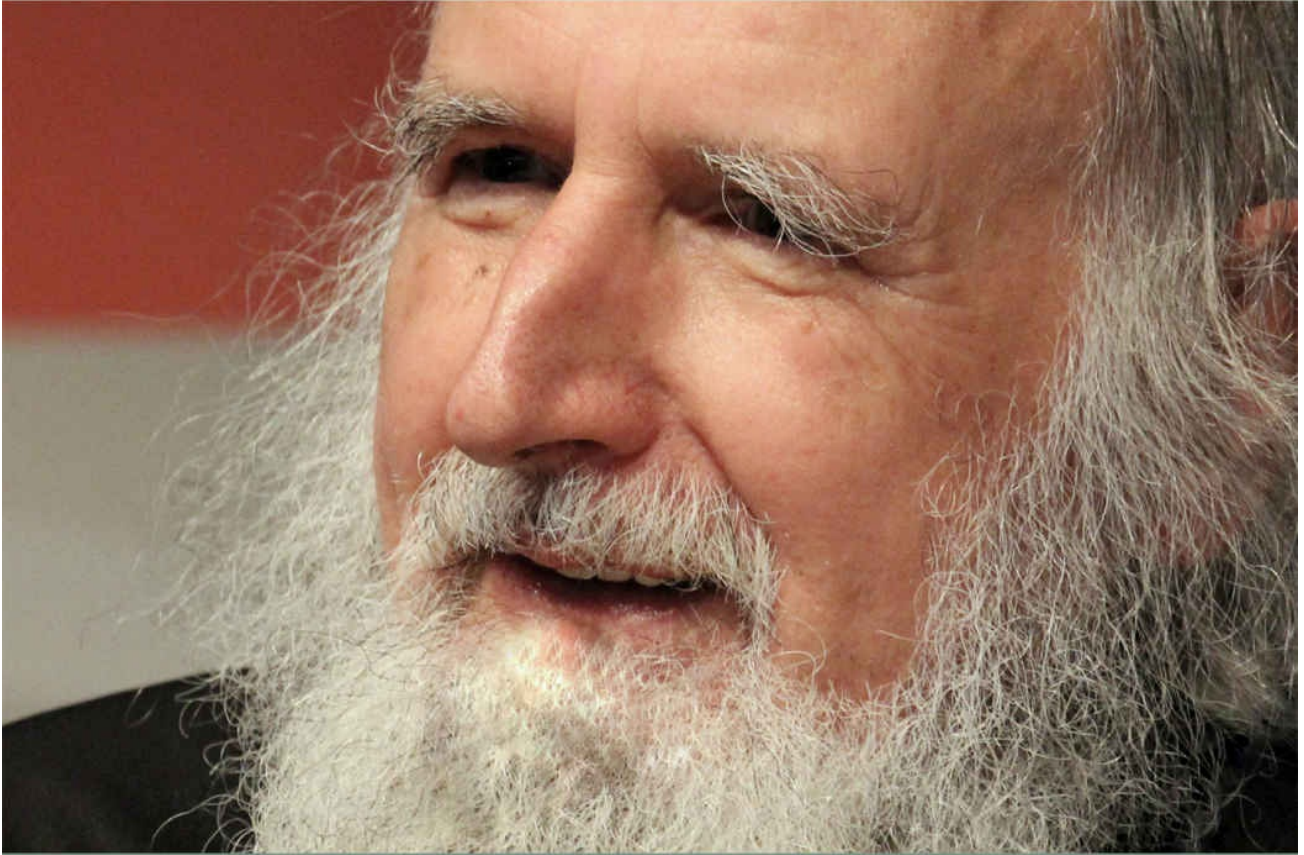


Anselm Grün



# Cuarentena

Cómo lograr la armonía en casa

Herder

Anselm Grün  
con Simon Biallowons

**Cuarentena**  
Cómo lograr la armonía en casa

**Herder**

Título original: *Quarantäne! Eine Gebrauchsanweisung. So gelingt friedliches Zusammenleben zu Hause*

Traducción: Roberto Navarrete

Diseño de la cubierta: Herder

Edición digital: José Toribio Barba

ISBN digital: 978-84-254-4605-4

1.ª edición digital, 2020

© 2020, Verlag Herder GmbH, Friburgo de Brisgovia

© 2020, Herder Editorial S. L., Barcelona

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com))

**Herder**

[www.herdereditorial.com](http://www.herdereditorial.com)

# Índice

Dedicatoria

Prefacio

Criterios benedictinos para la vida en común

Ritmo y ritual

Viejas y nuevas metas

Nichos y espacios de libertad

El equilibrio entre la proximidad y la distancia

Perder el miedo a las emociones

Preocupación y solidaridad

Sobre los autores

## Dedicatoria

Este libro, surgido de una larga conversación en común entre Simon Biallowons<sup>1</sup> y yo, está dedicado a todas las personas que han perdido el equilibrio como consecuencia de la crisis del coronavirus. Hemos redactado estos pensamientos, no obstante, para todos los que se han visto sacudidos por esta crisis y tienen la sensación de que deberíamos volver a reflexionar sobre nuestra vida. Porque volveremos a encontrarnos con situaciones como las que ha desatado la crisis del coronavirus: el padecimiento de la angostura, la amenaza de la enfermedad y de la muerte, el sufrimiento por nuestro desamparo ante situaciones que nosotros mismos no hemos provocado, la experiencia de tiempos difíciles. La crisis ha despertado en nosotros preguntas acerca de cómo lidiar con nuestras emociones, cómo estar los unos con los otros y qué metas queremos establecernos. La crisis seguirá ocupándonos por un tiempo y situándonos ante estas cuestiones: ¿cómo nos entendemos como seres humanos en esta sociedad?, ¿dónde encontramos el sentido de nuestras vidas?, ¿qué huella queremos dejar en nuestro mundo?

De este modo, quiero desear a todos los lectores y lectoras la bendición de Dios, expresándola con una oración: «Dios bueno y misericordioso, bendice a quienes la crisis del coronavirus ha arrancado de sus vidas habituales para que se sientan amparados y protegidos por Tu Bendición en la inseguridad que caracteriza nuestra sociedad. Penetra en ellos con Tu Bendición para que a pesar de todo el peligro exterior lleguen a la armonía consigo mismos, para que estén en paz consigo mismos a pesar de toda la intranquilidad exterior. Bendícelos para que se conviertan en bendición para los demás. Que Dios arroje la luz de su bondadoso rostro sobre vosotros y os conceda Su Paz. Amén».

---

<sup>1</sup> Es autor de numerosos libros y editor jefe de la editorial Herder en Alemania [Nota del trad.].

## Prefacio

Quizá muchos se pregunten si era realmente necesario publicar ahora un libro como este. Puedo entenderlo. Pero creo profundamente que todos en esta situación tenemos que mantenernos unidos, mostrar nuestra solidaridad, apoyarnos y compartir. Con este libro querría compartir las experiencias que los monjes han acumulado durante 1500 años y que hoy pueden ayudar de veras de manera concreta. Y querría compartir con este libro las experiencias que se han tenido en Taiwán durante esta crisis. Mi editora taiwanesa, la Sra. Hsin-Ju Wu, me narró cómo toda la sociedad quiere superar esta crisis en común. Actúan de acuerdo con la siguiente fórmula: «Me protejo para protegerte». De este modo, una idea cristiana imprime el carácter a una sociedad en la que solo el 6% de sus miembros son cristianos. En este libro me ocupo de ambas ideas: la solidaridad y el buen manejo de la situación a la que hemos sido arrojados y en la que habremos de tomar muchas decisiones por nosotros mismos.

Los monjes estamos familiarizados con el aislamiento, con la quietud, con la vida en común en un espacio de lo más angosto. Estas experiencias no pueden, por supuesto, solucionar problemas económicos, ni pueden salvar vidas, ni remedian problemas de abastecimiento, como tampoco pueden curar a los enfermos. Y de ningún modo podríamos quitar importancia y sublimar espiritualmente esta crisis, que posee unas dimensiones que la mayoría no ha vivido nunca, que tiene efectos muy concretos, que amenaza la existencia, que afecta nuestro día a día de un modo que hasta ahora nos ha sido desconocido.

Al mismo tiempo, no podemos, precisamente ahora, desatender los momentos y necesidades existenciales, pues no solo de pan vive el hombre. Aunque es seguro que no podemos solucionar con nuestro saber los problemas antes mencionados, podemos en cambio colaborar para que quizá resulte mejor algo que en ocasiones olvidamos: la vida en común. Vivimos en una época en la que cada vez hay más hogares unipersonales, en la que cada vez son más habituales las familias desestructuradas, en la que no es infrecuente que tengamos ritmos vitales muy distintos, dependientes de manera externa, en gran medida, de la escuela y del trabajo, y con frecuencia ya no estamos sencillamente acostumbrados a una vida en común estrecha y duradera. Esto no es un reproche. Tal como ocurre con el ritmo de nuestras vidas y con el modo en que se estructura nuestra sociedad, es habitual que tengamos pocos puntos de contacto. Quitarse del medio parece más sencillo que antes, pero ahora mismo resulta imposible. No me refiero solo a evitar a otros. A menudo nos evitamos a nosotros mismos, huimos de acá para allá, buscamos distracciones y estímulos nuevos de manera constante. Ahora esto se ha vuelto más complicado, ¡en parte incluso imposible!

El concepto «cuarentena» se refiere a una época de distanciamiento social, de aislamiento, limitada de manera temporal. Esto es importante: habrá un final de la cuarentena, hemos de tenerlo siempre presente. De todos modos, el origen de la palabra también da testimonio de lo difícil y exigente que puede ser una época así. A comienzos del siglo XV, los marineros que estaban bajo sospecha de tener a bordo la peste u otra epidemia tenían que echar anclas fuera de los puertos. En Italia esto se llamó *quaranta giorni*, «cuarenta días». Estos cuarenta días y la propia palabra recuerdan a la *quaresima* italiana, al periodo de ayuno anterior a la conmemoración de la muerte y resurrección de Jesús. La cuaresma es una época de renuncia, de ejercicio, que pone a prueba a los seres humanos. No solo en sentido espiritual, sino también de manera por completo concreta. Es una casualidad notable que la cuarentena por el coronavirus coincida con la cuaresma. Una casualidad que sin embargo puede hacernos de todas formas reflexionar acerca de lo que esta época significa para nosotros y para nuestra sociedad, si nos preguntamos cómo hacemos frente a esta crisis y qué aprendemos de ella sin caer en un ciego fatalismo ni en un ingenuo «elogio de la crisis». Porque, como ya he dicho, muchas de sus consecuencias y efectos nada tienen que ver con la Cuaresma y la espiritualidad. La solidaridad y la unión, la economía y la política, la sociedad al completo están en cuestión de manera concreta y siempre de nuevo actual.

Soportarlo, soportar tanto a los otros como a uno mismo, tanto la vida en común como también la soledad, constituye todo un arte. Nosotros, los monjes, tratamos de ejercitarnos en él. Hemos descubierto a este respecto muchos tesoros que también debemos redescubrir nosotros mismos; para esto sirve también este libro. Asimismo, hemos desarrollado soluciones concretas que pueden funcionar fuera del monasterio, en especial en estas situaciones excepcionales, pero también, en general, en periodos de crisis y cambios radicales. Mi deseo y el propósito de este libro es ofrecer y compartir con ustedes estos tesoros, caminos y soluciones.

## Criterios benedictinos para la vida en común

Nosotros, los benedictinos, recibimos de nuestro fundador, san Benito, unos criterios claros para una vida en común apacible y exitosa. Estas reglas fueron establecidas en una época turbulenta, caracterizada por las migraciones y otras transformaciones decisivas. San Benito estaba por tanto familiarizado con la vida en común en tiempos convulsos. Por este motivo merece la pena ocuparse de estos tres criterios con más detalle. Es posible que en las formulaciones propias de la época nos resulten sorprendentes, pero se trata de criterios y principios que hoy pueden ser de especial valía.

Los retos que se plantearon a consecuencia de los cambios radicales vividos por san Benito y sus contemporáneos, en particular los retos para una nueva comunidad, fueron enormes. Sobre este trasfondo es desde donde se deben leer las reglas de acuerdo con las cuales debemos decidir si un candidato es apropiado o no para nuestra comunidad. San Benito se refiere a tres criterios: «Se observará cuidadosamente si de veras busca a Dios, si pone todo su celo en la obra de Dios, en la obediencia y en las humillaciones».<sup>2</sup> Es posible que precisamente el último criterio suene extraño y exagerado a nuestros oídos. Sin embargo, con los tres criterios san Benito se refiere a rasgos de carácter concretos, atributos y acciones que todavía hoy son relevantes. Si el novicio pone su celo en la obra de Dios, entonces se trata de un hombre espiritual que disfruta de todas las dimensiones de la existencia humana, que se dirige hacia algo otro, que sigue los pasos de sus anhelos, y que por cierto lo hace de manera constante y continua, no solo en momentos de entusiasmo y arrebatos religiosos, sino con celo. Detrás de ello se esconde también la apertura a la relación con Dios, pero también con los otros seres humanos en general. Celos por la obra de Dios es algo que podemos traducir por capacidad emocional y por la negación de una búsqueda narcisista de Dios que solo gira en torno a uno mismo y que por tanto también permanece solo en uno mismo. De igual modo, en nuestras sociedades en general, y en nuestras relaciones y familias, necesitamos seres humanos abiertos, que muestren emociones y les presten atención, que sean empáticos a fin de vencer esta crisis sin que se produzcan grandes rupturas. No podremos hacer frente a los retos por medio de muchos mundos paralelos en los que cada cual busque por sí mismo la salvación. Esto vale para esta crisis y para muchas otras con las que también nos encontraremos de nuevo en nuestras vidas.

Capacidad emocional también significa entonces preguntar simplemente a otras personas qué tal les va. Esto puede ocurrir en la familia, cuando dejamos que el resto de los miembros hablen sobre lo que les preocupa, sobre sus deseos y esperanzas. La escucha es un arte que nuestra sociedad amenaza con olvidar. No es en vano que la Regla benedictina comience en el Prólogo con estas palabras: «Escucha, hijo, estos



preceptos de un maestro, aguza el oído de tu corazón, acoge con gusto esta exhortación de un padre entrañable y ponla en práctica. [...] Quien tenga oídos, oiga lo que dice el Espíritu a las congregaciones».<sup>3</sup> Karl Rahner habla del «oyente de la palabra» y muestra de este modo la importancia existencial que la escucha tiene para el ser humano. Podría darse la vuelta al viejo dicho «quien no quiere escuchar, debe sentir»: «quien no quiere escuchar, no sentirá». La escucha de uno mismo y de los otros es esencial para la compenetración con la propia alma y con los otros. Quien no escucha, no siente y está desprovisto de toda apertura a la emocionalidad, lo cual se muestra de modo especial en el caso de una estrecha vida en común.

Precisamente ahora tenemos la oportunidad de volver a ejercitar la escucha de las preocupaciones y de las necesidades, pero por supuesto también de los deseos, de las metas y de los sueños. Preguntémonos ahora dónde nos sentimos en casa, preguntemos a nuestras parejas o a nuestros hijos cuáles son sus sueños. Quizá esto permita que los otros dejen de rumiar y refunfuñar, y quizá les muestre que habrá un mañana y una vida después del coronavirus. La capacidad de los seres humanos, su resiliencia interna, se puede fortalecer y estimular así. ¡De repente nos damos cuenta de que hay alguien que nos escucha y que quiere saber qué planes tenemos en nuestra vida! Se trata de una muestra de confianza y de una promesa que se dirige a nosotros, y a la vida, que por sí misma puede dotarnos de confianza y de fuerza. Propongámonos, por ejemplo, al menos durante esta semana, quizá también más a menudo, hablar solo de deseos, metas y sueños. Convirtámoslo en nuestro ritual del sueño; puede transformarnos a nosotros y puede transformar nuestro modo de estar con los otros. Porque una comunidad que tiene sueños y metas reaccionará con más fortaleza a las crisis.

Ahora bien, esto no significa, por lo demás, que hablemos constantemente; esto sería contraproducente. Tampoco debemos apabullar a los otros con intereses que pueden ser rápidamente mal entendidos, ni exigir demasiado a los otros, como tampoco a nosotros mismos. Necesitamos calma y quietud, necesitamos momentos de silencio para no desesperar y poder estar con nosotros mismos. Pero no subestimemos el poder de la posibilidad de abrir nuestros corazones, ya sea en la mesa de la cocina o sobre la alfombra del salón, pero también por teléfono o vídeo. Precisamente aquellas personas que ahora permanecen solas en casa —aunque esto vale también para una vida en común apacible— están necesitadas de conversación. La soledad avanza a hurtadillas en las casas; en especial los ancianos y los enfermos, los más afectados por el aislamiento, no tienen a nadie, salvo su soledad, el miedo y las dudas. Utilicemos las magníficas posibilidades digitales para vivir en común incluso en tiempos de aislamiento. Pues cuando san Benito habla de la «obra de Dios» se refiere también a servir a los demás, a ayudarnos, a estar abiertos a ellos. La obra de Dios es la obra de los hombres, precisamente ahora. Y no solo las posibilidades digitales: podemos encontrar nuevos rituales o redescubrir antiguos rituales para llegar a otras personas y para hacerles sentir que estamos con ellos. Para mí, por ejemplo, escribir cartas representa un ritual de amistad especialmente valioso. Los teléfonos móviles y el correo electrónico cuentan también por supuesto en este sentido, pero sentarse de manera consciente, tomarse el

tiempo —¡tiempo del que ahora disponemos!— y escribir una carta a un amigo o a un pariente es un ritual maravillosamente satisfactorio, para mí como autor de la carta y para el otro como lector suyo. El cristianismo es de hecho, en esencia, una religión basada en las cartas, mediante las cuales formaron de manera conjunta una comunidad los primeros cristianos, que con frecuencia también vivieron aislados. Se me vienen a la mente a este respecto dos citas que expresan bien lo que significan las cartas y este ritual de amistad. El psicólogo y escritor letón Konstantin Raudive constata lo siguiente: «Las personas que no han intercambiado cartas no se conocen entre sí». Y el filósofo Ernst Horneffer profiere incluso gritos de júbilo: «¡La carta es una fiesta! Esta fiesta te la puedes permitir». La carta como fiesta, la escritura como ritual; son posibilidades concretas que reconfiguran en estos días las amistades, ¡y que celebran fiestas! Pequeñas fiestas cotidianas que unen también más allá de la crisis.

El segundo criterio de la Regla habla de obediencia. Un novicio obediente tiene que mostrar su obediencia también cada día. La obediencia no hay que entenderla como algo abstracto, sino todo lo contrario, como algo muy concreto. Hoy puede significar aceptar y cargar con las reglas y recomendaciones que sirven para superar esta crisis. Quien se divierte con el boicot a prescripciones sensatas, incita probablemente a otros a la «desobediencia» y daña la comunidad. Esta obediencia suena anticuada: ¿acaso no estamos acostumbrados a dar forma a nuestra vida de manera libre y autónoma? Sin embargo, en tiempos de crisis, la observancia de reglas sensatas es decisiva, como estamos observando con toda claridad. En otro apartado de su Regla, san Benito añade a esta exigencia, que de todos modos no es fácil de satisfacer, algo que puede ser también interesante para nuestra situación: «Este tipo de obediencia solo será grata a Dios y dulce para los hombres cuando se ejecute lo mandado sin miedo, sin tardanza, sin frialdad, sin murmuración y sin protesta».<sup>4</sup> La observancia de las reglas es, si se quiere, un mínimo. Y es sencillamente muy humano sentir frustración, aversión o decepción. Es una enormidad exigir obediencia a las personas precisamente cuando ven que sus existencias se quiebran, cuando permanecen enfermos en casa. Pero las palabras de san Benito pueden ser muy importantes para aquellos de entre nosotros que no están tan afectados. Solo si no criticamos de manera constante y permanente, si no nos lamentamos y no nos quejamos, se trata de «verdadera obediencia», con la cual podemos llevar las riendas de la vida en comunidad. En una familia en la que todos se quejan todo el tiempo de la situación y se azuzan los unos a los otros es inevitable que surjan conflictos internos en algún momento. La espiral de la irritación nos arrastra demasiado rápido.

Finalmente, el tercer criterio podemos interpretarlo así: se trata también de soportar las adversidades a la hora de lidiar con situaciones complicadas, de querer lograr algo. La comunidad monacal no es por supuesto solo un mundo de santidad, sino que también aquí se producen conflictos que hay que soportar y solventar. Nosotros, los monjes, tenemos también que estar dispuestos a hacer cosas, debemos «orar y trabajar, y leer», debemos hacer aportaciones a la comunidad. No en el sentido de que un hermano sea solo de valor si es especialmente capaz de hacer cosas; no se trata de eso. Sin embargo, como parte de la comunidad, por supuesto también debe contribuir con su parte, de

acuerdo con sus talentos. Esto vale para toda comunidad, da igual si se trata de una pequeña o gran familia, de una vivienda compartida o de una oficina. Todo el mundo tiene que aportar algo a la vida, en especial en tiempos que supongan un reto. Esto suena banal, pero si pensamos en situaciones del día a día nos damos cuenta de que no lo es en absoluto. En una situación comprometida como, por ejemplo, la actual, hay mucha tensión, uno se siente determinado desde fuera, desamparado y, con frecuencia, sobrepasado. Este sentimiento puede prender de manera profunda y producir una carga que tiene efectos psíquicos y físicos, incluso aunque, visto de manera objetiva, se tenga más tiempo y menos trabajo. Cuando surge esta sensación en una situación así, cuando uno de repente se hace cargo completamente solo de la limpieza o de la compra, cuando la pareja o el compañero de piso se han escaqueado, sacan provecho de la situación y pasan un buen rato —y de hecho exigen a los otros, mientras ellos mismos no hacen nada—, entonces rápidamente se producen conflictos. Lo que de por sí ayuda también en el día a día «normal» a que las tareas y las responsabilidades comunes se distribuyan es especialmente importante en una situación como la actual. Primero, porque de este modo cada uno contribuye a que la vida vaya bien en una situación excepcional. Este sentimiento refuerza la comunidad, la suelda, porque uno siente que no lucha en soledad contra algo abrumador, sino que se enfrenta con los problemas de manera común. Es un sentimiento que puede fortalecer la vida en común mucho más allá de la situación de crisis. Por lo demás, es también un sentimiento que —sería deseable— puede fortalecer a todas las sociedades. Nosotros, en el monasterio, hablamos de hermanos; el presidente francés, Emmanuel Macron, lo expresó así en su discurso de Año Nuevo: «La fraternidad es lo que nos mantiene unidos».

Sin embargo, que cada uno haga su aportación para superar la crisis no solo ayuda al otro, al gran todo social, sino también al propio individuo. Es decisivo que permanezcamos activos en las crisis y en los cambios radicales. Que no estemos entregados a la situación de manera pasiva, que no nos sintamos arrojados sin más a las tormentas de la vida, sino que actuemos, que seamos de provecho, que arrimemos el hombro. Esto es decisivo desde un punto de vista psicológico. Tiene que ver no solo con las grandes soluciones, sino se supone que también con las pequeñas, con las cotidianas, que se han convertido en completamente nuevas y distintas. Si, durante una crisis, esperamos tan solo a que pase, entonces la crisis determina la velocidad de nuestra vida y de nosotros mismos. Nos narcotiza, nos hace interiormente indolentes y apáticos. San Benito captó esto en la siguiente precisa frase del capítulo XLVIII de su Regla: «La ociosidad es enemiga del alma».

Lo que sirve en general para la vida puede ser ahora incluso de mayor importancia: el no hacer nada no hace bien a los seres humanos. No hace bien estar solo consumido e inactivo. No debemos definirnos solo por lo que hacemos, pero es propio de los seres humanos que lleven a cabo actividades para alcanzar logros. Hoy, la expresión «sociedad del éxito» tiene una connotación negativa, es casi una palabra malsonante. Pero la capacidad de éxito es propia del ser humano. Tengo la experiencia, en la escuela, de alumnos que se exigen, ya sea en el deporte o en la música, y que de este modo se

desarrollan como seres humanos. Aprenden a hacer frente a las adversidades, a no ser dependientes, al menos no de manera duradera, siguen la senda de sus talentos. Hoy podemos encontrar muchas posibilidades de ser activo, de crear, precisamente porque todo está muy limitado. Que los jóvenes se ocupen de la compra de los mayores, que los maestros, de manera voluntaria, den apoyo escolar por correo electrónico o videoconferencia, que las parroquias ofrezcan servicios telefónicos de ayuda; la actividad, echar una mano, hacer algo, en vista de la crisis, nos prepara contra la parálisis de la ociosidad.

La inactividad, el aburrimiento son peligros que nos acechan en nuestras viviendas y casas por medio de la limitación de nuestros rituales habituales y de nuestras costumbres. Junto con las posibilidades descritas conocemos todas otras que sin embargo podría ser ahora especialmente complicada: el deporte o, en sentido amplio, la actividad corporal, el movimiento corporal. Necesitamos movimiento por razones físicas, pero también psicológicas. En qué medida es esto posible al aire libre es algo que debe ser juzgado de acuerdo con las actuales circunstancias y el propio estado de salud. No obstante, incluso si tenemos que permanecer en casa, podemos movernos, ser activos corporalmente. Ejercicios sencillos de gimnasia, subir escaleras, hacer bricolaje en el sótano, ocuparse de las plantas en la terraza, usar la máquina de remo... Hay muchas posibilidades y con toda seguridad claramente más creativas que estas que he enumerado aquí.

Adoro caminar en la montaña; ya desde mi juventud me sentía fascinado por las montañas. Cuando era niño iba con mi padre a la montaña y hasta hoy hago excursiones solo y casi cada año con mis hermanos. Empezar la marcha y llegar, ascender y descender, la cima y el valle, son maravillosas imágenes para la vida humana, que representan fuentes de inspiración para mí. Pero estas excursiones, sobre todo, son para mí una fantástica experiencia de la armonía interior y de la armonía con la naturaleza. De este modo me encuentro en una buena tradición, pues los integrantes de la Orden damos un gran valor al equilibrio entre la actividad espiritual y el movimiento corporal, de manera que estemos equilibrados en conjunto. Cuando sentimos lo contrario, cuando no utilizamos el cuerpo, cuando sobre todo los niños no saben qué hacer con su energía, entonces esta energía, propiamente positiva, se torna en negativa, se convierte en una carga para nosotros y la expulsamos hacia fuera, hacia los otros o hacia nosotros mismos. Es mejor emplear de manera positiva la energía positiva, tanto corporal como espiritualmente, y con una especial creatividad.

---

<sup>2</sup> *La Regla de San Benito*, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 2000, capítulo LVIII.

<sup>3</sup> *La Regla de San Benito, op. cit.*, Prólogo. Se ha modificado aquí ligeramente la traducción del pasaje en la edición de la BAC que citamos. Se habla en ella de lo que dice el Espíritu a las *Iglesias*, si bien el término alemán empleado por Anselm Grün es *Gemeinde*, que más bien se vertería al castellano como *congregaciones*. Se trata por lo demás de un término etimológicamente emparentado con *Gemeinschaft*, es decir, *comunidad*. No obstante, debe tenerse siempre en cuenta que el término griego *ἐκκλησία* no significa otra cosa que asamblea, es decir, reunión o, precisamente, congregación de hombres [Nota del trad.].

<sup>4</sup> *La Regla de San Benito, op. cit.*, capítulo v.

## Ritmo y ritual

Siempre hay épocas y momentos en nuestra existencia en los que nos vemos literalmente descarrilados, sacados de las vías de nuestra vida. Por lo general, nuestra cotidianidad obedece hoy a unos ritmos que apenas dejan lugar para las sorpresas. Decimos de alguien que está «completamente bien estructurado», es decir, bien organizado. Con frecuencia, percibimos el modo estructurado —y al mismo tiempo determinado por fuerzas ajenas— en que en realidad vivimos, ante todo, cuando la vida deja de estar estructurada y ordenada. Precisamente esto es lo que viven hoy millones de seres humanos. Todo aquello que antes daba estructura y forma a nuestra cotidianidad ahora ha colapsado. No podemos encontrarnos con las personas con las que antes nos encontrábamos. No podemos visitar los lugares que nos daban fuerza y alegría. Han quedado congeladas las empresas que acometíamos antes con toda curiosidad y con todo ímpetu, los *hobbies* que nos divertían. Al perder nuestro ritmo nos ponemos nerviosos, y llevar una vida apacible en común se torna imposible en casa. Cuando, por tanto, colapsan estas estructuras vitales nos damos cuenta de pronto de lo importante que son para nosotros las estructuras. En nuestro día a día necesitamos pasamanos mediante los que orientarnos y a los que agarrarnos, pasamanos que nos dan sostén y seguridad. Ahora necesitamos estos pasamanos en especial; necesitamos nuevos rituales.

La palabra «rito» o «ritual» procede del griego, de *arithmos*, que en castellano significa «número». Un ritual es por tanto lo contado. A su vez, la raíz india «rtáh» expresa otra importante dimensión; significa «adecuado, armónico». Los rituales llevan a cabo por tanto algo que es adecuado al ser humano y a su ritmo vital, que es adecuado y correcto para él. Esto es importante porque la búsqueda de rituales no debe degenerar en estrés. Esto resultaría contraproducente en una situación de estrés como en la que muchos se podrían encontrar ahora. Se trata de encontrar, con libertad, los propios rituales, los adecuados a cada uno, rituales que resulten armónicos para el carácter, las circunstancias vitales o también las metas de cada uno. No cualquier ritual es apropiado para todos. Tómese con tranquilidad la libertad de configurar de otro modo un ritual para que le resulte armónico. También las propuestas concretas que se den aquí deben inspirar para que cada uno encuentre los rituales que le resulten convenientes y que sean apropiados a su entorno y situación.

Los rituales, también podrían expresarse de manera plástica: son pasamanos para el alma. En aquellas épocas en las que perdemos nuestras costumbres, en épocas como la actual, pero también, en general, en tiempos de cambios radicales, las costumbres son de enorme importancia. Estructuran nuestra vida como un todo, pero también los detalles del transcurso de nuestro día a día. Se trata de rituales cotidianos, rituales en el trabajo y

en las relaciones, en el deporte y en el tiempo libre, precisamente entonces, cuando todo está sometido a un cambio radical y no podemos llevar a cabo nuestras costumbres preferidas. Lo fascinante es que podemos encontrar nuevos rituales en todos los ámbitos de la vida que, a pesar de la cuarentena y del aislamiento, siguen teniendo significado, son importantes para nuestra salud y satisfacción. Esto puede despertar una nueva creatividad, puede liberar insospechadas potencialidades en nosotros. Los nuevos rituales también pueden hacer sonar y vibrar nuevas cuerdas en nosotros.

En otro libro lo formulé de este modo: «Los rituales abren el cielo sobre nuestra vida». Lo que quiero decir con esto es que los rituales, por una parte, son costumbres que dan una estructura a nuestra cotidianidad, pero que, por otro lado, son más que meros comportamientos rutinarios. Muchos rituales poseen desde su origen una raíz religiosa, pretenden abrir el cielo sobre nuestra vida. Muestran que nuestro más profundo anhelo consiste en la aspiración a sobrepasar este mundo en dirección al secreto de Dios. En mitad de la cotidianidad, los rituales traen el cielo a la tierra.

Lo que quiero decir con esta imagen es que los rituales, por un lado, son más que meras rutinas y pueden darnos una amplitud interior, pueden colmarnos porque nos dirigen hacia algo distinto. Al mismo tiempo son también «terrenales», es decir, muy concretos y diarios, cotidianos.

Por ejemplo, para las familias, la estructura de un día viene dada de antemano, sobre todo, por la escuela y el trabajo. Levantarse, desayunar y preparar el bocadillo para el recreo, ir a la escuela. Clases, deberes y después quizá fútbol, clases de piano o un curso de teatro. Por la tarde vuelven a casa los padres, quizá cenar juntos, pero a menudo no es así; se atiende a los *hobbies*, sobre todo cuando el padre o la madre están en la oficina hasta tarde. Muchas de estas cosas ahora han cambiado. En realidad, ya no hace falta madrugar y se puede estar levantado hasta tarde. Hay deberes, pero no hay horarios de clase establecidos, que ya con sus 45 minutos de duración son de por sí un elemento estructural de nuestros ritmos. En teoría, se podría estar todo el día en pijama o en chándal, nadie lo ve. Pero de este modo el día deja de ser manejable. El tiempo se nos escapa entre las manos, hemos dejado de tener puntos de referencia. De repente, la semana, el mes entero se convierte en una masa amorfa de tiempo, la vida pierde su sabor, se vuelve insípida. Nos aburrirnos, no tenemos ninguna orientación, nos sentimos aún más entregados a los acontecimientos del exterior.

Por el contrario, los momentos y los tiempos que estructuran nuestro día, junto con los rituales, evitan precisamente esto. Quizá los niños no se levantan por la mañana a las seis y media o a las siete, sino a las ocho. Pero es importante que vivan la mañana, que vivan el día en distintas fases, para que lo vivan de manera consciente. Como el año y como la vida, cada día individual tiene también fases y lapsos de tiempo que nos permiten experimentarlo, vivirlo, sentirlo de maneras distintas. Cada cosa a su tiempo; esto vale en general y vale en especial ahora. Es positivo, porque de repente advertimos que ahora nos encontramos en una época en la que podemos hacer cosas que antes no tenían hueco en nuestra cotidianidad, o que supuestamente no lo tenían. El tiempo que normalmente empleamos en el autobús hacia la escuela, o en el atasco de camino al trabajo, puede

tener también su valor y su magia: escuchar la radio, jugar a las cartas con los compañeros, contemplar el despertar de la ciudad. Ahora no hay tiempo para esto, pero lo hay para otras cosas. Se puede hacer deporte antes de desayunar porque nos ahorramos el camino a la escuela o al trabajo, y sin embargo ponerse manos a la obra después. Leer en la cama durante media hora o escuchar un *podcast* es maravilloso. Jugar a algo después de los deberes y antes de la cena, en común, como una familia o con la pareja, cuando normalmente quedan por hacer otras tareas. Podemos proponernos llamar por teléfono cada día, a las once, antes del mediodía, a una persona con la que hace mucho que no hablamos. Todo esto da estructura y forma al día. Por el contrario, la falta de forma es dañina, en especial para los jóvenes.

Hay por supuesto numerosos rituales religiosos que precisamente ahora pueden funcionar. Los rituales pueden desacelerar y de este modo ayudan a que nos percibamos a nosotros mismos y que percibamos la realidad de manera más consciente y atenta. Esto es increíblemente bueno en el ajetreo del día a día, pero también es de especial importancia en la lentitud del estado de excepción. Porque muchos de nosotros se volverán sin duda, exteriormente, más lentos, ya que estamos fuera menos tiempo. Pero desde el punto de vista interior está el peligro de saltar de noticia catastrófica en noticia catastrófica, de dejar que la falta de aire de la crisis se convierta en falta de respiración propia. Por ejemplo, tomarse diez minutos para respirar de manera consciente y lenta, cada día, solo un poco de tiempo cada día, pero cada día, puede darnos el largo aliento que contenemos para los cambios radicales y las crisis. Podemos emplear la cuarentena para volver a respirar profundamente; el psicólogo Heiko Ernst dijo en una ocasión que en el ritual «el mundo, por un momento, encuentra descanso, y nosotros en él». Esto es lo que los monjes llamamos «tiempo sagrado», que nos recuerda al descanso del Sabbath. El tiempo sagrado no conoce presión temporal alguna. En él no domina «chronos», el tiempo que se mide, el tiempo de la batuta que depende del cronómetro y que —de acuerdo con el mito antiguo— quiere devorarme. Sagrado es aquello que está sustraído al mundo, sobre lo que el mundo no tiene poder alguno. El tiempo sagrado es por lo tanto el tiempo que nos pertenece y que pertenece a Dios por completo. Los griegos decían que solo lo sagrado permite sanar.<sup>5</sup> El tiempo sagrado también es siempre, por lo tanto, un tiempo curativo. En el tiempo sagrado estoy en calma y la calma está en mí. En él participo del descanso sabático. En él puedo decir, con Dios, «todo está bien».<sup>6</sup> Por medio del ritual entro en contacto conmigo mismo, armonizo conmigo mismo. Dejo de evaluarme. Los rituales corresponden al momento de la gracia, al «kairós»: tiempo grato, tiempo donado que puedo disfrutar por completo. Esto no implica restar importancia al aislamiento y a la cuarentena, puesto que las consecuencias son palmarias y graves. Pero si concebimos este tiempo no tanto como «cronos», sino como «kairós», entonces lidiaremos mejor con él y lo experimentaremos, en varios aspectos, como enriquecimiento y cumplimiento.

Las estructuras fijas y los rituales, que ahora son tan importantes, pueden por lo demás perdurar más allá de este tiempo de excepción. Con toda seguridad, cuando el día a día regrese muchas cosas se harán cotidianas, habrá menos «kairós» y volverá a haber más



«chronos». Pero quizá encontremos una costumbre, un ritual que tengamos en común con otros. Tan importante como el ritual individual lo es el ritual en común. Porque la relación con otras estructuras es lo que funda la comunidad, lo que otorga relación, lo que nos deja participar en la vida de los otros. Los rituales fundan relaciones; tales rituales son en especial esenciales precisamente ahora que muchos permanecen solos en casa. En esto puede consistir el saber de estar unidos en la oración en común. Pero también rituales por completo arreligiosos crean relaciones y ahuyentan la soledad, que ahora representa un gran peligro. Muchas personas solteras tienen que estar probablemente solas en casa, los contactos sociales son menores, uno se siente entregado al mundo y a la soledad. Pero qué pasaría si cada noche cantásemos o gritásemos fuera, en las terrazas o en los balcones, como los italianos o los españoles. Apoyamos a aquellos para quienes estos cantos y gritos tienen importancia, les mostramos que estamos con ellos y les agradecemos. Al mismo tiempo coincidimos en una «oración coral universal» que nos une y que crea comunidad. O quedamos con amigos durante media hora para jugar en línea juntos, o para participar en un chat grupal: las posibilidades digitales dan pie a esto. Sin embargo, no por esto deberíamos desatender la vida analógica doméstica y refugiarnos solo en la virtualidad. Podemos volver a orar antes de la cena. O también leer en voz alta entre varios, de manera alternativa, un libro propio para dejar participar a los otros en lo que a nosotros nos conmueve. Buscar un tema de conversación de sobremesa que nada tenga que ver con el coronavirus o con la crisis, o también, para el tiempo que venga después, con otros temas. De este modo, los rituales nos abren para lo que nos conmueve, frente a nosotros y frente a los otros, y nos permite superar la estrechez que en ocasiones sentimos. Por medio de estos momentos en común puede surgir la comunidad, lo cual es decisivo para una apacible vida en común en casa.

Las estructuras pueden ser internas y externas, ambas dan forma: podemos elaborar un plan concreto, si tenemos familia, que estructure nuestras mañanas, nuestras tardes y nuestras noches. ¿Qué procesos necesitamos y nos hacen sentir bien? ¿Cuándo nos levantamos y cuándo vamos a la cama? ¿Comenzamos el día con un momento de silencio, con una oración, con nuestra canción favorita o con gimnasia? ¿Desayunamos juntos o lo hacemos de manera apresurada, ante la ventana o el ordenador? ¿Hacemos después deporte en la medida en que sea posible? ¿Escribimos algo por la tarde o jugamos antes de la cena? Para esto, los padres deberían escuchar a los jóvenes, y al revés. San Benito escribe de manera decidida lo siguiente en el tercer capítulo de su Regla: «Siempre que en el monasterio hayan de tratarse asuntos de importancia, el abad convocará a toda la comunidad y expondrá él personalmente de qué se trata. Una vez oído el consejo de los hermanos, reflexione a solas y haga lo que juzgue más conveniente. Y hemos dicho intencionadamente que sean todos convocados a consejo, porque muchas veces el Señor revela al más joven lo que es mejor».<sup>7</sup> Es posible que surja así en nuestras relaciones o familias una nueva «cultura de la deliberación» en la que prestemos más atención a lo que los hijos, los padres, las parejas o los abuelos digan, deseen o también teman. Seguramente, la mayoría de las veces las decisiones recaigan



finalmente en los padres, pero, como dice San Benito, muchas veces el Señor revela al más joven lo que es mejor.

Estas costumbres, rituales y estructuras son útiles para la vida en común en toda comunidad porque les da un ritmo común. El ser humano tiene un biorritmo y, por ello, tiene sentido reflexionar sobre cuándo hacer deporte, cuándo leer, cuándo quizá hacer un receso, en especial en épocas que en apariencia están abiertas por completo y son carentes de estructura. C. G. Jung afirma que quien trabaja conforme a un ritmo puede trabajar de manera más efectiva y persistente, por lo que deberíamos encontrar nuestro propio ritmo y, si es necesario, estudiarlo de nuevo. Al mismo tiempo, sin embargo, hay también un ritmo de la comunidad en el que se introducen todos los miembros de manera común, necesitado de coordinación, de la escucha del otro, del sentir. Quien tiene un ritmo común está en armonía consigo mismo y con los otros. La vida en comunidad no tiene que ser armónica en sentido *kitsch*, exagerado, pero un ritmo que nos vincule evita que todo se descomponga en partes individuales y que cada cual sea solo un compás para sí.

Establecer un ritmo común en todo caso también puede ser agotador, y tampoco debemos exigirnos demasiado. No debemos creer sin más que nuestras velocidades vitales son iguales en todas las situaciones. Hay quien necesita más tiempo en el baño, otros para levantarse, algunos celebran tomar café; hay diferentes velocidades y está bien que así sea. No es necesario que tengamos mala conciencia si algunos ritmos son distintos siempre y cuando haya ritmos fundamentales. Por ejemplo, ahora podría ser el momento de volver a tener un verdadero tiempo en común para la comida. Comer en común, hablar, conversar, no solo del trabajo, pues quizá del trabajo haya ahora poco que contar. Las conversaciones se alejarán mucho de lo que hasta ahora siempre poníamos en el centro de atención, sencillamente porque muchos temas de conversación han variado. Esto puede ser enriquecedor a la hora de comer; del mismo modo tampoco tenemos que forzarnos si nos damos cuenta de que, por ejemplo, nuestros tiempos no son ahora por completo los mismos. No hace falta engullir la comida y salir corriendo. Sin embargo, obligarse de manera violenta si, por ejemplo, el crío necesita de nuevo más tiempo o el padre quiere café a toda costa, o queso como postre, no significa vivir en armonía. En nuestro caso, en el monasterio, se trata de intentar terminar la comida a la vez. Es posible que los hermanos de más edad coman más despacio, pero entonces es bueno estar ahí, incluso aunque se sienta impaciencia. Debo planear de antemano cuánto tiempo tengo para comprometerme con ello. Pero debe ser una medida regular y por cierto una que yo haya interiorizado antes. Sentarse todo el tiempo sobre carbón al rojo vivo o levantarse echando espumarajos por la boca no hace bien a nadie. Definir un tiempo que pasar en común, y que yo disfrute, conduce a la armonía.

El ritmo, tanto el personal como el de una comunidad, debería ser siempre tratado y vivido con sentido de la proporción y con un sentimiento por el entorno y las circunstancias. No se trata de arbitrariedad; uno también debe acostumbrarse a muchos hábitos en primer lugar. Pero tampoco debemos aferrarnos a las costumbres, si estas entorpecen la vida o perturban el ritmo. Por ejemplo, en nuestro monasterio hemos

discutido abundantemente porque muchos eran de la opinión de que, por las mañanas, después de las alabanzas, teníamos muy poco tiempo para la meditación en silencio. Al final tomamos la decisión de retrasar algo el comienzo de la misa. Pero en todo caso no porque quisiéramos dormir más y levantarnos más tarde. No, desde entonces nos levantamos incluso cinco minutos antes, a las 4:35 de la madrugada, y comenzamos la oración coral a las cinco. De este modo tenemos más tiempo para nuestra meditación antes de la eucaristía. Con ocasión de nuestras reuniones y discusiones sobre este cambio en la estructura, que para nosotros los monjes no es precisamente nada secundario, nos dimos cuenta de que con esto no se trataba solo de hacer algo cinco minutos antes o después, de un detalle minúsculo en el transcurso del día, sino de toda la comunidad. No podíamos decidirlo *ad hoc*, o desde arriba, porque afectaba a nuestros ritmos individuales y al ritmo del monasterio. Esto muestra que las estructuras y rituales son importantes y que tenemos que cambiarlos por buenas razones, sobre todo si vivimos en una comunidad.

Los rituales pueden darnos aún algo más en situaciones de cambio radical y de crisis, en especial en un mundo globalizado como el nuestro, en el que vivimos acontecimientos que tienen lugar a miles de kilómetros de distancia de nosotros y sin embargo afectan a nuestras vidas. Me refiero al sentimiento de que estamos con nosotros mismos. De que vivimos nuestra vida. De que nuestros rituales son nuestros. Por eso, todas las recomendaciones que aparecen aquí son recomendaciones y ofrecimientos que con suerte resultarán de inspiración y estímulo. Pero los rituales los tenemos que hacer nuestros; solo entonces se convierten en expresión de nuestra identidad. Entonces siento que soy yo quien vive y no alguien que es vivido. Entonces estoy en casa conmigo mismo. Los rituales son la forma de mi vida, la forma que yo he elegido. Yo conformo mi vida y esta no se escurre entre mis dedos. Decido por mí mismo cómo se «conforma» esta vida, y de este modo me doy forma a mí mismo. Justamente, si tenemos la vivencia de que hay demasiadas cosas determinadas de manera heterónoma, de que en apariencia hay poco que podamos cambiar, entonces las modificaciones y decisiones que tomamos por medio de los rituales y que confirmamos de nuevo cada día son una maravillosa expresión de que vivimos nuestra vida y no la vida de alguien distinto a nosotros. Esto vale para todo individuo, pero también para nosotros como comunidad monacal, como parejas, como familia. Los rituales nos dan forma y nos mantienen en forma.

---

<sup>5</sup> Hay aquí un juego de palabras que se pierde en castellano, al menos en parte. En efecto, «lo sagrado» se dice en alemán «das Heilige», mientras que «sanar» traduce aquí «heilen». La sacralidad y la salud comparten por ende una raíz etimológica en alemán, tal como ocurre en castellano con la salvación (espiritual) y la salud (física) [Nota del trad.].

<sup>6</sup> Se trata, como es obvio, de una referencia al relato de la creación en el Libro del Génesis [Nota del trad.]

<sup>7</sup> *La Regla de San Benito, op. cit.*, capítulo III.

## Viejas y nuevas metas

Las montañas no son para mí solo un lugar en el que mantenerme en «forma». Son también, como ya he mencionado, símbolo de la vida humana en todos sus aspectos. Un concepto procedente del mundo de las montañas y del alpinismo resulta adecuado para uno de los principales peligros que amenazan en una situación como la nuestra: *Lagerkoller*, algo parecido a la claustrofobia.<sup>8</sup>

*Lagerkoller* no es un concepto especializado dotado de precisión. De manera coloquial significa un acceso de cólera, un ataque de pánico, o también una situación depresiva. En sí mismo, el concepto se refiere a la palabra del alto alemán medio *kolre*, por el que se entienden los accesos o excitaciones de carácter psicológico descritos. Puede darse cuando varias personas de un entorno cerrado, a menudo de manera repentina e imprevista, están juntas durante largo tiempo y con poco espacio. La similitud con la situación que estarán experimentando muchos ahora es bastante obvia. En la Radiodifusión Bávara, Michael Zametzer explicó mejor, en un comentario sobre *El final del mundo. Claustrofobia [Das Ende der Welt. Lagerkoller]*, cómo la situación de una familia cambia de manera dramática. Se trata, ciertamente, de un comentario, pero a pesar de todos los guiños tiene algún poco de verdad.

Es posible prevenir de distintas maneras esta especie de claustrofobia. Por ejemplo, con las recomendaciones e ideas que he tratado de dar en este libro, sobre la base de mi propia experiencia, de nuestra vida como monjes y de la Regla benedictina, o también de la Biblia. En todo caso, de la claustrofobia, que sufren en especial los montañistas, podemos ahora aprender algo que podría ayudarnos una enormidad en la cotidianidad de la crisis.

Muchos montañistas que conocen esta claustrofobia describen experiencias similares. La mayoría no tienen tanto que ver con situaciones espectaculares que ponen en riesgo la vida, al menos no con las procedentes de una impresión exterior. Tienen lugar en el campamento base o, en otros casos, cuando de manera por completo repentina se ven obligados a detener la marcha como consecuencia de un cambio climatológico brusco o de una caída de las temperaturas. Tienen víveres, las tiendas permanecen calientes y secas, pueden conversar entre sí. Sin embargo, la cumbre, en la que hace tiempo que querrían estar, aún la ven solo desde la lejanía, si es que pueden contemplarla. La niebla y las nubes pueden incluso enturbiar la visión de la cumbre, también en un sentido metafórico. Se sientan abajo, con la meta y el sueño sobre ellos, y en derredor todo se vuelve cada vez más angosto. En la misma medida en que crece la decepción, crecen también la frustración y la sensación de claustrofobia. Todo lo que se ha esperado, todo aquello por lo que se ha trabajado y ahorrado, estaba tan cerca... y ahora, de repente,

parece estar muy lejos.

Esta sensación se expresa como agresividad, susceptibilidad, irritabilidad, insatisfacción y, en efecto, como falta de metas. Uno solo va maldiciendo por ahí, pero no sabe lo que quiere. Porque el objetivo que durante tanto tiempo, o ambas cosas, se ha perseguido se ha desvanecido en el aire o es un descolorido recuerdo y deja tras de sí el vacío, o es un sueño cada vez más sobrealimentado, que lo eclipsa y lo ocupa todo por completo. El efecto es el mismo en ambos casos: parálisis y falta de metas.

Por lo pronto, en esta situación es de ayuda una cosa: aceptarla. Aceptar que el sueño, quizá, se ha deshecho, al menos por el momento. Esto ocurre mucho en las crisis, también ahora en la de la cuarentena. Colapsan numerosos sueños, pequeños y grandes, pero que son sueños: las vacaciones que se planearon hace tiempo; el nuevo trabajo, en el que uno tanto ha invertido; el encuentro con alguien a quien no se ha visto durante años. Estos sueños estaban al alcance de la mano y es por completo incierto si podremos volver a realizarlos. En lugar de esto uno se sienta en casa, queda arrojado a la cotidianidad y en la medida en que el día a día y las pequeñeces se vuelen cada vez más banales, insípidos y aburridos, pero también irritantes, los sueños y las metas se hacen cada vez más grandes, brillantes, seductores: un círculo vicioso.

Solo es posible escapar de este círculo si en primer lugar se acepta la situación, lo cual todavía no significa que se haya renunciado al sueño. Pero se acepta que ahora no se hará realidad. Esto se puede, incluso se debería, lamentar. Cuando me lamento por no completar mis sueños puedo decir sí a la situación en la que estoy. Lamentarse significa atravesar el dolor por no haber completado el sueño y llegar al fondo de mi alma. Ahí soy por completo yo mismo. Ahí me digo sí a mí mismo y a mi situación, a la situación en la que ahora estoy. Sin embargo, muchos no se lamentan, sino que se afligen por el sueño no vivido. La aflicción me arrebató toda la energía. Con ella permanezco solo en el pasado, sin estar en el presente.

No deberíamos hacer como si el sueño que se ha desvanecido estuviese perfectamente en orden. No debemos fingir felicidad hasta que, en algún momento, caigamos en depresión o no queramos ver más a nadie, o incluso culpar a otros. Cuando fracasamos, y en periodos de crisis, podemos estar tristes por el hecho de que algo no se haya hecho realidad. Permitir que duela y expresar esta aceptación en una conversación, en un diario, en una canción, en la oración. Pero entonces también deberíamos reflexionar acerca de cómo nos definimos. ¿Solo a partir de la consecución de ese sueño? ¿Tenemos menos valor porque no hemos alcanzado la meta?

La pregunta por lo que nos define es una pregunta de carácter fundamental por nuestra identidad. ¿Derivo esta identidad solo del sueño que se ha roto? ¿O del trabajo, de mi papel como jefe, de mis amigos? Si hago esto, la pérdida de mi empleo o una situación como la actual, en la que de repente me veo en casa y ya no soy la jefa, sino pareja o madre, puede hacerme perder el ritmo. Pues de pronto me veo arrojado a un aspecto de mi identidad que quizá no había percibido o que quizá incluso no había tomado en serio. ¿Es esto suficiente para mí? ¿Me satisface? ¿O se desata en mí una especie de claustrofobia existencial? Son preguntas que debemos plantear en épocas de crisis si

queremos volver a vislumbrar la cumbre. También cuando sea difícil, en especial a la vista de situaciones dramáticas como la que ahora vivimos.

Cuando acompaño a una persona que se encuentra en crisis escucho y trato de averiguar qué identidad es la que siente. Intento ayudar a que acepte la decepción y el dolor, habérmelas con ella, lamentarme por ella. Cuando habla sobre la propia amargura y de este modo se siente tomada en serio, la amargura se transforma. Y encuentra algo de distancia respecto del círculo y respecto del propio dolor. Entonces intento transformar la autocompasión de las personas en verdadero lamento. Por medio de la autocompasión solo doy vueltas sobre mí mismo y siento lástima por mí. Por medio del lamento tomo distancia del pasado y me dirijo tanto hacia el presente como hacia el futuro. A continuación, transmito el siguiente mensaje a las personas: «En efecto, es duro todo lo que ha tenido que vivir». Pero ¿qué huella quiere dejar ahora en el mundo? ¿Debería ser una huella de amargura y de resignación? ¿O quiere que sea una huella de templanza y misericordia, de esperanza y de confianza? Lo que ha vivido fue doloroso. Pero también le hace ser valioso y singular. Si se reconcilia con ello entonces su vida se convertirá en valiosa para muchos, en una bendición». No siempre logro modificar la perspectiva de las personas. Pero cuando lo hago siento que ha sido una buena conversación. Mi interlocutor ya no da vueltas sobre sí y en torno a la aflicción en la que estaba preso. Obtiene de nuevo el deseo de dejar una buena huella en la vida. Y está preparado para ponerse en marcha hacia una nueva cumbre, no hacia aquella que ya no le resulta posible, sino hacia otra que ahora comienza a estimularlo.

Se necesita una nueva cumbre para ponerse en marcha. Necesitamos una nueva meta. En el campamento no se tiene ya una meta, al menos no una meta exterior que resulte realista. Esto lo vivimos también en la cuarentena o en otras formas de aislamiento: las metas exteriores están lejos o son inalcanzables. Estamos en el campamento y no salimos de él. Y este no-salir y no-poder-más exteriores se convierten en un no-salir y un no-poder-más interiores, en una profunda falta de objetivos. Permitimos entonces que esta especie de claustrofobia nos atrape de manera definitiva, nos arrebatte nuestra libertad, nos convierta para siempre en espectadores de nuestra vida al pie de la cumbre.

Esta suerte de sentimiento claustrofóbico no tiene que ser tan dramático cuando estamos en casa. Pero ocurre en diversos niveles. Para prevenirlo deberíamos encontrar nuevas metas. Objetivos concretos para la situación actual, pero también algo más alejado que comencemos a vislumbrar despacio. Una mezcla de metas que podamos alcanzar con rapidez y otras que se encuentren en el futuro. Podemos combinar y completar así una motivación y una confirmación a corto plazo con un dirigirnos hacia la lejanía, hacia la apertura al futuro. Una familia podría juntarse el domingo para hacer una lluvia de ideas y reflexionar sobre la meta semanal que tienen: ver una determinada película que han ido postergando una y otra vez; cocinar juntos platos que en algún momento comieron en vacaciones y que llevaban tiempo en la lista de cosas por hacer. En un piso compartido se podría ordenar el cuarto trastero para colocar la mesa de *ping-pong* y tener así algo nuevo que hacer en el tiempo libre, lo que es perfecto para esta situación. O alguien que está solo podría limpiar a fondo su querido acuario o terminar el

curso *on-line* que empezó hace tiempo. Las metas pueden ser muy distintas; lo decisivo es que resulten vinculantes. Las declaraciones de buenas intenciones no es lo mismo que el establecimiento de metas; los castillos en el aire no son cumbres que uno puede escalar.

Metas y planes a largo plazo que se fraguan en común nos permiten olvidar el presente por un momento. Esto no significa que nos volvamos imprudentes o ingenuos, que dejemos de ser empáticos o solidarios con nosotros mismos y con nuestro entorno. Establecerse metas es lo contrario de refugiarse en una realidad paralela, pues las verdaderas metas deben ser realistas. En el caso de las más lejanas, de las metas a largo plazo, sentimos sin embargo una dinámica distinta, un estar orientados hacia algo que permanecerá durante y después de la crisis. Esto sirve para todos los ámbitos de la vida: del mismo modo que ahora la política debe reaccionar *ad hoc* y en función de la emergencia, así yo tengo que actuar con la mirada puesta en el futuro y en el tiempo posterior a la crisis. Lo mismo vale para nosotros en los cambios radicales: tenemos que meternos en ellos por completo, vivirlos, abordarlos y cambiar cosas de manera concreta. Pero tampoco podemos sumergirnos en la «política del día a día» y en las noticias, olvidando todo lo demás. Por emplear como metáfora el alpinismo: si avanzo paso a paso, si me propongo metas pequeñas, alcanzo la cumbre. Pero necesito también poner la mirada en la cumbre y en la representación de las espléndidas vistas para motivarme o también para motivar a quienes vienen conmigo. Tenemos que vencer ahora la crisis de manera decidida. La cuestión es que para hacerlo no podemos perder de vista por completo la cumbre desde este profundo valle.

En mi libro *Las cumbres y los valles de la vida* escribí algo que es muy apropiado en este momento: «Lo que de joven sentía instintivamente lo he leído y reflexionado posteriormente en Viktor E. Frankl, el psicoterapeuta vienés y entusiasta alpinista. En una conferencia dijo una vez que el alpinista “compite y rivaliza solo con uno, y ese es él mismo. Requiere algo de sí, exige algo de sí”. Sigue diciendo después que el ser humano necesita la tensión interior entre él mismo y un objetivo que él se propone».<sup>9</sup>

Esta dinámica interna puede ayudarnos a soportar la paralización exterior e incluso a usarla para acabar con ella, lo cual no excluye que no alcancemos una meta en algún momento. Quizá no tenemos el equipo adecuado, nos torcemos un tobillo, tenemos un compañero que sufre una insolación u ocurre algo por culpa del clima. El fracaso en la consecución de las metas forma parte de esta situación. Solo que después, simplemente, hay que ponerse nuevos objetivos. En la situación de cuarentena, las metas a corto y medio plazo, como he mencionado, son esenciales, pero también los objetivos a largo plazo. La dinámica interna que surge de esto es el mejor remedio contra un veneno que llamamos acedia, un veneno que avanza a paso especialmente lento.

La acedia es caracterizada por Juan Casiano como «tedio» o «miedo del corazón». Otros como el Maestro de la Iglesia Tomás de Aquino o el Padre del Desierto Evagrio Póntico describen los síntomas de la acedia como malicia, rencor, ira, desesperación o también indiferencia. El historiador de la filosofía Wilhelm Schmidt-Biggemann describe cómo la acedia «envenena» a los monjes, cómo los «distrae», y de pronto

comienzan a estar de mal humor y melancólicos debido a sus propios asuntos. La atención del alma se retira de su objeto, es decir, de Dios, y lo convierte en carente de atractivo. Los cultos que hay que llevar a cabo se realizan a desgana. Las oraciones son distraídas. Los trabajos se hacen con lentitud y descuido. Y la obediencia monacal se desmorona. El teólogo Josef Pieper lleva todo esto al punto de describir la acedia como «pereza», como «pecado capital».

Para nosotros, los monjes, esta pereza es la raíz de una actitud anímica contra la que nos previno el fundador de nuestra Orden. En la Regla benedictina se advierte varias veces de que el monje no debe ponerse «triste»; la tristeza, la pereza del corazón se ponen en relación con la acedia. Es la incapacidad de estar en el instante; no se tiene ganas de trabajar ni de orar; ni de jugar, ni tan siquiera de no hacer nada. Se está harto de todas y cada una de las cosas, incluido uno mismo; casi se siente asco. La mera distracción, que los antiguos llamaron «dispersión», no ayuda en nada. Por el contrario, precisamente ahí acecha para los Padres del Desierto la acedia, que consideran el demonio. Esto significa para nosotros que de nada sirve darse un baño de música de manera pasiva. Solo podemos enfrentarnos a la pereza de manera activa, y para ello necesitamos metas. Se podría formular de manera aguda: una meta que es realista y que verdaderamente queremos alcanzar desata en nosotros una dinámica que no deja lugar alguno para la tristeza del corazón; una dinámica que arranca la pereza del corazón y abre nuevos caminos.

En ocasiones, esta pereza también puede haber tomado posesión de una comunidad, al menos hasta cierto grado. Puedo recordar una situación de no retorno en el monasterio. Me comprometí entonces con el trabajo con los jóvenes y después del curso de Noche Vieja, en el que participaron 400 jóvenes, una magnífica vivencia, volvimos a reunirnos. Aún recuerdo el estado de ánimo, triste y deprimido. ¿No habíamos tenido ya suficiente, podríamos volver a levantarlo, no deberíamos hacer una pausa, es de verdad necesario, no hay nada más importante? Escuché, me tomé los argumentos en serio, pero también sentí que esa falta de objetivos no era mía. Y dije: «De acuerdo, os entiendo. Pero el próximo año volveré a hacer este curso e invito a participar a todo el que quiera». No quise dejarme contagiar por esta sensación de claustrofobia que vino directamente a continuación de la cumbre y tuve la esperanza de entusiasmar a los demás con el nuevo objetivo. Al año siguiente todos volvieron a participar.

La comparación con la acedia colectiva es seguramente algo exagerada. Con ella solo quiero expresar que en una situación de cuarentena como la nuestra debemos estar alerta contra la acedia. Levantémonos contra la pereza que nos afecta y fortalezcamos nuestra dinámica interna. Y estemos atentos a si quienes viven con nosotros resultan atrapados por esta pereza. ¡Fijémonos metas con ellos! Saquémoslos de esta tristeza del corazón; también esto puede ser, por lo demás, un objetivo muy poderoso e importante.

---

<sup>8</sup> En alemán, *Koller* significa *ataque* o *estallido de cólera*, mientras que *Lager*, en este caso, se refiere a *campamento*. De manera literal, por tanto, *Lagerkoller* se referiría a la cólera que los alpinistas sienten al estar en el campamento, si bien *Koller*, en el ámbito del alpinismo, puede referirse también a una especie de vértigo o,

también, de fobia [Nota del trad.].

[9](#) Grün, A., *Las cumbres y los valles de la vida (Testimonios)*, trad. de Melecio Agúndez Agúndez, Ediciones Mensajero, Bilbao, 2019.



## Nichos y espacio de libertad

Muchos conocen esta situación, la han vivido también mucho antes de la cuarentena y de los planes de emergencia, solo que la mayoría no de modo tan drástico: en vacaciones, por ejemplo, cuando mientras afuera llueve uno se sienta en un pequeño apartamento vacacional y todo lo que le rodea se vuelve aparentemente más estrecho, siente que las paredes se le echan encima, y también los amigos o los miembros de la familia. No en vano decimos, de hecho, que se «nos pegan», es decir, que se nos pegan a la piel. Se pierde el espacio personal, el invisible refugio que nos rodea. Se tiene la sensación de no tener ya lugar y espacio para uno mismo. Nos retiramos a nuestra habitación, aunque esta enseguida se nos hace cada vez más estrecha y opresiva, si es que se tiene una habitación. Es como si nos faltara el aire que respirar, como si ya no tuviésemos un lugar en el que poder estar con nosotros mismos.

Esto no vale solo para las vacaciones o los días festivos. Vivimos en una época en la que, en muchas regiones, la vivienda es cada vez más limitada y costosa. Muchos tienen que dirigirse a la periferia, vivir en pequeñas viviendas, limitarse a lo necesario desde el punto de vista espacial. Con toda seguridad, esto se volverá si cabe más complicado en las grandes ciudades. Por esta razón es importante lo que podamos aprender de una situación de cuarentena, al margen de que se produzca durante unas lluviosas vacaciones, en días festivos que consumen nuestros nervios o cada vez más a menudo en el día a día.

Visto desde fuera, los monjes lo tenemos más fácil en nuestros monasterios, esas grandes y amplias construcciones; por ejemplo, en nuestro caso, la Abadía de Münsterschwarzach, situada además en mitad de una naturaleza idílica. Tenemos a nuestra disposición espacios comunitarios, como, para la comida en común, el refectorio, palabra que procede del latín *refectio*, que significa nada menos que «descanso» o «restitución». O tenemos la biblioteca del monasterio y un jardín, cosa de la que muchas personas no disfrutaban. Por otro lado, de manera individual solo disponemos de unos pocos metros cuadrados, solo tenemos un pequeño espacio privado en exclusiva para nosotros. Vivimos en una celda, lo que para muchos suena a falta de libertad y a cárcel, algo de lo que uno debe escapar lo antes posible. De hecho, sin embargo, la celda, por pequeña que sea, es para nosotros nuestro refugio completamente personal. Aprendemos a vivir en libertad y amplitud también en unos pocos metros cuadrados. De este modo, para nosotros no se trata solo de la distancia de una pared a otra, sino de la apertura hacia arriba, en nuestro caso hacia Dios. Quien solo fija su mirada en las paredes percibirá la celda como pequeña y estrecha. Quien, por el contrario, concibe este espacio como lugar de reunión con Dios y de orientación hacia Dios lo vivirá como un nicho en el que se

está por completo con uno mismo.

Precisamente en esos momentos en los que nos vemos limitados desde el punto de vista exterior se nos plantea de manera inevitable la siguiente pregunta: ¿qué necesitamos para sentirnos bien en nuestras cuatro paredes? ¿Dónde hay algo «habitabile» para nosotros, dónde nos sentimos en casa y qué necesitamos? ¿Qué necesitamos realmente? Justo ahora merece la pena caminar por nuestras viviendas o habitaciones, prestando atención con los cinco sentidos, y preguntar: ¿me siento bien aquí? ¿Qué falta? Y, lo que es no menos importante: ¿qué sobra?

Antes había en muchas casas un rincón consagrado al Señor. Un rincón, porque la mayoría de las veces estaba en la esquina de una habitación, señalado por una cruz. A menudo había allí una Biblia, el rosario, una vela, imágenes o estampitas de santos. Esta tradición tiene cada vez menos presencia hoy, y es una pena, porque todos necesitamos un rincón de este tipo consagrado al Señor, solo para nosotros. No solo para orar, sino como lugar al que poder retirarnos, en el que poder estar con nosotros mismos, en el que nada nos perturbe, en el que permanecer tranquilos. Yo mismo tengo pocas cosas en mi celda e intento conservar solo lo más necesario: la cama y el escritorio, un ordenador, pero sin conexión a internet desde mi habitación. Libros, si bien tampoco más de los estrictamente necesarios. Y un rincón que es «mi rincón». No hay en él nada más que una silla, una vela, pero este rincón es de una inmensa importancia. He creado, si se quiere, en el interior de mi celda, a su vez, un espacio para mí, un espacio de libertad. Aquí rezo o medito, aquí permanezco tranquilo, aquí estoy por completo conmigo mismo o en diálogo con Dios.

Podemos y debemos crearnos tales rincones sin falta. Puede ser una habitación propia, si es que se tiene la posibilidad y el espacio para ello. Pero también puede ser un pequeño taburete en un rincón, un banco en la terraza, quizá incluso una mera ventana soleada en la escalera. Lo principal es que es «mi» rincón consagrado al Señor, mi espacio de libertad. Debo tener la sensación de poder dirigirme allí y entrar en una realidad distinta. Como si abandonara la estrechez que en ocasiones me oprime y entrase en un espacio de amplitud que es por completo mío y en el que soy por completo yo mismo. Precisamente en estos tiempos, cada uno de nosotros debería dotarse de un espacio de libertad así. Reflexionemos sobre lo que nos hace bien. Sobre lo que necesitamos para estar en paz. Pueden ser cosas por completo diferentes: puede haber quien quiera una vela, quien quiera una suave alfombra, quien quiera el sol a través de la ventana o la visión del cielo estrellado. Puede ser la mesa de la cocina, a la que uno se retira por la mañana, o por la noche, para leer, para meditar, para concederse algo. Busquemos un lugar así y entonces también tendremos el valor para pedir a otros que respeten este espacio de libertad. Es esencial hacer esto en las parejas, en la familia, con los abuelos o con los niños, en toda forma de comunidad humana.

Para los monjes, la celda es realmente nuestro refugio. San Benito escribió originariamente en su Regla, en el capítulo XXII: «Cada monje tendrá su propio lecho para dormir. Según el criterio de su abad, recibirán todo lo necesario para la cama en consonancia con su género de vida. En la medida de lo posible, dormirán todos juntos en

un mismo lugar; pero si por ser muchos resulta imposible, dormirán en grupos de diez o de veinte, con ancianos que velen solícitos de ellos».<sup>10</sup> Las celdas, como espacios propios, vinieron después. Ya Juan Casiano, Padre del Desierto, formuló la célebre frase: *Cella fecit monachum*, es decir, «la celda forma el monje». Hoy, en las órdenes que viven de acuerdo con la Regla benedictina, las celdas se encuentran en clausura. Pero no solo deben estar cerradas a quienes no pertenecen al monasterio. Por lo general, tampoco nosotros podemos entrar en las celdas de nuestros hermanos. No se invita por ejemplo «a la celda» para celebrar un cumpleaños, como ocurre quizá en los internados o en instituciones similares. Tampoco hay siquiera visitas. No, en verdad la celda es por completo para el monje individual, es realmente su espacio privado. Este sentimiento de que tengo un lugar en el que puedo estar, y de que tengo un refugio, es algo increíblemente precioso. También con ocasión de una disputa, o cuando padezco estrés, cuando no soy capaz de entenderme con un hermano o tengo otro problema, puedo confiar en tener un refugio en el genuino sentido de la palabra. En su *Epistola aurea*, el gran escritor eclesiástico Guillermo de Saint-Thierry, primero monje benedictino y después abad cisterciense, cantó un elogio de la celda y de su significado: la celda sería «tierra santa» y «suelo sagrado», como el «cielo». De acuerdo con Guillermo de Saint-Thierry, la celda no significaría aislamiento, sino paz.

Para tener una «celda de paz» así no se necesita un monasterio, ni clausura. Podemos encontrarla por todas partes. Busquemos nuestra «celda» para tener nuestro refugio, del que podamos dejar fuera el ruido, el estrés o la discusión. No para siempre; los monjes tenemos que vivir en comunidad, no podemos quedarnos para siempre al margen. Sin embargo, durante un cierto tiempo, un receso, un tiempo muerto, es de enorme importancia. No tenemos que avergonzarnos por ello, ni tener mala conciencia: solo si podemos prestarnos atención a nosotros mismos, si nos concedemos pausas para el descanso interior, un lugar privado para permanecer, podemos estar preparados para los retos en el exterior, para la vida en común, que por desgracia también puede ser agotadora. Quien no está solo y consigo mismo ni siquiera por un momento tampoco puede estar con los otros. Se trata de un conocimiento que puede aliviarnos y desahogarnos: precisamente en situaciones de excepción, no solo podemos, sino que debemos retirarnos. Todo ser humano necesita su nicho y es bueno que, cuando lo encuentre, lo dirija hacia sí mismo y hacia sus necesidades, y que de cuando en cuando se retire a él. Necesitamos nichos de tiempo en nuestra vida.

Saber que buscar un espacio de libertad no es en absoluto nada malo, sino todo lo contrario, puede ser un alivio y un deshago increíble. Empleemos esta crisis como oportunidad para reflexionar acerca de si tenemos suficientes nichos así en nuestras viviendas o en nuestras casas, es decir, de modo por completo concreto. ¡Busquemos un nicho! Empleemos el tiempo para reflexionar acerca de cómo convertir nuestra casa en «nuestra». Para esto también es necesario que nos demos perfecta cuenta, que prestemos atención a lo que nos puede perturbar o agobiar. En el monasterio, el abad y el prior vienen a ver las celdas de manera periódica. No se trata de desconfianza o de simple curiosidad, sino de que una persona ajena nos ofrezca el reflejo de posibles desarrollos

equivocados. Porque también en un monasterio se puede llegar a cierto abandono, el cual se muestra en la celda. O hay indicios de que quizá no todo lo que hemos reunido en nuestra celda es verdaderamente esencial. Porque también esto nos ayuda de manera particular: la celda, la vivienda, nuestras habitaciones también pueden estrecharse por haberlas atiborrado. Una vivienda o habitación así no puede ser habitable. No puede ofrecer suficiente espacio de libertad, sino que es inevitablemente agobiante. ¡Quizá sea el momento de hacer limpieza general! Yo mismo, por ejemplo, trato de dar los libros que no me son indispensables y que puedo leer en la biblioteca. ¿Qué pasa con los regalos, que sin duda son bienintencionados, pero que simplemente son demasiados?

Veo una y otra vez matrimonios que no pueden separarse de las cosas, que se reprochan entre sí que cada uno conserve cosas inservibles y superficiales; precisamente cuando están durante mucho tiempo en casa y juntos, de repente, puede uno percatarse más y desesperarse. Por esta razón, se debería emplear tiempo en tirar trastos. Deberían sentarse juntos y reflexionar sobre cómo uno mismo se ha hecho prisionero en su casa. ¿Qué es lo que en realidad ya no necesitamos? ¿De qué podemos deshacernos, qué podemos desechar? ¿Qué es, por el contrario, importante para nosotros, qué es lo que queremos y qué es «caro» en sentido genuino? Sentémonos con nuestro compañero de piso o con nuestros hijos y preguntémosnos: ¿nos sentimos bien aquí? ¿Es esto para nosotros, como familia, un «hogar»? ¿Tenemos aquí suficiente espacio y aire que respirar?

Una conversación así puede incluso conducirnos a otro nivel, si reflexionamos sobre cómo hacer nuestra vida en común más habitable. Si «ordenamos» cosas también en sentido figurado. Si hablamos de ello: ¿Acaso hemos construido nichos que no solo son importantes, sino que están separados de otros por barricadas? Nuestro propio rincón es importante, pero ¿volvemos a salir? Y cómo queremos organizar nuestra vivienda, nuestra vida, para que siga siendo habitable, para que sea un hogar y una patria. Una situación en la que estamos arrojados, excepcionalmente, a enfrentarnos con nosotros mismos y a nuestras cuatro paredes, es una gran oportunidad para tomárnoslo en serio. Y preguntémosnos, también: ¿hay junto a nuestra celda, y esto es cuando menos igualmente importante, «refectorios» en sentido figurado? Pues la privacidad y la separación de la celda se ve colmada y completada sobre el trasfondo de la comunidad de la oración a coro, de la colación a la mesa, de la *recreatio*. ¿Tenemos también para esto lugares adecuados en los que poder ser pareja o familia? ¿Nos hemos dispuesto de tal modo que también podemos soportar tiempos difíciles, en común y por nosotros mismos? Pero no se trata solo de que podamos soportarlos, sino de que logremos encontrar de nuevo estos espacios de libertad para nosotros. Preguntémosnos y escuchemos con atención lo que son nuestros nichos personales y cómo los configuramos para que también se conviertan para nosotros en lugares de paz y de refugio.

---

<sup>10</sup> *La Regla de San Benito, op. cit.*, capítulo XXII.

## El equilibrio entre la proximidad y la distancia

Se me ha preguntado y se me pregunta muy a menudo si se trata de una cuestión de relación. Relación de pareja, relación familiar y también relación en comunidades grandes y en grupos. Para toda relación es esencial una correcta proporción entre proximidad y distancia. Este equilibrio es especialmente importante en una situación de cuarentena. Sin una correcta proporción de proximidad y distancia no puede haber una vida en común pacífica en casa, sino que esta terminará muy rápidamente por producir disputas, ofensas y aislamiento.

El grado de proximidad y de distancia es algo que se establece de manera individual. Hay quien necesita por principio más proximidad y se pregunta constantemente si percibe a la pareja o también a los compañeros de trabajo como «distanciados», si es que algo ha salido mal o ha hecho algo incorrecto. Hay conversaciones que terminan con un «nos hemos distanciado», quizá también con razón, si de hecho la distancia entre dos personas se ha hecho muy grande y la sensación de proximidad muy pequeña, casi inexistente. Otros, por el contrario, son por carácter y educación más distantes, la proximidad se les hace rápidamente opresiva, la perciben quizá como agresiva. Estas sensaciones se refieren a ambos niveles, tanto al físico como al psíquico. Y se trata de un gran reto y de un verdadero arte ser capaz de conseguir establecer una relación entre estas diversas percepciones de la proximidad y de la distancia. Si se tiene éxito en esto, sin embargo, estas diferencias pueden enriquecerse de manera recíproca.

Aquello que representa un reto en una situación de gran proximidad, sobre todo si esta es temporal y espacialmente poco habitual, como la que vivimos, es que en ocasiones no sabemos en absoluto si seguimos siendo el tipo de persona que se siente mejor en la proximidad o si por el contrario nuestra personalidad es más bien distante, sencillamente porque en la vida normal hay muchas maneras de dejar de lado esta cuestión. Durante las vacaciones podemos llevar a cabo incontables actividades, habérmolas constantemente con otras personas o también, simplemente, tumbarnos solos en la playa o montar en bicicleta. Esto también vale para el día a día, que nos ofrece múltiples posibilidades a la hora de distraernos de lo que precisamos y de lo que necesita nuestra relación, sea esta de pareja, familiar o la propia de un piso compartido. Si el equilibrio se ve perturbado encontramos además muchas explicaciones para que esto haya ocurrido. Podemos hablar de que el otro se retira o se aísla, sin pararnos a reflexionar siquiera cómo nos comportamos nosotros mismos en relación con la proximidad y la distancia.

La pregunta por la proporción de proximidad y distancia se plantea ahora de manera más radical y con más fuerza porque la multiplicidad de las posibilidades exteriores, no de las interiores, se ha visto muy limitada. Además, nos encontramos en una situación de

estrés que puede conducir a una suerte de claustrofobia como la antes descrita. En una ocasión el psicólogo Michael Thiel se refirió a esto en el tabloide alemán *Bild*: «La densidad del estrés es un importante factor causal. Cuando personas (extrañas) se encuentran juntas durante mucho tiempo en un espacio reducido aumenta su nivel de estrés. Una vida en común caracterizada por la angostura reduce la propia autonomía, la libertad para vivir como se quiera. No puedo actuar como acostumbro y tengo que confrontarme constantemente con el comportamiento de los otros, sin descanso. En una situación así es importante dotarse de un refugio mental».

Michael Thiel habla de «refugios mentales». El capítulo sobre nuestros «nichos» se ocupa sobre todo de los refugios dados en el plano físico, de nuestras posibilidades de retirada en la vivienda o en la habitación, que de igual modo resultan de importancia para que perdamos por completo los nervios en un espacio de tiempo más reducido. Los «refugios mentales» están relacionados por supuesto con los refugios físicos. La mayoría de las personas encuentran más sencillo meditar u orar en un entorno adecuado. Por este motivo san Benito establece lo siguiente en el capítulo LII de su Regla: «El oratorio será siempre lo que su mismo nombre significa y en él no se hará ni guardará ninguna otra cosa. Una vez terminada la obra de Dios, saldrán todos con gran silencio, guardando a Dios la debida reverencia, para que, si algún hermano desea, quizá, orar privadamente, no se lo impida la importunidad de otro. Y, si en otro momento quiere orar secretamente, entre él solo y ore; no en voz alta, sino con lágrimas y efusión del corazón. Por consiguiente, al que no va a proceder de esta manera, no se le permita quedarse en el oratorio cuando termina la obra de Dios, como hemos dicho, para que no estorbe a los demás».<sup>1</sup> El oratorio es en este sentido un refugio especial, porque a diferencia de nuestra celda no está solo a disposición de un hermano, sino de todos. Pero cada uno debe comportarse en él de tal modo que todos los demás puedan estar a solas.

Todo ser humano necesita un refugio para desarrollarse. Estos espacios son imprescindibles para mantener el equilibrio de proximidad y distancia. Entrar constantemente en el refugio de los otros, ya sea físico o psíquico, es violento, y desatiende los límites que todo ser humano necesita y establece. Si, por el contrario, permito que mi pareja permanezca más y mejor a solas, tanto en sentido literal como figurado, quizá pierda la ocasión de ayudarla con algo. Expresado de modo más preciso: la decisión acerca de si y cuándo debo llamar a la puerta de un refugio es delicada y depende de nuestra propia personalidad, del carácter y de las necesidades del otro, así como de la situación. Esto no ocurre solo en las relaciones de pareja, de amistad o con los parientes. También podemos hacernos una idea si prestamos atención a aquello que distingue un buen vecindario. Son buenos vecinos, según la opinión generalizada al menos, los que intercambian impresiones entre sí, sin ser necesariamente amigos, y los que por supuesto comparten y ayudan si es necesario. Al mismo tiempo tienen su propia vida, están delimitados espacialmente y viven, preferentemente, no los unos con los otros, sino los unos junto a los otros de un modo equilibrado (como es natural, existen diversos grados del *con* y del *junto a* los otros; aquí se ha expresado de manera simplificada para distinguirlo de otros modos de relación). La vida en común en casa

tiene que ser más intensa, debe ser una vida con los otros y no junto a los otros. No obstante, en esta situación de gran proximidad temporal y espacial deberíamos, a veces, comportarnos más en nuestras casas como vecinos. Me refiero a que también podemos permitirnos vivir de vez en cuando junto a los otros, respetar la puerta de los otros, no mirar por encima de la valla del jardín. El término alemán *Nachbar* («vecino») procede del vocablo medieval *nahgibur*, referido a los campesinos que vivían próximos entre sí. En castellano se trata de *vecino*, que puede significar al mismo tiempo «próximo» y «vecino». En la Biblia cabe encontrar un impresionante ejemplo de cómo en una crisis —al menos pasajera— incluso un pariente próximo puede convertirse en «vecino». La historia trata de Abrahán y Lot, el sobrino del primero. Abrán, pues así se llamaba aún entonces, se muda junto a su familia y a Lot de Negueb a Betel, en las cercanías de Jerusalén. Abrán y Lot llevan consigo a sus pastores y rebaños, y, en un momento dado, se produce una disputa entre los pastores. «Dijo, pues, Abrán a Lot: “Que no haya disputas entre nosotros ni entre mis pastores y tus pastores, pues somos hermanos. Mira, ahí tienes todo el país ante ti. No hace falta que sigas a mi lado. Si tomas por la izquierda, yo iré por la derecha; y si tú por la derecha, yo por la izquierda”» (Gn 13, 8-9).

Los hermanos se convierten aquí en vecinos, establecen una distancia amplia entre sí, porque admiten que esta distancia es importante para mantener la proximidad de la fraternidad. En esta medida, el principio de la vecindad es un buen impulso para reflexionar sobre la proximidad y la distancia, así como para habérselas en sentido práctico con ellas. Ahora bien, ¿podemos equilibrar con éxito la proximidad y la distancia cuando no tenemos «todo el país» ante nosotros? ¿Hay principios fundamentales para esto, herramientas imprescindibles? Sí, esencialmente dos: el discurso, la conversación y el silencio.

Que el silencio sea un refugio resulta claro de manera intuitiva, por lo que quisiera hablar en primer lugar del *discurso*. Muchas personas no habrán hablado aún, o lo habrán hecho de manera muy ocasional, acerca de cómo perciben la proximidad y la distancia, acerca de lo que desean, anhelan y necesitan a este respecto. Resulta sin embargo imprescindible para una buena relación y para una buena vida en común. ¡Y ahora tenemos la oportunidad de hacerlo! Ahora tenemos un motivo exterior dramático para, precisamente, abordar y tratar estos temas.

Sería seguramente un tanto peculiar que nos sentásemos con los niños en torno a una mesa y les preguntáramos si mantenemos la proximidad y la distancia en una proporción adecuada. Esto no funcionará. Puede funcionar si escuchamos con atención cómo se representa nuestro interlocutor determinadas cosas y momentos, si dejamos que lo explique, que pregunte, que exprese nuestros propios deseos. Si ya se han producido choques o hay diferencias masivas, es algo que seguramente debe ser abordado a las claras después de que uno mismo se haya examinado. No obstante, en épocas de desaceleración disponemos de más tiempo para investigar concienzudamente el modo en que se establece el equilibrio entre proximidad y distancia en nuestra relación o en nuestra comunidad, lo cual, de hecho, quizá también a sabiendas, puede ser



increíblemente hermoso y fundamental, y significar que estamos en equilibrio. A menudo no somos conscientes de que la proporción es correcta. Solo cuando algo no va bien y se rompe nos damos cuenta del malentendido. Tener la vivencia de que, por el contrario, estamos en equilibrio y de que también por este motivo nos las tenemos bien con la vida e incluso con las crisis, es un descubrimiento maravilloso y puede revelarnos el valor de nuestra relación. Cuando tomamos conciencia y transmitimos al otro que la cosa va bien así, y él lo aprueba, tenemos precisamente una expresión de amor o de armonía.

El discurso es decisivo para establecer una proporción adecuada entre la proximidad y la distancia, y ahora tenemos la ocasión de hacerlo. Solo que no es únicamente el discurso. Es la condición de posibilidad de una vida en común bien llevada, que no obstante debe evidenciarse en el día a día. Y con esto tiene que ver de manera esencial el segundo aspecto, a saber, el *silencio*. Más aún: hablar demasiado perturba el equilibrio entre la proximidad y la distancia.

Al hablar aquí de silencio me refiero al silencio concreto, pero también al silencio como imagen del espacio propio de libertad, de la delimitación, del estar a solas. Para nosotros, los monjes, el silencio, entendido en sentido concreto y en sentido metafórico, figurado, es un elemento esencial de nuestra espiritualidad y de nuestra vida en común. Comenzamos el día en silencio y lo terminamos en silencio, después de las Completas.<sup>12</sup> Completas significa que algo se ha terminado, se ha completado, redondeado. Y después de haber «redondeado» el día nos sumimos en el silencio. Yo, por ejemplo, procuro no obligarme a pensar o a sentir, sino que tan solo me siento en completo silencio. Quedan excluidos el ajetreo del día a día o las constantes noticias de última hora sobre la crisis, que «rompen» el silencio. Me siento, estoy ahí por completo, tengo la sensación de estar ante Dios y, al mismo tiempo, siento curiosidad por mis pensamientos. Investigo en mí, percibo, estoy atento y me permito sentir todo. No tengo que hacer nada. Siempre es sorprendente hacer un experimento conmigo mismo y con Dios. El silencio se convierte así en un puro ser en el que ofrezco todo a Dios y en el que nada es evaluado.

Esta forma de silencio purifica. Sumergirse en él me lleva por un momento a la correcta proporción de proximidad y distancia respecto de mí mismo. ¿Quién soy, qué pienso, qué siento? En el silencio me observo y me conozco mejor a mí mismo. Mantengo una cierta distancia porque no hago evaluaciones o juicios inmediatos, y al mismo tiempo soy yo quien no hace estas evaluaciones y juicio; soy yo quien está ante Dios. Esta experiencia, justo este no-evaluar y no-enjuiciar es básica para encontrarnos con otras personas en una correcta proporción de proximidad y distancia. Si en una situación de excepción o en una crisis evaluamos de inmediato a los otros, es posible que en el juicio nos aproximemos demasiado a ellas y que en la investigación de los motivos estemos demasiado alejados. El silencio, antes de una conversación durante la crisis, es por eso enormemente útil para que resulte constructiva. Aquí se engarzan el silencio y el discurso.

El silencio, así vivido, purifica también porque es el espacio de libertad en el que puedo estar por completo conmigo mismo. No solo no me traspasan las influencias de



los demás, sino ninguna en absoluto. Podemos estar en silencio frente a nosotros mismos y de este modo nos encontramos también automáticamente frente a los otros. Quien está en silencio es incapaz de perturbar a los demás. Esto suena banal, es también sencillo, pero asimismo fundamental. Un tiempo común del silencio, en el que cada cual experimenta para sí su espacio de libertad y, al mismo tiempo, todos estamos unidos por medio de esta vivencia del espacio de libertad, puede desplegar una gran fuerza. Estamos unidos en el silencio y, de este modo, en una proporción de proximidad y distancia que resulta agradable y que nos da fuerzas para los momentos en los que tenemos que luchar por el equilibrio, ya sea el nuestro o el de nuestra comunidad.

---

<sup>11</sup> *La Regla de San Benito, op. cit.*, capítulo LII.

<sup>12</sup> Se trata del oficio mediante el cual, antes de dormir, los monjes benedictinos piden a Dios protección nocturna [Nota del trad.].

## Perder el miedo a las emociones

En el silencio nos vemos arrojados a nuestros sentimientos. Esto puede constituir una experiencia sorprendente, feliz, pero también dolorosa, tal como nosotros los monjes, lo observamos a menudo, por ejemplo, al participar en los ejercicios espirituales. La cuestión reside en confrontarse con estos sentimientos, con nuestras emociones. En primer lugar, fundamentalmente en la vida, debemos sin embargo autorizar y dar permiso a nuestras emociones, para lo cual el silencio es un lugar maravillosamente apropiado. Si las reprimimos constantemente nos alejamos de nosotros mismos y de los otros.

Abrirse a las emociones también significa correr el riesgo de confrontarse con uno mismo, como se ha recordado ya en el capítulo precedente y, de hecho, es de gran importancia en las crisis en general y en la situación de cuarentena en particular. Podemos ahorrarnos esta confrontación, pero nos prohibimos vías de acceso al crecimiento y al devenir del ser humano que podemos ser. En todo caso, si nos entregamos a estas emociones, de lo que se tratará será de soportarnos a nosotros mismos. Y si estas emociones están referidas a otros, se tratará de soportarlos también a ellos, lo cual tiene consecuencias muy concretas.

La confrontación con las emociones y con uno mismo no ocurre por supuesto solo en el silencio, sino también en el encuentro con los otros. Nuestras emociones se hacen no en vano más agudas siempre en las conversaciones con los niños o con nuestros cónyuges. Por eso hay que observarlas de manera consciente. Cada emoción tiene un sentido. Deberíamos preguntarles qué nos quieren decir. La agresividad quiere decirnos que mejor deberíamos retirarnos. Cuando reaccionamos con susceptibilidad, deberíamos preguntarnos a qué antiguas heridas nos remite esta sensación. Precisamente ahora, bajo la presión, el estrés y otros factores, sentiremos emociones fuertes y quizá también completamente nuevas. Emociones que, para bien o para mal, se nos confían. Que nos impulsan, nos tranquilizan, nos confirman. Y también, con toda seguridad, que nos avergüenzan.

En los capítulos anteriores he intentado abordar y recomendar consejos y soluciones concretas que pueden ayudarnos de inmediato, pero también a largo plazo. Solo que, para ser honesto, muchas de estas soluciones son duras, muchos de estos consejos no quieren escucharse, pues conducen con rapidez a situaciones en las cuales es posible que uno tenga que justificarse, también ante sí mismo. Un ejemplo sencillo: circula un vídeo en el que, de manera cómica, van apareciendo diversas posibilidades a la hora de lidiar con la cuarentena. Al final del vídeo, en todo caso, el padre aparece sentado en el sofá, mientras lee, una niña pequeña grita y el padre, que antes andaba jugueteando, sostiene

delante de sí una figura de cartón idéntica al cojín del sofá. La niña entra, mira, ve que no hay nadie y desaparece. Un vídeo divertido, pero que se refiere a un punto interesante: el padre no se retira de manera abierta, no le dice a la pequeña que ahora necesita tiempo para él, sino que se esconde. El adulto se esconde de la niña. ¿Cómo se sentiría el padre si se tratara de una situación real?

Puedo figurarme que se avergonzaría. Se avergonzaría por esconderse, por querer tiempo para sí mismo, por no querer ocuparse de la niña. No quiere o no puede y se avergüenza de ello. Este sentimiento es algo habitual en las crisis. La vergüenza, la impotencia, el desamparo, porque no se es capaz de dominar la crisis, porque no es posible ayudar a los seres queridos. Ocurre con frecuencia. Reconocerlo es liberador. Esto es lo primero que podemos decir a los demás y a nosotros mismos. No somos los únicos a los que les ocurre esto durante la crisis. Y no pasa nada. No tenemos que avergonzarnos de que nos avergonzamos. Aceptarlo produce un efecto de liberación, de alivio y puede llevar a una nueva honestidad con uno mismo y con su entorno. La vergüenza, durante la crisis, puede ser la oportunidad para habérselas verdaderamente con uno mismo y con los otros.

En este sentido, la vergüenza no debe ser minusvalorada en relación con la superación concreta de esta situación. En general es de gran importancia para la coexistencia social. Explicárselo a nuestra pareja o amigo, ayudarlos a confesar quizá sus propias dificultades es una cuestión de fortaleza interior y, a su vez, refuerza a los demás. Saber que no se está solo y que tampoco se está solo con las propias emociones. Y es bueno, no pasa nada por sentirlos. Nos pertenecen.

Lo que vale para el reconocimiento de la vergüenza, de la rabia o del desamparo, vale por supuesto también para la alegría, la diversión y el goce. Debemos tener en mente el sufrimiento que deben soportar hoy día tantas personas, las muertes que ya se han producido, y reflexionar acerca de cómo podemos ser solidarios. Esta crisis es quizá la mayor desde la Segunda Guerra Mundial. Y sin embargo podemos divertirnos, reír, disfrutar. ¡Debemos incluso hacerlo! No se avergüencen de tener momentos de felicidad durante estos días, disfrútenlos. No oculten la felicidad que ahora sienten por tener de pronto tiempo para viejas costumbres y nuevos rituales. Necesitamos esos instantes, pues son los tiempos muertos, los refugios, los nichos que nos permiten coger aire y recuperar fuerzas para todo lo que hoy tenemos que superar y que no obstante se superará. Lo bueno, lo bello y lo verdadero debe ser conocido y reconocido, precisamente en épocas difíciles como esta. Se trata de la promesa de que el mundo y el ser humano fueron en general creados buenos, a pesar de todas las aterradoras noticias; de que la crisis modifica nuestro campo de visión y nuestro modo de sentir, nos coarta y nos obliga a la cuarentena, pero no puede arrebatarnos la amplitud y la libertad esenciales.

Esta crisis puede enseñarnos a vivir de manera auténtica. A ser solidarios con los otros, atentos a la naturaleza, sensibles con nosotros mismos. Si prestamos ahora atención a nuestros sentimientos, no hay que clasificarlos de acuerdo con las categorías «positivo» y «negativo», «bueno» o «malo», sino que debemos considerarlos solo como «nuestros» y ver cómo lidiar con ellos, cómo soportarlos a lo largo de este tiempo y

cómo emplearlos para nosotros y para los otros. Es un objetivo enorme que merece la pena. Los sentimientos son una buena brújula, en especial para la proximidad y la distancia. Cuando sentimos podemos tomarnos en serio nuestros sentimientos, buscar proximidad y distancia. Del mismo modo, deberíamos prestar atención a los sentimientos de los demás, que a su vez deben atender a los suyos. Cuantos más de entre nosotros presten atención a sus sentimientos, sin volvernos sentimentales, sin olvidar los hechos concretos, cuantos más atiendan del modo descrito a sus sentimientos, tanto más fuertes seremos y tanto más reforzados saldremos de la crisis. Sería un buen momento, tanto para la crisis como para después de ella, para redescubrir la atención a los sentimientos, aunque en un primer momento pueda ser realmente doloroso.

## Cuidado y solidaridad

Las emociones que hoy día caracterizan la imagen de la crisis son en su mayoría aquellas que caracterizaríamos como «malas» o «negativas». Emociones de cuarentena, sentimientos de claustrofobia. Sin embargo, vemos también otras, como por ejemplo la amistad y el asombro, el interés y el orgullo, la gratitud y la esperanza. Estas emociones tienen razones diversas: un negativo en la prueba del coronavirus, personas que cantan desde los balcones, la pregunta a un pariente lejano por cómo se encuentra, una muestra de ayuda exitosa, un nieto que trae la compra y la esperanza que todo esto genera. Una esperanza que contrasta con el acaparamiento y las *Coronafiestas*,<sup>13</sup> y que se basan en aquello de lo que se trata: la solidaridad.

La solidaridad es un concepto que arrastra una existencia desagradecida. En la Iglesia lo conocemos a partir de la Doctrina Social, otros a partir de los programas de partido, a su vez otros por la liquidación de los impuestos, y para muchos de ellos suena de algún modo anticuado. Esto ocurre quizá porque vivimos en una sociedad en la que la solidaridad, de hecho, es con frecuencia una palabra extraña en el más genuino sentido de la palabra. En esta sociedad podemos tomar el acaparamiento como símbolo de lo que con frecuencia nos encontramos: el ajetreo, la acumulación de bienes, el egoísmo, la defensa de las prebendas, el miedo a ser descuidados o a mostrar descuido, la ignorancia frente a los mayores, enfermos y débiles. El acaparamiento, como nos ha mostrado con claridad la crisis del coronavirus, es expresión de una sociedad que en parte es profundamente egoísta y está amedrentada.

La solidaridad no resulta tan llamativa como el acaparamiento. Y sin embargo, las escenas y emociones arriba descritas son expresión, precisamente, de esta supuesta extrañeza, que aparentemente no es tan extraña en absoluto para nosotros, y por cierto a nivel mundial. Algunos conocidos de Taiwán me han explicado la fuerza con la que se ha puesto allí el acento en la solidaridad. Comienza con el conocimiento de que tenemos que protegernos para proteger a los demás. Aceptar las limitaciones para no dañar a los otros ni a la sociedad. O también me han hablado de los restaurantes en los que los cuidadores y médicos reciben un descuento del 15 y hasta el 20 por ciento como expresión de gratitud y apoyo. El Estado, a su vez, ha regulado desde el principio la cuestión de las mascarillas, de tal manera que no hay ningún tipo de acaparamiento y todos están en condiciones de adquirirlas y llevarlas sin necesidad de pagar precios propios del mercado negro. Una sociedad que funciona así funciona también en momentos de crisis.

De esto forma parte la empatía, la compenetración sentimental con los otros, el conocimiento de las necesidades y de los problemas, la clasificación y priorización de lo

que se requiere y necesita. La crisis plantea de nuevo, cada día, la siguiente pregunta: ¿qué necesitamos de manera incondicional y qué tenemos que hacer de inmediato? Por esta razón no es posible suspender por completo las reflexiones a largo plazo, pues de lo contrario la sociedad se pierde en el accionismo. La solidaridad, por el contrario, puede ponerse en práctica tanto a corto como a largo plazo, y puede generar efectos tanto a nivel individual como para el conjunto de la sociedad. En la Biblia se encuentra una útil distinción para la acción concreta y la experiencia de la solidaridad, las cuales resultan imprescindibles para superar una crisis de esta naturaleza sin tener que experimentar fracturas de gravedad. Me refiero a la distinción entre la preocupación incorrecta y la preocupación adecuada. No debe tratarse aquí tanto del texto bíblico en sí, procedente del Evangelio de Lucas; el texto original podría ser malinterpretado en este contexto.<sup>14</sup> Debe tratarse del par conceptual, es decir, de la «preocupación incorrecta» y de la «preocupación adecuada».

La preocupación incorrecta es el resultado del miedo, lo cual resuena también en Lucas. Es por completo legítimo tener miedo en estas circunstancias. En muchos casos es incluso muy recomendable y conveniente. Me viene a la mente al mismo tiempo una cita de Anthony de Mello, que dice: «El miedo no radica en las cosas mismas, sino en el modo en que se las trata». Una parte del miedo, que es corresponsable de la preocupación incorrecta, es el resultado también de la perspectiva. Quien siente pánico por el hecho de que mañana, a pesar de todas las afirmaciones, los supermercados estén vacíos, se acogerá con más rapidez al acaparamiento como último recurso. La preocupación incorrecta se basa en el miedo, en la desconfianza y en el egoísmo, de modo que puede perturbar e incluso destruir por completo cualquier relación, desde una pareja hasta la sociedad en su conjunto.

La preocupación incorrecta, contra la que Jesús previene, se dice en griego «merimna». Es la preocupación angustiada. La preocupación adecuada, la que demuestra el samaritano al hombre molido a palos en el margen de la calle, se dice «meletao». La preocupación adecuada es la solicitud hacia el otro. También la preocupación adecuada conoce el miedo, pero no se deja llevar por él hacia la estrechez. Está caracterizada por la confianza y la compasión, por la solidaridad. Es enérgica y por supuesto no está aterrorizada de miedo; como en una ocasión lo expresó Dietrich Bonhoeffer: «El mayor error que se puede cometer en la vida es tener siempre miedo a cometer un error». La preocupación adecuada puede conducir a error; esto ocurre en las situaciones excepciones como la actual, en toda crisis. En todo caso, no representa, como la preocupación incorrecta, accionismo alguno. No se deja llevar, del mismo modo que, sin embargo, tampoco peca de acedia, del espíritu de la pereza. La preocupación adecuada es concreta, constructiva; es solidaria.

Forma parte de la solidaridad, como podemos observar, la solicitud, la atención a uno mismo y a los otros, pero también una nueva forma de ascesis. Si en el término «cuarentena» resuena la Cuaresma, el ayuno, esto significa también que la respuesta a la cuarentena y a la crisis tiene que ser también una nueva ascesis. Significa, en los días de aislamiento, una renuncia: a los contactos sociales, a los *hobbies*, a los bienes. A la vez,

la experiencia de la cuarentena debería conducir hacia una nueva ascesis social: la solidaridad con lo que el ser humano es, con los pobres (en el sentido de los enfermos, débiles, marginados...), la solidaridad con el entorno y la solidaridad con los otros pueblos y naciones. Esta solidaridad, que en la actualidad aparece muy a lo lejos porque la gestión de la crisis debe comenzar de manera local para después, con lentitud, ampliarse, es en gran medida el antídoto contra un gran peligro, a saber, el peligro de la división: la división (aún mayor) de la sociedad, de la comunidad de Estados y del mundo.

Nosotros, los monjes, conocemos diversos tipos de solidaridad, ya solo, por supuesto, a partir de nuestra espiritualidad y del evangelio. Referida, sin embargo, solo a la comunidad a la que pertenecemos, la solidaridad se tiene con la comunidad monacal concreta y con la comunidad de nuestra Orden. Nos comportamos con nuestros hermanos del monasterio de manera solidaria, o debemos hacerlo al menos, pero también, por supuesto, con nuestros hermanos de la Orden, estén en Italia o en China. Lo fascinante de esto es que la *stabilitas loci*, la «constancia del lugar», que prometemos con la profesión, puede inspirar el modo en que se lidia con el hecho de estar vinculado a un lugar. Pero al mismo tiempo necesita de la apertura a otros seres humanos. La permanencia en un lugar no conducirá solo al inmovilismo si está unida a la solidaridad con las personas del lugar y a la solidaridad con quienes están lejos de él. La proporción de proximidad y distancia presenta aquí un aspecto nuevo, pero también plantea cuestiones prácticas: ¿cuán «estable» debería ser la vida de una persona para tener relaciones estables que lo sostengan en crisis como esta? O planteado desde el punto de vista de la ecología: ¿qué viajes son necesarios y para qué y qué significa esto para el clima y, así, para el mundo en su conjunto? Esta es también una cuestión relativa a la solidaridad. El eslogan «piensa de manera global, actúa de manera local» es de este modo expresión de una *stabilitas* vivida de manera intensa y solidaria.

La *stabilitas* plantea muchas preguntas que ya han resonado antes y que hoy resultan esenciales para nosotros: ¿dónde me siento como en casa? ¿Me siento cómodo conmigo mismo? ¿Puedo construir una relación con los seres humanos «del lugar» y cuán sólida es? ¿Cómo lidiamos los unos con los otros, también en épocas difíciles, y cómo cuidamos de manera conjunta de este *locus*, de este lugar? ¿De manera responsable, solidaria, con la preocupación adecuada? Y, por último, a nuestra *stabilitas loci* pertenece de manera esencial la hospitalidad, sobre la que san Benito escribió lo siguiente: «A todos los huéspedes que se presenten en el monasterio ha de acogérselos como a Cristo, porque él lo dirá un día: “Era peregrino, y me hospedasteis”».<sup>15</sup> ¿Todavía estamos en condiciones de ser hospitalarios, también durante la crisis? O bien —este es un riesgo de la *stabilitas loci*—, ¿nos aislamos, estamos satisfechos en los tiempos de tranquilidad y estamos repletos de preocupación incorrecta en las épocas difíciles?

La solidaridad que vemos y que necesitamos se muestra en el modo en que afrontamos la situación de cuarentena, si nos atenemos al origen etimológico griego de «crisis», a *krínein* —que significa «separar», pero ante todo «distinguir»—, y distinguimos en el sentido ignaciano los espíritus que verifican las reglas. Tenemos la tarea, pero también la

oportunidad, de verificar el equilibrio y, si es necesario, de trabajar en él: en el equilibrio propio y en el de los que están con nosotros. Y algo nos ayuda en esto: la preocupación adecuada ante la preocupación incorrecta. Precisamente ahora.

---

[13](#) Es decir, las que vienen celebrándose en Alemania, en casas privadas o incluso al aire libre, a pesar de la situación de cuarentena y para desesperación de las autoridades [Nota del trad.].

[14](#) El texto en cuestión es Lc 12,22-34 [Nota del Trad.].

[15](#) *La Regla de San Benito, op. cit.*, capítulo LIII.



## Sobre los autores

ANSELM GRÜN (Baja Franconia, 1945) es doctor en Teología y monje de la abadía benedictina de Münsterschwarzach, además de ejercer como guía espiritual e instructor de meditación, ayuno, contemplación e interpretación psicológica profunda de los sueños. Gracias a sus libros sobre espiritualidad y sobre el arte de vivir es mundialmente conocido. Sus obras han sido traducidas en más de 30 idiomas.

SIMON BIALLOWONS, nacido en 1984, estudió filosofía y religión en Múnich. Trabajó como corresponsal en Roma y en el Vaticano, vivió en el Oriente Medio y trabajó como reportero para varios medios de comunicación en varios países. Biallowons es autor de numerosos libros sobre religión y sociedad. Actualmente, es el editor jefe de la editorial Herder, aunque sigue trabajando como autor y conferenciante.

## Información adicional

¡Cuarentena! Y, de repente, todo cambia. Tienes que vivir encerrado en un lugar durante semanas con la misma gente. Sin embargo, los monjes tienen experiencia en esta situación: durante más de 1.500 años han sabido convivir en un espacio reducido. El Padre Anselm Grün, de la Orden de San Benito (OSB), nos propone las claves de lo que realmente ayuda en situaciones como estas: consejos y sugerencias para todos, ya seas soltero, vivas en familia o tengas un piso compartido. Nos muestra cómo evitar las peleas y gestionar el tiempo, cómo crear espacio libre y descubrir nuevos objetivos y rituales comunes.

Esta obra está pensada para todas aquellas personas que se han visto sacudidas por la pandemia del coronavirus y tienen la sensación de que esto es una oportunidad para reflexionar sobre su vida y su relación con los demás: ¿cómo nos entendemos como seres humanos en esta sociedad?, ¿dónde encontramos el sentido de nuestras vidas?, ¿qué huella queremos dejar en nuestro mundo?

Resulta fundamental en estos días de cuarentena reflexionar sobre estos temas, pero también sirve para otras situaciones de crisis. La lectura de este texto dará respuestas concretas y calmantes a la experiencia cotidiana en tiempos difíciles.

# Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Portada](#)

[Créditos](#)

[Índice](#)

[Dedicatoria](#)

[Prefacio](#)

[Criterios benedictinos para la vida en común](#)

[Ritmo y ritual](#)

[Viejas y nuevas metas](#)

[Nichos y espacio de libertad](#)

[El equilibrio entre la proximidad y la distancia](#)

[Perder el miedo a las emociones](#)

[Cuidado y solidaridad](#)

[Sobre los autores](#)

[Información adicional](#)

CINZIA ARRUZZA  
TITHI BHATTACHARYA  
NANCY FRASER

**MANIFIESTO**  
DE UN  
**FEMINISMO**  
PARA EL  
**99%**

Herder

# Manifiesto de un feminismo para el 99%

Arruzza, Cinzia

9788425442872

112 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivimos hoy una crisis de la sociedad en su conjunto. El capitalismo, más allá de sus problemas económicos, también alberga contradicciones y desequilibrios de tipo ecológico, político, social y reproductivo: viviendas inasequibles, violencia policial, imperialismo, salarios insuficientes, etc.

Sin embargo, estos temas son obviados por las políticas del feminismo actual, que difunde una versión elitista y corporativa para proyectar una apariencia emancipadora sobre un programa oligárquico y depredador: un feminismo solo apto para la poderosa minoría acomodada.

Este manifiesto tiene un propósito: llevar a cabo una operación de rescate y corrección de rumbo para reorientar las luchas feministas hacia el resto de la población, y proponer con ella una reorganización total de la sociedad. El feminismo no debería detenerse con ver a las mujeres representadas en la cima de la sociedad, sino que debe involucrarse en las perturbaciones políticas, la precariedad económica y el agotamiento socio-reproductivo.

Para resolver la crisis actual, que es una crisis social total, hace falta otro feminismo, un feminismo para el 99 por ciento.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

**EL ARTE  
DE  
AMARGARSE LA VIDA**

Paul Watzlawick



Herder

# El arte de amargarse la vida

Watzlawick, Paul

9788425432019

144 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así ,pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: ¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizás tenía prisa. Pero quizás la prisa no era más que un pretexto, y el hombre abriga algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. Esto ya es el colmo. Así nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir: "buenos días", nuestro hombre le grita furioso:

"¡Quédese usted con su martillo, so penco!".

La historia del martillo

[Cómpralo y empieza a leer](#)

**VIKTOR EL HOMBRE  
FRANKL EN BUSCA  
DE SENTIDO**



Herder



# El hombre en busca de sentido

Frankl, Viktor

9788425432033

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

## **\*Nueva traducción\***

"*El hombre en busca de sentido*" es el estremecedor relato en el que Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración.

Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma. Él, que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío y brutalidades, que tantas veces estuvo a punto de ser ejecutado, pudo reconocer que, pese a todo, la vida es digna de ser vivida y que la libertad interior y la dignidad humana son indestructibles. En su condición de psiquiatra y prisionero, Frankl reflexiona con palabras de sorprendente esperanza sobre la capacidad humana de trascender las dificultades y descubrir una verdad profunda que nos orienta y da sentido a nuestras vidas.

La logoterapia, método psicoterapéutico creado por el propio **Frankl**, se centra precisamente en el sentido de la existencia y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre, que asume la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida. ¿Qué espera la vida de nosotros?

*El hombre en busca de sentido* es mucho más que el testimonio de un psiquiatra sobre los hechos y los acontecimientos vividos en un campo de concentración, es una lección existencial. Traducido a medio centenar de idiomas, se han vendido millones de ejemplares en todo el mundo. Según la **Library of Congress de Washington**, es uno de los diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



# Órdenes del amor

Hellinger, Bert

9788425429446

408 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En esta nueva edición revisada y actualizada, Bert Hellinger invita al lector a acompañarlo en el camino del conocimiento de los órdenes preestablecidos para el amor en toda relación humana, en el que la comprensión liberadora y sanadora nace de la visión centrada. Dado que muchas crisis y enfermedades surgen allí donde se ama ciegamente, ignorando dichos órdenes, la comprensión de los mismos se convierte en el punto de partida para obtener efectos benéficos y sanadores, tanto para nosotros mismos como para nuestro entorno.

'*Órdenes del amor*' es la obra fundamental de Bert Hellinger, que, más allá del campo de la psicoterapia, se ha convertido a lo largo de los últimos años en una ayuda esencial para la vida cotidiana de miles de personas.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Anselm Grün

**Caminos a través  
de la depresión**

Impulsos espirituales

Herder

# Caminos a través de la depresión

Grün, Anselm

9788425431739

220 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En este libro, Anselm Grün, uno de los referentes en espiritualidad de hoy, propone algunas claves para manejar la depresión desde la esencia de las enseñanzas cristianas. Este enfoque espiritual de la depresión puede ayudarnos a aceptarla, comprenderla y reconocerla como una oportunidad en nuestro camino espiritual. Convencido de que la depresión supone un desafío espiritual, Grün afirma que la depresión nos conduce siempre las cuestiones básicas de la vida: ¿Por qué quiero vivir? ¿Cuáles son los principios y el objetivo de mi vida? La depresión es una invitación a despedirnos de todas las pautas que contradicen nuestra esencia, a desprendernos de las ilusiones con las que hemos construido una imagen grandiosa de nuestro yo. Pero también nos desafía para que dejemos de culpabilizarnos y de fijarnos en las interpretaciones negativas, para seguir siendo lo que somos en esencia y aproximarnos cada vez más a la imagen única y genuina que Dios se ha hecho de nosotros.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Dedicatoria	5
Prefacio	6
Criterios benedictinos para la vida en común	8
Ritmo y ritual	13
Viejas y nuevas metas	19
Nichos y espacio de libertad	25
El equilibrio entre la proximidad y la distancia	29
Perder el miedo a las emociones	34
Cuidado y solidaridad	37
Sobre los autores	41
Información adicional	42