros, esa que se olvida de que, en estos momentos, la humanidad se salva entera o se hunde entera. Porque hay que ser infeliz y desgraciado para llevar a parte de la gente a enfrentar a todos los demás.

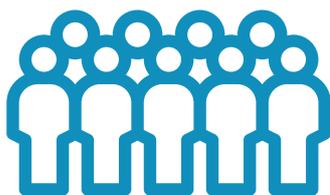
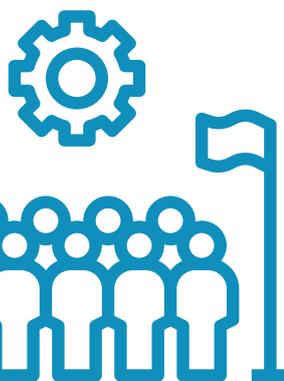
Pero hay quien sigue queriendo sacar ventaja de la situación y tajada del asunto, engañando a una parte de nosotros que no puede resistir el envite y acaba convirtiéndose en masa acéfala, horda de trolls al servicio de un poder maligno.

Hoy como ven me duele todo, espero mañana estar mejor.

Que tengan el mejor posible de los días!

Nota: para seguir bien este post leer Psicología de las masas de Freud; La doctrina del shock y Brexit, los documentales sirven.

También ayudaría  
El señor de los anillos,  
en este caso, mejor  
los libros.



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 45.

Cura, sana, cura, sana, si no se cura hoy se cura mañana, me decía mi madre cuando me daba un golpe, mientras a la vez masajeaba la zona golpeada y la mojaba con su saliva.

Y el dolor si no se iba del todo se mitigaba bastante.

Un beso virtual de una colega ([Carlota Ibáñez](#)) me lo ha recordado hace un rato. Un beso donde te duela me ha dicho y ha disparado el recuerdo, seguramente por lo tierno de su propuesta.

Nada hay que alivie más que unas palabras bondadosas, decía Freud. No se ha inventado nunca un medicamento más tranquilizador para el dolor.

cura, sana, cura, sana, si no se cura hoy se cura mañana.

Vendrá la desescalada, haremos una especie de descompresión y entonces los dolores serán otros. Y agradeceremos las palabras bondadosas y serán muy necesarias y todos nos tendremos que poner a la tarea (Pichon Riviere)

No vale decir que tendremos mucho trabajo que hacer los profesionales de lo psíquico, no vale. No va a colar, esta vez no. Cuando el dolor nos acomete a todos a la vez, cuando la pandemia arrasa a todos por igual, no vale dejarnos el "trabajo" a los profesionales.

Porque esto no se trata de un trabajo, se trata de una comunidad, por aquí hablamos poco de comunidad y deberíamos hacerlo más, se trata de que todos hemos padecido un acontecimiento ([Zizek](#)), inesperado, impredecible ([Bifo](#)) e inolvidable (sugerencia del correcto), como todo acontecimiento, que nos ha causado una gran herida ([Balint](#)) y tendremos que ser todos intersubjetivamente ([Esteban Ferrandez](#)) los que ayudemos a sanar esas heridas.

Si la pandemia nos tiene algo que enseñar, nos tiene que enseñar muchas cosas, pero si algo nos debe quedar claro, bien claro, en primer lugar, es que a esta entramos juntos y de esta se sale juntos.

Lo común (Félix Crespo) tendrá que ocupar un primer plano (Cornelius Castoriadis).

Ya no vale decir doctores tiene la iglesia o zapatero a tus zapatos. Esta es una comunidad y en común tomará sus problemas y los aliviará.

Ni medicamentos, ni pócimas, ni ensalmos, ni jaculatorias, ni consignas a las masas (Edward L. Bernays), ni líderes sapientísimos (Adolf?), ni aquí no ha pasado nada (Trump), ni zapatero a tus zapatos, ni más sanitarios a los que sacrificar (Elena Catalá) por la inoperancia de un sistema.

Las palabras bondadosas irán acompañadas de acciones del mismo corte (Winnicott), así y solo así curaremos las heridas de todos provocadas entre todos. Tendremos que recuperar las conexiones perdidas (Johann Haru) y encontrar las resonancias transformadoras (Harmut Rosa) que nos lleven fuera de este espacio traumatológico de forma traumatológica (Ferenczi) y desde nuestra vulnerabilidad común encontrar la forma de vertebrarnos de una vez (Lola Lopéz).

Porque la bondad (Adam Philips) y la ternura (Fernando Ulloa) fue lo que nos trajo vivos hasta aquí, acuérdense del fémur roto curado, que decía Margaret Mead, que había sido el primer signo de civilización, eso nos trajo hasta aquí, ni el dinero, ni el capital, y es eso lo que nos va permitir salir de esta, en soledad: común (Jorge Alemán), cada vez menos en soledad y más en común.

Buen día!

cura sana, cura sana (Mi Mamá).



## QUÉDATE EN CASA, DÍA 46.

Escribo más de lo que publico.

Sigo un proceso de decantación por el cual voy separando lo más pesado de lo que resulta más liviano, o dicho de otra manera, lo más rabioso de lo que no lo es tanto.

Intento separar así el aceite, la rabia, del agua, eso que permite que la vida siga.

Guardo para mí sin publicar la rabia y dejo que se vaya evaporando, mientras publico lo que sea como agua que ayude a regar el campo y a crecer las plantas.

Lo otro, la rabia, después de reposar y en parte evaporarse, lo que queda entonces, el resto, es abono para que las plantas también.

Tomo de la rabia su impulso y lo aprovecho.

Porque, si la vida te da palos, hazte un selfie; Si te da limones, pídele sal y tequila; si te tumba, date la vuelta y mira las estrellas, porque nada se consigue dejándote caer con lo que cae, a no ser que sepas judo y aproveches el impulso de la caída para ponerte de nuevo de pie.

Así que haznos el favor a todos, sigue un proceso de decantación, y aprovecha la vida para seguir viviendo, y si te da palos no los aproveches para meterlos en las ruedas, si te da limones no te lo exprimas en los ojos, y si te tumba no sigas cavando hacia abajo.

Escupir al cielo no es la solución, te acaba cayendo en la cara sabes?, y ¡que se joda el general, ahora no como!, no es muy inteligente.

Aprendamos la lección: donde se come, no se...

Buen día!

Y cuidado en la desescalada que está llena de rocas sueltas (fruto de la rabia no decantada o no aprovechada).

P.D. Niño refranero, niño puñetero.

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 46/BIS.

(A medio decantar nada más)

Necesitamos gente que haga gente con la gente y no fintas en las fintas de las fintas.

Me explico. En Dune, una novela de ciencia ficción muy afamada, el hijo del conde Leto, Paul Atreidas se entrena en una lucha cuerpo a cuerpo con cuchillos. La variedad en esta lucha es que los contrincantes llevan un traje escudo que ante una estocada se endurece y no deja pasar la hoja del adversario, con una excepción, solo si la hoja penetra suavemente la armadura es atravesada (hablo de memoria y quizás no es así exactamente como ocurría pero para lo que voy a contar me sirve).

Bueno pues entonces el asunto consistía en hacer fintas en las fintas de las fintas del contrincante, hasta adelantarse al movimiento del adversario, para esperarlo allí donde fuera a aparecer en su próximo movimiento, y que fuera él el que viniera suavemente al encuentro de la hoja.

Y eso no lo necesitamos ahora, no nos hacen falta espabilas que estén maquinando que van a hacer en función de lo que hagamos en respuesta a lo que nos hagan, no. No nos hacen falta empresas de propaganda que preparen al electorado para dirigir su opinión hacia el lugar que ellos quieren. No. No necesitamos fakes, ni odios primarios, ni que acudan a nuestros más bajos instintos de supervivencia asustándonos para que nos cerremos como ostras y acabemos cayendo sobre el puñal que nos tienen preparado.

Necesitamos gente que haga gente con la gente, gente que se considere gente y que trate a los demás con el mismo respeto que como gente ellos merecen, y extienda ese respeto al resto de la gente.

¿no es posible? El corazón del hombre ha demostrado estar cubierto de hollin y su esencia está compuesta por oscura maldad, es el hombre un ser egoísta y narcisista en su esencia y Edipo un asesino.

¿Sí? ¿Y ese mito es el que nos ha traído hasta aquí? ¿Es el relato que nos vamos a seguir contando, de verdad?

Ya no creo más en ese mito. Creo en que la bondad y eros son los que nos han traído hasta aquí y solo que se nos ha venido desatando el hollín y con el la maldad concomitante no esencial, y que solo se trata de cambiar la predominancia del mito y el relato. Edipo no hubiera querido matar a su padre si este no le hubiera abandonado. Abuso previo que creó deseo mortífero

Eso creo y "al creer que creo, creo lo que creo, y ese es el secreto del jugar" que decía Rodolfo.

Ustedes eligen que quieren creer y crear, y a que juego quieren dar lugar; al juego de gente que hace gente con la gente o al de las fintas en las fintas de las fintas que nos acabe convirtiendo en planeta futuro desierto, cual Arrakis.

## QUÉDATE EN CASA, DÍA 47.

Mi amigo Jesús publicó ayer un pequeño video de un rincón de Barcelona, concretamente del barrio del Eixample, en el que mataron a un indigente de los 4 que han asesinado allí en los últimos días.

Aparece la acera, una flor en una botella, velas rojas encendidas, un par de macetas con flores también, comida que alguien debía dejarle habitualmente, y una frase en un cartón: A MI ME IMPORTAS. Alguien ha dejado a su vez un post it pegado en la pared, a la altura de todo lo demás, que dice: A MI TAMBIEN D.E.P.

Jesús llama, apropiadamente, mierda seca al que segó esas vidas y miserables a los indigentes masacrados.



Victor Hugo en Los Miserables nos habla de ellos, de ambos hasta el punto de preguntarse en la novela que hace que "el desafortunado se convierta en un infame" planteando que los dos, el desafortunado y el infame, en nuestro caso el indigente y su asesino, proceden del un lugar común: la miseria.

Dice así:

«Hay un punto en el que los infames y los desafortunados se mezclan y se confunden en una sola palabra, palabra fatal, los miserables; ¿de quién es la culpa?»

"Según Víctor Hugo, es culpa de la miseria, de la indiferencia y de un sistema represivo despiadado" (Wikipedia).

Poco que añadir al maestro.

La miseria y la infamia se dan la mano. La primera, la miseria, empobrece y hasta puede quitar la dignidad al pobre que la padece; la segunda, la infamia, es la miseria vuelta hacia adentro, esa quita la humanidad a algunos de los que perdieron antes la dignidad, como en este caso en que el asesino era un pobre miserable también, que perdió su dignidad primero y su humanidad después.

Ahora la moraleja.

¿Dejaremos que la gente pierda la dignidad, seremos tan infames, y en este caso sin que la miseria nos haya tocado, de dejar que otros caigan en la miseria y luego les acusaremos por haber perdido también, primero su dignidad y luego su humanidad?

El que lo hizo no deja de ser un mierda seca, expresión familiar para mí también, pero si con nuestra infamia, no justificada por la miseria sino por el egoísmo, permitimos que la miseria se dé, no seremos mejores.

Por todo ello estoy feliz de que en nuestro país la renta mínima se apruebe, PORQUE A MÍ TAMBIEN ME IMPORTA.

**"¿Dejaremos que la gente pierda la dignidad, seremos tan infames, y en este caso sin que la miseria nos haya tocado, de dejar que otros caigan en la miseria y luego les acusaremos por haber perdido también, primero su dignidad y luego su humanidad?"**

Que tengáis buen día y que la infamia pase de largo, no consintamos que este tsunami deje náufragos (Patrick Declerck).

Nota: Mi abuelo, que fue masón en la república, se puso de nombre simbólico... Victor Hugo

**QUÉDATE EN CASA, DÍA 48.2 DE MAYO 2020.**

(Termina aquí este diario del confinamiento. Gracias a todos los que me leísteis por haberme acompañado, nos vemos fuera!)

Emily Dickinson pasó los últimos 20 años de su vida en confinamiento por elección.

No se sentía comprendida por sus contemporáneos, ni ella entendía, ni compartía, su "enrarecida moral provinciana" dice un artículo del ABC (!!!).

Así que se confinó.

Pero no se quedó sola, se puso a dialogar, a través de su poesía con todos nosotros, con el futuro, con los que acabamos siendo más sus



contemporáneos que aquellos que vivían a su alrededor en su misma época.

Se dice que se apartó del mundo porque sufrió muchas pérdidas, su padre, su madre y al poco un sobrino de 8 años; pérdidas que la dejaron en un estado de duelo congelado que le impidió salir.

Seguramente lo primero es verdad, sufrió pérdidas, quedó marcada por duelos, pero lo segundo, a la luz de lo que sale a pasear con tantos de nosotros, no es tan cierto.

Ella se recluyó de su presente pero consiguió trasladarse al futuro con nosotros y perdurar. Dialogando con todos nosotros cada día desde su habitación cerrada pero tan abierta a la vez al mundo.

Ella inspira y nos permite respirar rítmicamente y en conjunto, algo tan necesario hoy; las dos cosas, lo primero, inspirar y respirar cada uno, libres del virus, y lo segundo, conseguir hacerlo rítmicamente y en conjunto lo cual es lo que más nos conviene (Bifo). Ella se conmueve y consigue conmoernos, nos conecta y consigue una resonancia que nos transforma (Harmut Rosa).

Y es lo que tienen, a veces, los duelos, que nos duelen, nos confinan, nos atraviesan, nos perturban, pero que si, a su vez, somos capaces de atravesarlos, con la energía que dejan liberada permiten crear cosas (De Chirico) y, a veces, para el común (Mandela).

Tendremos que aprovechar toda la energía liberada por tanto dolor desatado, para construir cosas que merezcan la pena y, sobre todo, para no volver a caer en los mismos errores de olvido y dejadez.

"El agua se aprende por la sed;  
la tierra por los océanos atravesados;  
el éxtasis se revela por las batallas;  
el amor, por el recuerdo de los que se fueron;  
los pájaros, por la nieve"

Que paseis buen día!

PABLO J. JUAN MAESTRE.

---

