

Marita Osés

El virus
que nos
cambió



Luciérnaga

Marita Osés

EL VIRUS QUE NOS CAMBIÓ



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Marita Osés, 2020

© de la imagen de cubierta: Shutterstock / Paranyu

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2020

© Edicions 62, S.A., 2020

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18015-39-7

Depósito legal: B. 19.389-2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

<i>Prólogo</i> , de Miriam Subirana	11
<i>Introducción</i>	15
<i>Nota</i>	17
1. EL INICIO: DE ALLÁ (CHINA) AQUÍ (CASA)	21
Cuando la desgracia está lejos y cuando te toca de cerca	21
El otro como amenaza nos lleva a la discriminación	24
El sentimiento de superioridad hasta que nos sentimos vulnerables	28
2. EL CONFINAMIENTO: AFUERA Y ADENTRO	31
Puertas afuera	33
Las ciudades como monasterios gigantes	33
El control de nuestros movimientos	39
Un sistema de salud que necesita de nuestra colaboración. ¿Me protejo o te protejo?	42
El planeta sigue con su vida	46
El tabú de la muerte oculto tras las cifras	50
La muerte en soledad y la ausencia de rituales de despedida	54
Puertas adentro	56
Tiempo para mí: ¿qué hago?	56

Convivir con uno mismo, ¿qué es eso?.....	64
¿En qué te apoyas? Las crisis: un tiempo para potenciar tus valores	68
Tiempo para los otros: claves para la convivencia	72
Relaciones más continuadas	78
Relaciones a distancia y pantallas.....	82
Las emociones no pueden salir a dar una vuelta. ¿Qué hacemos?.....	84
¿Dónde estoy poniendo el foco: en el miedo o en la confianza?	92
3. ¿PARA QUÉ TODO ESTO? DESPERTAR.....	95
De la inconsciencia a la responsabilidad.....	97
Del individualismo a la solidaridad	100
De la arrogancia a la humildad	105
De la indiferencia a la compasión.....	109
De la dualidad a una nueva conciencia de unidad.....	111
De la adaptación a la transformación.....	115
De la reacción a la respuesta y el aprendizaje.....	118
De la certidumbre a la vulnerabilidad.....	123
4. AYER YA PASÓ, MAÑANA NO SABEMOS.	
¿QUÉ HACEMOS HOY?.....	127
Valorar lo que tenemos: gratitud.....	129
Elaborar las pérdidas	135
Eliminar lo innecesario, añadir lo imprescindible.....	140
Silencio para comprender y reformular: abrir el marco de referencia	151
Una nueva actitud frente al mundo	155
El virus nos cambió los planes; nosotros ¿qué cambiamos?	168
Un tiempo privilegiado para amar	179

1

EL INICIO: DE ALLÁ (CHINA) AQUÍ (MI CASA)

CUANDO LA DESGRACIA ESTÁ LEJOS
Y CUANDO TE TOCA DE CERCA

«Si ves las barbas de tu vecino afeitarse, pon las tuyas a remojar», reza un dicho popular.

Cuando se dieron los primeros casos de coronavirus en la ciudad de Wuhan, el Gobierno chino intentó negar la realidad. El doctor Li Wenliang, oftalmólogo de treinta y cuatro años, envió un mensaje a varios colegas a finales de diciembre de 2019 donde revelaba la aparición de este virus en esa ciudad, en cuyo hospital habían ingresado siete pacientes con síntomas muy similares al SARS, epidemia causada por otro coronavirus que en el año 2000 había provocado la muerte de unas 800 personas. La policía lo amonestó por «divulgar rumores falsos en las redes» y le obligó a disculparse públicamente.

El 8 de enero, el doctor Wenliang había atendido a una paciente con glaucoma sin saber que era portadora del virus. Dos días más tarde empezó con dolor de garganta, fiebre y dificultad respiratoria, los síntomas del brote. El 1 de febrero se confirmó el diagnóstico y el 6 de febrero falleció.

El Gobierno chino, supongo que consciente de que había reaccionado tarde, adoptó medidas drásticas: el confinamiento de las personas en sus casas y un rígido control de los movi-

mientos estrictamente necesarios y de la temperatura como primer síntoma de la enfermedad. Era una medida impopular, puesto que coincidía con las celebraciones del Año Nuevo chino, en las que la gente suele viajar para reunirse con sus familias, pero la población respondió y se consiguió frenar la curva de contagios.

Cuando pensamos «China está muy lejos», como para sentirnos a salvo, lo hacemos con mentalidad medieval. Nuestra mente se ha quedado anclada en una época de la historia en la que había tierras cercanas y tierras remotas. China ya no es tierra remota, por exótica que nos siga pareciendo. China está a la vuelta de la esquina. Hay además una gran cantidad de población china repartida por el mundo, que ha adoptado muchos parámetros y estilos de vida occidentales. En nuestro país, oíamos las noticias pensando que estas cosas les pasaban a los asiáticos por comer cosas raras, por falta de higiene, por comerciar con animales extraños. La mente toma algunos elementos sueltos y elabora unos relatos que nada tienen que ver con la realidad y cuenta la versión de los hechos que le resulta más cómoda o verosímil. Cuanto más diferentes a nosotros los imaginamos, más distancia creemos que nos separa, y más seguros nos sentimos. Para acabarlo de arreglar, es como si la distancia nos eximiese de la responsabilidad de empatizar con ellos. Nos olvidamos de algo tan evidente que asusta pensar que podemos pasarlo por alto: todos somos seres humanos.

No sé si a alguien se le ocurrió preguntar a los chinos que residen entre nosotros (que son multitud) qué necesitaban, cómo estaban sus familiares en China, cómo podíamos ayudarles, cómo estaban viviendo aquí el horror de allá. A veces parece que lo que se ha globalizado es la indiferencia.

Tanto hablar de globalización y todavía no hemos tomado conciencia de que lo que ocurre en cualquier país tiene consecuencias en los demás. De la misma manera que lo que nos

afecta a cualquiera de nosotros afecta a los que nos rodean, porque estamos todos en el mismo campo vibratorio. Igual que te puedo contagiar mi alegría o mi tristeza, o que mi visión más amplia o más estrecha de una cuestión puede afectar a tu vida, o que mi aceptación o mi rechazo de una realidad pueden modificar tus opciones... así ocurre también a gran escala. La distancia física no ha dejado de existir, pero ya no es un obstáculo; no solo porque los medios de transporte nos llevan de una a otra punta de la tierra en menos tiempo que nunca, sino porque la tecnología nos permite estar en contacto con cualquier persona, aunque se halle en el lugar más alejado de aquel en el que nos encontramos. Me pregunto si estas redes no son simples manifestaciones materiales de una red invisible que nos une más estrechamente que cualquier medio tecnológico. Es una red de sintonía amorosa que hace que me conmueva lo que está sucediendo en otra parte del mundo, porque la persona que veo es mujer como yo, madre como yo, hija como yo o padre como el mío. Entonces, da igual cuál sea su procedencia, su cultura o sus costumbres. Porque me quedo con lo que nos une y no con lo que nos separa. Nos une nuestra humanidad, nuestra capacidad de amar, nuestro amor por la vida y por los nuestros. Desde esta consciencia, no hace falta que algo nos toque de cerca para activar esta red invisible. Se activa cuando nos damos cuenta de que todos somos seres humanos y de que la distancia es un espejismo de la mente, porque puedo sentirme tremendamente cercana a una persona a miles de kilómetros de distancia, sin siquiera conocerla, solo por compartir un momento vital similar. Nadie está lejos si tengo en cuenta su humanidad. Nada está lejos si tengo en cuenta que forma parte de la misma naturaleza en la que yo me muevo. Cuando se trata de salvar vidas y te das cuenta de que la vida es lo que te une a tus congéneres, ¿qué más da el color de nuestras banderas? La vida es nuestro vínculo de unión y la bofetada de realidad que nos da cuando esta-

mos en situación de perderla es el punto de partida válido para salir de esa situación. ¿Qué significa que algo me toca? Que remueve en mí algo esencial, atávico, profundo. Que me hace entrar en mí y darme cuenta de lo que soy (de lo que solo yo soy) y de lo que tengo en común con el resto de los mortales.

EL OTRO COMO AMENAZA NOS LLEVA A LA DISCRIMINACIÓN

China está lejos, pero los oriundos de China que viven entre nosotros se convirtieron en amenaza. Los restaurantes chinos y asiáticos en general, las tiendas y cafeterías regentadas por ellos, se quedaron vacíos y si nos los cruzábamos por la calle, manteníamos las distancias. Empezamos a discriminarlos por miedo a que trajeran el virus indeseado, los mirábamos como apestados. A algunos les negaron la entrada a locales públicos, muchos cerraron los suyos antes de que el Gobierno declarase el estado de alarma, convencidos de que nadie iba a entrar. Esto ocurría en enero y febrero de 2020. En el momento en el que el virus alcanzó su máxima virulencia en los países occidentales, ocurrió lo mismo con los extranjeros en China. Mi hijo, que vive en la ciudad China de Chengdu, fue con un grupo de amigos, todos ellos expatriados, a una discoteca en el mes de abril. En la puerta del local, todos exhibieron sus certificados médicos conforme estaban libres de virus y habían cumplido con los días de cuarentena necesarios para obtenerlos. Los dejaron pasar. Pero al cabo de un rato, un grupo de policías entró en el local, los rodeó y los obligó a salir. Alguien había llamado a la autoridad y había exigido que los desalojaran. Cuando percibimos al otro como una amenaza, aunque haya pruebas que demuestren lo contrario, esa falsa percepción determina nuestras conductas. El miedo asume el poder y pasa por encima de la razón. Incluso

por encima del corazón. Y nos olvidamos de que todos pertenecemos a una única especie. Desde la distancia, lo más fácil es juzgar y sentirnos diferentes. La distancia no invita a la compasión. «Pobres chinos», era lo más compasivo que se nos ocurría. «Su gobierno totalitario coarta sus libertades sin el más mínimo reparo... Bueno, para ellos es mucho más fácil seguir las normas, acostumbrados como están a renunciar a sus derechos a cambio de bienestar..., son dóciles y obedientes, ya no sienten ni la necesidad de defenderlos. Los han engañado como a chinos». Hay en esos juicios un punto de menosprecio: «Son sucios, solo saben copiar, viven para trabajar y consumir, son materialistas...», hasta que nos damos cuenta de que han sufrido en el confinamiento situaciones muy similares a las que luego hemos padecido nosotros. Cuando nos llegó el turno, y necesitamos con urgencia sus mascarillas, sus respiradores y su material de protección sanitaria, cuando nos atenazó el miedo como a ellos, tuvimos la oportunidad de sentirnos comunidad, una única comunidad que engloba a la totalidad de los habitantes de la Tierra y en la que todos podríamos estar al servicio de todos. Hemos pasado de temerlos y alegrarnos de que estuvieran lejos a agradecer su experiencia en el tratamiento de la enfermedad, que nos ha orientado en nuestra forma de abordarla. Ni somos ya tan distintos ni China está tan lejos. ¿Qué ha pasado? Que las circunstancias nos han recordado lo que nos une y nosotros vivimos anclados en lo que nos separa. Que cuando vamos al fondo de lo que ocurre, nos igualamos y vemos que culturas, religiones, nacionalidades, ideologías están en la superficie, y que existe en nosotros un núcleo central, desnudo de etiquetas, puro, en el que no hay diferencias que nos separen. Es más, ahí, en ese punto, todos somos la misma cosa.

Y hablando de libertades, ¿a qué libertades habíamos renunciado nosotros mucho antes de que llegara la COVID-19? ¿De verdad nos sentimos más libres que ellos? Tal vez podamos

hablar de una democracia que ellos no disfrutaban, pero ¿podemos hablar de libertad? ¿Acaso no estamos condicionados por el mercado, por las tendencias, por las redes? Nadie nos puede dar la libertad desde afuera, la libertad la ganamos nosotros conquistando nuestro terreno particular. Somos libres cuando nos atrevemos a ser como realmente somos, sin dejar que las circunstancias que nos rodean condicionen nuestro actuar.

En su discurso de aceptación del grado de doctor *honoris causa* por la Universidad Ramon Llull en febrero de 2005, Ryszard Kapuściński, escritor y periodista que tanto viajó como corresponsal, hizo una reflexión magnífica sobre las tres posibilidades que a lo largo de la historia se le han abierto al hombre ante el encuentro con el Otro, el diferente: elegir la guerra, aislarse tras una muralla o entablar un diálogo. De la guerra opina que la pierden todos porque pone de manifiesto el fracaso del ser humano al revelar su incapacidad de entenderse con Otros, de ponerse en su piel, y cuestiona su bondad y su inteligencia. De las murallas, resalta el *apartheid* no solo en Sudáfrica sino como doctrina que defiende que solo *nosotros*, los seres de nuestra comunidad, de nuestro clan somos seres humanos, mientras que los demás vendrían a ser infrahombres, actitud mucho más extendida de lo que parece, que consagra la desigualdad de los seres humanos.

El coronavirus nos ha igualado a todos en nuestra vulnerabilidad. Desde el momento en que todos los habitantes del planeta hemos hecho experiencia del miedo, el dolor, la muerte y de la necesidad de unirnos y compartir conocimiento para vencerlo, el Otro ya no es tan Otro. Desde que hemos sentido la misma alegría y ganas de celebrar cuando parecía que podíamos vencer al virus, el otro ya no es tan diferente. Vamos todos en el mismo barco. Si a los occidentales nos quedaba algún res-

quicio de arrogancia de las épocas en que íbamos a conquistar el mundo, como si fuera un derecho, el virus nos ha puesto en nuestro lugar en cuanto ha llegado a casa. Nosotros llevamos a las Américas enfermedades que aquellos indígenas no conocían y que diezmaron a la población. Ahora nos llegan los virus de otros puntos del mundo y nos hacen caer en la cuenta de que no hay «tu tierra» y la mía sino una sola Tierra en la que crecemos todos, virus y no virus, y que más vale que nos pongamos de acuerdo en cómo los gestionamos, porque el bicho ataca nuestro organismo, sea cual sea nuestra procedencia. Concluye Kapuściński su discurso aventurando que a lo mejor nos dirigimos hacia un mundo tan nuevo y distinto que las experiencias acumuladas a lo largo de la historia nos resultan insuficientes para comprenderlo y movernos por él sin perder el rumbo. Pero cita a Joseph Conrad como brújula infalible a seguir:

Aquello que habla de nuestra capacidad de alegría y de admiración, se dirige al sentimiento de misterio que rodea nuestras vidas, a nuestro sentido de la piedad, de la belleza y del dolor, al sentimiento que nos vincula con toda la creación; y a la convicción sutil pero invencible, de la solidaridad que une la soledad de innumerables corazones: a esa solidaridad en los sueños, en el placer, en la tristeza, en los anhelos, en las ilusiones, en la esperanza y el temor, que relaciona a cada hombre con su prójimo y mancomuna a toda la humanidad, los muertos con los vivos y los vivos con aquellos que aún han de nacer.¹

Cuando recordamos y reconocemos lo que tenemos en común con todos los seres humanos, no solo no levantamos barreras sino que creamos puentes para salvar distancias que al final solo son aparentes.

1. Joseph Conrad, *El negro del Narcissus*, Barcelona, Seix Barral, 1985.

EL SENTIMIENTO DE SUPERIORIDAD
HASTA QUE NOS SENTIMOS VULNERABLES

Los seres humanos negamos la realidad en infinidad de ocasiones. No hay peor ciego que el que no quiere ver, decimos. El ejemplo más evidente de esta actitud irracional se pone de manifiesto con respecto a la muerte. Sucede ante nuestros ojos todos los días sin excepción, pero nos parece que no va con nosotros, que es algo que les pasa a los demás. Nos sentimos invencibles, inmortales. Cuando llega la muerte de un ser cercano, o se acerca la propia, entramos en cortocircuito. ¿Cómo ha podido suceder? Y no hay más que ver, ¡está sucediendo continuamente! Todo el que nace muere. Si naces estás destinado a morir. Pero nuestro cerebro se niega a aceptar esa realidad y tantas otras. Hasta que nos golpea de cerca, cuando les sucede a otras personas adoptamos una amplia gama de reacciones: desde la arrogancia o la falsa compasión a la negación, pasando por diversos grados de empatía que suele quedarse en el pensamiento: «Debe de ser horrible que te pase esto» (como si diera por sentado que a mí no me va a suceder). ¿Por qué no te va a suceder? Porque (aunque no te atrevas a confesarlo ni siquiera a ti mismo) te sientes especial. De sentirse especial a sentirse superior no hay nada más que un paso. Por eso se dice que la muerte nos iguala. Porque la falta de conciencia de nuestra mortalidad nos hace sentir supestatamente superiores. Así que el virus, al dar de lleno en nuestra vulnerabilidad, nos ha hecho salir del espejismo en el que vivíamos. El control que creíamos ejercer sobre nuestras vidas es ficticio, el poder de decisión sobre ellas se ha esfumado de un plumazo, y nos damos cuenta de que nuestras certezas... nos las habíamos inventado. Todo era un castillo de naipes, no el sólido edificio que creíamos que era nuestro sistema.

¿Para qué nos viene bien un baño de humildad? Para valorar muchas cosas que dábamos por sentadas. Para hacer memo-

ria y recordar que después de dos guerras mundiales, en 1948, el mundo, horrorizado por los extremos a los que podíamos llegar cuando nos olvidábamos de nuestros valores básicos, proclamó la Declaración Universal de los Derechos Humanos. ¿Por qué hemos tenido que consignar por escrito en un documento oficial algo tan evidente? Lo explica en su preámbulo: «El desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad». El documento invoca también el advenimiento de un mundo nuevo en el que «todos los seres humanos deben comportarse fraternalmente los unos con los otros, puesto que nacen libres e iguales en dignidad y derechos». Cuando nos alejamos de estos mínimos básicos, perdemos el rumbo y hacemos realidad la afirmación de que el hombre es un lobo para el hombre. Ya hemos visto que no hace falta entrar en guerra para cometer actos de barbarie. El capitalismo salvaje, el comunismo despiadado, ambos convierten en números a las personas, en objetos de producción y consumo, y nos alejan de la esencia del ser humano y del sentido de su paso por la Tierra. Rompemos el equilibrio básico del planeta y su armonía natural y enfermamos. La Declaración Universal de los Derechos Humanos expresaba ya la nostalgia por un mundo nuevo. En este momento de la historia, muchos llevamos dentro el anhelo de una armonía perdida. Se perdió hace ya tanto tiempo que algunos ni la recuerdan. Otros ya no reconocen este anhelo. En cualquier caso, la amenaza que ha supuesto el coronavirus para todas nuestras conquistas nos hace ver que tal vez no todas han significado progreso, y que podríamos replantearnos la hoja de ruta.

Un virus minúsculo apretó el botón de pausa y nos regaló un tiempo para nosotros. ¿Querías tiempo? Tómallo. Ahora piénsate bien lo que haces con él. Porque el precio que estamos pagando es elevadísimo. Aprovéchalo para que no tenga que

haber otra oportunidad con costes humanos y materiales tan elevados. Ojalá sirva a nivel individual para tomarse cada uno la medida a sí mismo. Y, con respecto al mundo, para redimensionar nuestro papel dentro de él. Si nos damos cuenta de lo ridículamente importantes que nos sentimos, podremos reformularlo de una manera mucho más equidistante con el resto de las especies. Es una oportunidad para acabar con la tiranía antropocéntrica.