

CANTO RODADO
ANA GAITERO

SONRISAS

Ayer España volvió a sonreír. Una nueva era política entró como un viento fresco. De norte a sur y de este a oeste. Madrid, Barcelona, Zaragoza, Valencia, Cádiz, La Coruña... Las mareas ciudadanas bañan la costa y el interior. En León vamos contracorriente, como en Astorga, en Ponferrada y hasta en nuestro puerto gijonés.

Aquí sonrío Antonio Silván, es la costumbre. La ocasión lo merecía. Con la sonrisa del PP bien ensanchada por los cuatro votos de Ciudadanos. No hubo boda, pero son pareja de hecho consumada en una foto que para la ciudadanía tiene el único significado que tiene. 'Arre-juntamiento'. Al PSOE le dieron el abrazo del oso. Una maniobra de despiste para mantener un poco la tensión y palabrería.

Contracorriente entraron en el Ayuntamiento de León nuevos colores políticos. Nuevas caras y nuevos modos. Con la voz de la ciudadanía y de la clase trabajadora. Con el mensaje de que, en común, sí se puede. La izquierda, en León, tiene que hacer un largo viaje antes de tocar poder.

Contracorriente

Nadar contracorriente es difícil. Se corre el riesgo de morir ahogado, pero se pueden alcanzar las fuentes del río, como dijo Nikos Papadopoulos, consejero de Prensa y Comunicación de la embajada de Grecia en España, en la entrega de los premios anuales de la Sociedad Española de Estudios Clásicos (Seec) ante el poeta Jaime Siles, su presidente, y un puñado de amantes de las lenguas clásicas.

Hablaba el griego de quienes estudian griego antiguo. Y, por extensión, de quienes estudian latín. Las dos lenguas, las dos culturas, en las que se hunden las raíces de nuestra civilización. Y los idiomas que cruzan Europa, excepto el finés, el euskera y el húngaro.

Volver hacia atrás para avanzar. Volver a las fuentes. Como sueña un viejo cura obrero de CC.OO., Francisco García



EN LA ÉPOCA EN LA QUE LOS BARES SE LLENARON DE DEBATE Y ARTE, EN UN RINCÓN DEL BARRIO DE SAN CLAUDIO SE MODELABAN ROSTROS Y SONRISAS

Salve, para el sindicalismo recobre su dignidad. Hay que recuperar la memoria de quienes verdaderamente cimentaron la democracia que aún no hemos conquistado del todo, porque no sólo de drones vive el progreso.

Pactos y barro

Volver hacia atrás y sonreír. Dicen que una cosa que nunca caerá en la Selectividad son los Pactos de la Moncloa. Quizás porque nadie quiere recordar, ni siquiera los historiadores, que fue el sacrificio salarial de la clase trabajadora la que apuntaló la 'estabilidad' frente a sables y camaleones del viejo régimen. Fueron unos pactos de plomo en el corazón de la clase obrera. Y ahora quieren más sangre. Ojo.

Volver hacia atrás. Y tocar la materia primigenia. El barro. Para modelar un futuro a nuestra manera. Sin moldes de serie ni im-postureos. Como ha hecho la escultora Charo Acera, rostro a rostro, semana a semana en un rincón humilde, pero muy digno, del barrio de San Claudio.

Cuando las instituciones apagaron la luz de la cultura y el Gobierno nos condenó a pagar el 21% de IVA, hubo gente como Charo Acera y Fran Kanya Enmarcación que decidieron nadar contracorriente y arrancar sonrisas a la gente.

Fue la época en la que los bares se llenaron de debate y arte, el tiempo de las ágoras poéticas en San Marcos, las hacenderas culturales, sin dirigismos ni paletismos políticos. A ritmo de tam-tam nació hasta un diario digital por puro amor a la cultura y al periodismo. Tam-Tam Press suma y sigue.

En esa marea cultural ajena a subvenciones y favores floreció Posa para mí, una exposición que reúne en El Albéitar, oasis cultural sin igual, los bustos en barro de 65 personas, importantes y corrientes, entre las que tengo el honor de compartir vecindad. Ahora también soy de barro. Y sonrío. Aunque sea tan frágil como la vida. Gracias, Charo.

VANESSA
CARREÑO

AQUÍ Y AHORA

Cuántas veces está en un sitio con la cabeza en otra parte? ¿O habla con alguien sin atender a lo que le cuenta? ¿O lee un libro y tiene que volver atrás porque no se ha enterado de las últimas páginas? Pocas veces estamos verdaderamente presentes. Nos distraemos una y otra vez a lo largo del día. Nos perdemos lo que pasa ahora por estar pensando en todo lo demás. Es como que, por querer hacerlo todo a la vez, no hacemos nada en realidad.

Y no hace falta que haya distracciones externas, porque las llevamos todas puestas. Sin previo aviso nuestra mente se escapa del presente y se va al pasado, al futuro o a pensar en lo siguiente que tiene que hacer. Cada vez que pasa eso reducimos nuestra productividad y derrochamos energía. ¿Sabía que no estamos más de diez minutos haciendo lo mismo, pero después podemos tardar veinte en volver a concentrarnos?

Visto lo visto, no es de extrañar que técnicas de meditación como el mindfulness se hayan puesto tan de moda en empresas, universidades y centros de



negocios. La idea es enseñar a la mente a prestarle atención a una sola cosa a la vez, para ser conscientes de lo que hacemos y apagar el piloto automático.

Pero los beneficios llegan mucho más allá: reducimos el estrés y la ansiedad, mejoramos la concentración, las habilidades cognitivas y la resiliencia, cometemos menos errores, tomamos mejores decisiones, nos volvemos más productivos, tenemos emociones más positivas, mejoran nuestras relaciones y vemos soluciones donde antes sólo había problemas.

Son técnicas que ayudan a conectar el cuerpo con la mente y que cualquiera puede aprender. Por ejemplo, dedicando cinco minutos al día a prestar atención a la respiración, aceptando los pensamientos que vengan a la mente sin engancharse a ellos y dejándolos pasar como una ráfaga de viento. Hay escuelas que lo enseñan y numerosa bibliografía a su alcance, como las obras de Jon Kabat-Zinn y Thich Nhat Hanh.

Desde luego que prestar atención y estar sólo en el momento presente requiere entrenamiento y constancia, pero le aseguro que los resultados bien valen la pena. Aquí y ahora.

www.coachingtobe.es



NO LO ENTIENDO

ANDRÉS ABERASTURI

Debe ser cosa de la edad, pero no entiendo nada. Y lo peor es que tampoco, dentro del entorno europeo, veo nada parecido salvo, quizás, Italia. Pero en Italia ya se sabe que el país va mejor cuando no tiene gobierno que cuando lo tiene. No sé, ya digo que será la edad pero todas estas componendas, estos ejercicios de filibusterismo, esa cuerda floja por la que caminan los pactos que valen hoy y mañana no, que en unos sitios se digan unas cosas y en otros otras, que se pueda pactar con dos partidos distintos a la vez y no estar loco, que haya que inventarse términos para defender, justificar o explicar una cosa y su contraria (la «geometría variable» según la acertada definición de Fermín Bocos para la polí-

tica de Ciudadanos), me resulta difícil de entender y hasta cierto punto sospechoso.

Pero esta desazón que atraviesa la España de las poltronas, no tiene demasiadas alternativas. Las mayorías absolutas son absolutamente peligrosas y creo que todos coincidimos en eso; pero las no absolutas han obligado, hasta ahora, a pactos con los nacionalismos a los que, por definición, les preocupaba más su comunidad que el estado. ¿Dónde está el término medio? El PSOE creó Ciudadanos muy a su pesar lo mismo que el PP impulsó a Podemos. Nacieron como una reacción alérgica y junto a ellos un sin fin de plataformas, asociaciones, mareas y otros inventos que cobijaron a los justamente airados por tanta ineptitud y tanta corrupción de los dos grandes. Pero el problema sigue sin solucionarse o

esa es al menos la sensación que percibe el ciudadano. ¿Se puede pactar con el PSOE en Andalucía y con el PP en Madrid? ¿Se pueden juntar hasta cinco siglas para desbancar a un alcalde? ¿Se puede decir «digo» donde antes se decía «diego»? Pues parece que sí.

La coartada que todo lo justifica es al final la indefinición sobre los posicionamientos clásicos: no somos de derechas ni de izquierdas, somos base, somos gente, somos centro, tic-tac, no somos casta ni lo queremos ser, es la hora de los ciudadanos. Bien, bien, vale ¿dónde hay que firmar? Naturalmente en las urnas y ya lo hemos hecho. Pero el resultado nos ha descolocado a todos porque el bipartidismo no ha sido derrotado sino herido y el bálsamo lo tienen unas minorías que juegan al despiste.