

# El día después es hoy

**No sabemos con seguridad cómo será, pero quizá sí podemos decidir cómo queremos llegar a él, con qué valores, conceptos, actitudes y conocimientos. Cómo prepararnos para ese día. Exploremos algunas ideas para este viaje iniciático, un itinerario de tránsito, de transformación, de un mundo que dejaremos para ir hacia otro que desconocemos.**

Algo me inquieta. Después de haber fracasado, colectivamente, para prever y prevenir esta trágica pandemia, nuestra capacidad para anticipar cómo será el día después parece abrumadora. El alud de profetas y adivinos nos aturde en tiempos de paciencia cognitiva limitada. No supimos anticipar el ayer, estamos naufragando en el hoy y nos aventuramos con el mañana sin pudor, ni la prudencia debida.

Pero de entre toda la cacofonía predictiva, hemos vuelto la mirada a los filósofos, a los sociólogos y a los antropólogos. Nunca debimos olvidarnos ni ignorarlos. Intuimos que lo que viene, a pesar de sus profundos cambios sociales y económicos, podemos aproximarnos mejor a comprenderlo desde la filosofía que desde la economía. Desde el espíritu. Desde lo intangible. Empezamos a interiorizar que el día después será otro día; más que uno consecutivo. Que el día después será diferente a los anteriores.

No sabemos con seguridad cómo será, pero quizá sí podemos saber (o decidir) cómo queremos llegar, con qué valores, conceptos, actitudes y conocimientos. Cómo prepararnos para ese día. Aquí unas ideas para este viaje, un itinerario de tránsito, de transformación, de un mundo que dejaremos para ir hacia otro que desconocemos. Un viaje iniciático.

## 1. Nuevas atribuciones del tiempo

Lo urgente, lo necesario, lo importante. El latido social y profesional está asociado a la inmediatez de las noticias y su agitada amplificación digital. Estamos acumulando impactos, no reflexiones o ideas. Vamos a necesitar concentración, orden y método. Este confinamiento nos interpela. De repente, descubrimos que lo que era nuestra normalidad era pura inercia inconsciente o dependiente.

Vivíamos sin ser dueños de nuestro tiempo, sometiendo nuestras decisiones a los impulsos y estímulos ajenos y del exterior. Nos movíamos, sí, pero estábamos más prisioneros del tiempo que ahora que estamos confinados. Era una falsa libertad asociada a una movilidad casi sin limitaciones. Habíamos perdido el sentido de la proporcionalidad, de la relevancia, de lo trascendente. Atrapados por la inmediatez concurrente, descuidamos los atributos de lo urgente, lo necesario, lo importante.

# Reducir los excesos, volver a la

# frugalidad y la contención es la única manera de hacer sostenible la vida y el planeta. Estamos experimentando que menos puede ser mucho más

## **2. Descubrir la frugalidad**

Podemos vivir con menos, con mucho menos. Los excesos de consumo (desde las calorías a las informaciones, pasando por las posesiones materiales) nos han provocado, también, un colesterol mental. Reducir los excesos, volver a la frugalidad y la contención es la única manera de hacer sostenible la vida y el planeta. Estamos experimentando que menos puede ser mucho más. Esta actitud menos compulsiva y acumulativa nos ofrece una apertura mental hacia lo nuevo, con mejores actitudes físicas y espirituales.

## **3. Practicar el silencio**

Estamos redescubriendo nuestro sentido del oído. El ensordecedor ruido ambiental ha dejado paso a otros sonidos, de nuevas frecuencias que antes eran imperceptibles en nuestro mundo de decibelios, audífonos y auriculares. Escuchamos mejor nuestro interior, nuestro cuerpo. Escuchamos mejor nuestro entorno inmediato. Escuchamos la naturaleza que estaba ahí, amordazada por el ruido urbano. El silencio, y su capacidad reparadora, vuelve a habitar nuestro entorno. Hay una enorme oportunidad para reconectarnos desde la concentración, la introspección y la reflexión.

## **4. Sentido de vulnerabilidad**

Las consecuencias trágicas de esta pandemia nos exponen —con toda su crudeza— a nuestras vulnerabilidades individuales y colectivas. Debemos prepararnos para la prudencia como norma, la moderación como actitud y la responsabilidad como principio. Valores como la disciplina personal, la resiliencia colectiva, la solidaridad transversal se sobreponen en ese mundo egoísta y, por ello, tan inseguro por insostenible. Somos vulnerables y debemos actuar con la naturaleza, con los organismos vivos y con nosotros con humildad. No somos invencibles, a pesar de nuestra extraordinaria potencia tecnológica.

## **5. El espacio vital, el verdadero tesoro**

Recuperar nuestras casas para la vida, no para repostar alimentos, sueño y urgencias. La casa (a pesar de las enormes desigualdades sociales que el metro cuadrado evidencia) es, a la vez, confinamiento forzoso y oportunidad resiliente. Descubrimos, casi nos sorprendemos, de la enorme cantidad de cosas, objetos y enseres prescindibles, que impiden una vida ordenada. Acumulamos chatarras emocionales, desusos funcionales y posesiones innecesarias. Estamos descubriendo el valor de la luz, de la ventilación, de una buena butaca, de nuestra intimidad en espacios compartidos. La vida es una ventana.

# Adiós a los relatos prefabricados. Vuelven las palabras que conmueven, vuelve el tono, el timbre, el registro, el color de la voz

## **6. Recuperar la voz**

Ya estaba pasando. El renovado auge de la radio y los podcasts apuntaban al efecto terapéutico de la voz. En esta crisis, solo la voz, las voces, son capaces de sanar, de acompañar, de entender, de comprender. Es un tiempo de escucha detenida, atenta, ordenada. Estamos descubriendo que el valor de las palabras no es su simple pronunciación, sino su sentido, su intención. Intuimos que hay líderes que conocen el vocabulario, pero ignoran su sentido, su trascendencia. La voz deviene un indicador nuevo, de verdadera y profunda empatía. Adiós a los relatos prefabricados. Vuelven las palabras que conmueven, vuelve el tono, el timbre, el registro, el color de la voz.

## **7. Humildad del conocimiento**

Somos ignorantes, a pesar de nuestra disruptiva capacidad para almacenar y gestionar conocimiento. Nuestra arrogancia y sentido de la superioridad nos impide aceptar que sabemos muy poco, que lo que conocemos casi siempre es prejuicioso y que ignoramos lo realmente importante para enfrentarnos a este día después tan incierto como ignoto. El día después es un día de estudio, de aprendizaje. Vamos a revisar la educación formal e informal, la educación a lo largo de la vida y la educación asociada a la actividad humana, social y económica. El día después debe encontrarnos estudiando, aprendiendo, reaprendiendo.

## **8. La sociedad monitorizada**

El confinamiento, paradójicamente, va a generar datos, muchísimos datos y rastros sobre nuestro comportamiento individual y colectivo. Miedos, deseos, necesidades. El gran debate será qué harán las grandes plataformas con esta sesión global y colectiva de terapia psicológica. Nos van a conocer más y mejor que nosotros. Y a todos.

# El día después es la conciencia de que nuestras libertades son la suma jerarquizada de confinamientos parciales, desiguales e injustos. Vamos a tener que hablar, a fondo, de

# la libertad del metro cuadrado

Otros confinamientos: de la mente, del cuerpo, del espacio, del presente y de las esperanzas. El psicológico: trastornos o enfermedades. El físico: movi­lidades limitadas. El cotidiano: infraviviendas. El económico: rentas bajas o vulnerables. El social: soledades. El día después es la conciencia de que nuestras libertades son la suma jerarquizada de confinamientos parciales, desiguales e injustos. Vamos a tener que hablar, a fondo, de la libertad del metro cuadrado. De sus límites, de sus fracturas.

## 9. Repensar el crecimiento

Nuestros sistemas económicos y sociales están más preparados para crecer o decrecer que para un frenazo en seco. La resiliencia solidaria será mejor que la resistencia individual. Mejor decrecer juntos que romper vínculos. Organizarnos para mantener dinámicas colectivas en lo profesional es decisivo para la futura —y lejana— recuperación. Los indicadores acumulativos ya no sirven ni para medir lo relevante. El crecimiento como objetivo es una falacia. El desafío es el desarrollo, que es otra cosa.

## 10. Hiperconectados con el mundo, pero desconectados de nosotros mismos

Sobreexpuestos a la información, pero con atención limitada, frágil, espasmódica. Oferta abundante de datos, pero con creciente atonía vital. De la distopía tecnológica a la posible distonía cívica y personal. Debemos repensar nuestra relación entre conectividad permanente y desarrollo sostenible. La información crece en velocidad, cantidad, accesibilidad y formatos. Pero lo que no «crece» es el tiempo. Un segundo sigue siendo un segundo. Un minuto, una hora, un día... igual. Crece la oferta disruptivamente, pero no crece nuestra capacidad cognitiva ni de atención. La tensión entre bien abundante (información) y bien escaso (tiempo) es una de las grandes ecuaciones. De ahí la lucha de los algoritmos por nuestra atención y nuestra limitadísima paciencia cognitiva.

El día después es hoy. Lo que viene no es un «continuará», es un «inicio». No sabemos cómo será, pero sí que podemos decidir cómo queremos llegar y cómo queremos que nos encuentre.

**Davies, W.** (2019): *Estados nerviosos. Cómo las emociones se han adueñado de la sociedad*. Madrid, Sexto Piso.

**Harari, Y.** (2014): *Sapiens. De animales a dioses: Una breve historia de la humanidad*. Barcelona, Debate.

**Lassalle, J.M.** (2019): *Ciberleviatán*. Barcelona, Arpa.