

CANTO RODADO
ANA GAITERO

SOROCHE

La tecnología nos ha cambiado la vida. En La Paz, la capital de Bolivia, desafían la altura y las distancias con un teleférico como novedoso y rápido medio de transporte público. En apenas unas horas se cruza el Atlántico en una aeronave. El ser humano explora nuevos sistemas solares con posibles indicios de vida. Se fabricarán órganos con impresoras 3D y el wi-fi se ha convertido en un servicio básico, casi tanto como la comida. Todo el mundo tiene un móvil a su alcance.

El mundo está lleno de adelantos. Y sin embargo, qué poco hemos avanzado en ciertas cosas. El patriarcado, sin ir más lejos, sigue anclado en los tiempos del imperio romano, una civilización cuyas obras admiramos y mostramos como ejemplos del progreso humano. En aquellos tiempos, las mujeres tenían vetado beber y hasta servir el vino en la mesa. Era una actividad reservada al *pater familias*, como ha señalado la profesora de Derecho Romano de la ULE, Gema Vallejo.

Ahora las mujeres pueden beber vino y en los últimos tiempos son noticia los casos de chicas jóvenes víctimas del abuso del alcohol. Las mujeres entran con más facilidad en el mundo de los hombres que viceversa. En el poder pasa lo mismo. Es más fácil que una mujer que llega sola a un puesto de responsabilidad imite las maneras masculinas de mandar. Es una técnica de supervivencia. Por eso las mujeres necesitan una masa crítica, al menos un 30% de los puestos, para poder introducir cambios reales.

Pero el patriarcado está enfermo. Sufre una especie de mal de altura después de tantos siglos de imposición e implantación en la médula espinal y los vasos sanguíneos de la sociedad. Sufre náuseas y una especie de vértigo que lo convierte en un arma letal. Es el soroche, el apunamiento, después de tantos siglos en la cúspide. El mal de altura, a unas más y a otras menos,



EL PATRIARCADO
SUFRE UN PELIGROSO
MAL DE ALTURA
DESPUÉS DE VEINTE
SIGLOS IMPLANTADO EN
LA MÉDULA ESPINAL Y
LOS VASOS SANGUÍNEOS
DE LA SOCIEDAD

afecta a casi todas las personas que se adentran en La Paz, en su valle de la Luna o en la calle Sagárnaga en busca de la colorida artesanía local. En el Altiplano o ante las espectaculares imágenes del Lago Titicaca o el carnaval de Oruro.

En Bolivia han creado unas pastillas especiales para el soroche. Es ácido acetilsalicílico, una aspirina mejorada para prevenir y tratar el mal de altura. Las infusiones o el mascado de hoja de coca o acullico son otra ayuda. No hay pastillas ni pócimas mágicas contra el patriarcado. Sólo derechos y educación capaces de generar los cambios necesarios para erradicar el machismo, desde las bases invisibles de los micromachismos hasta las más groseras discriminaciones, como la brecha salarial y los techos de cristal en la política, la economía y la universidad, y, por último, la lacra más execrable de la desigualdad, las violencias hacia las mujeres.

El Día de la Mujer se barrunta este año con caceroladas y paros. Me pregunto qué pasaría si de pronto todas las mujeres pararan de verdad por un solo día. El mundo se bloquearía. Paseando por las calles de La Paz, escalando por las carreteras de El Alto, en cualquier esquina de Santa Cruz de la Sierra... o en el Altiplano hay una mujer con una tiendita o una criatura envuelta al costado y, comúnmente, al cargo de ambas.

En un país como Bolivia donde la vida en la calle está en ebullición se ve muy bien el papel, los papeles, de las mujeres en la sociedad. Como trabajadoras, cuidadoras y 'metedoras', impulsoras de cambios colectivos. Y pese a ello siguen invisibilizadas por el poder y el dinero. Y muchas veces asesinadas. Las mujeres son, además, las campeonas de la economía informal, de esa parte del Producto Interior Bruto que no cuenta ni cotiza en bolsa pero que sostiene a las casas y a los países.

VANESSA
CARREÑO

EN POSITIVO

Sabe que su actitud ante lo que le pasa es mucho más importante que lo que le pasa? Tanto que la vida depende en un diez por ciento de lo que nos sucede y en un noventa por ciento de lo que hacemos con ello.

Por ejemplo, imagínese uno de esos días en los que todo se tuerce: el despertador no suena, el coche no arranca, su jefe está de mal humor y, por si fuera poco, abre el correo y se encuentra una mala noticia... Pues, si ante este cúmulo de circunstancias, usted elige tener una actitud positiva, no sólo se sentirá mejor sino que será mucho más resolutivo.

Y no, no le hablo de irse a vivir a pícameflor, sino de aprender a desarrollar una actitud mental que le haga sentirse más optimista y capaz de afrontar los imprevistos que surjan. ¿Y eso cómo se hace? Pues con pequeños cambios en su rutina diaria:

—Agradezca. Al levantarse o al irse a dormir dé las gracias por ese café compartido, por ese abrazo inesperado, por esa ducha con agua caliente... Todos tenemos mucho que agradecer, pero ne-



cesitamos mirar para verlo.

—Elimine las quejas y las críticas. Sólo le aportan negatividad y le ponen en una postura victimista que no resuelve nada, además de que son tan del primer mundo... ¿Sabe que muchas personas darían lo que fuera por quejarse de las tonterías que nos quejamos nosotros?

—Utilice un lenguaje positivo. Hable de lo que va bien, recuérdese que usted puede y repítase que hoy va a ser un gran día. No es mano de santo, pero le aseguro que ayuda.

—Haga lo que le hace feliz. Tenga su propia lista de endorfinas y haga, al menos, una cosa cada día. Desde salir a bailar, leer un rato o llamar a un amigo.

—Celebre sus pequeños éxitos. Los grandes los celebramos siempre, pero los que cuentan son los pequeños, como terminar eso que tenía pendiente o tomarse un contratiempo con mejor humor.

—Expresé sus sentimientos. No se guarde nada para cuando ya sea tarde. Dígame a esa persona lo importante que es para usted, lo mucho que agradece tenerla en su vida y cuánto la quiere. Esto sí que es mano de santo.

www.coachingtobe.com



ANTONIO PAPELL

DEMOCRACIA DIRECTA Y PARTICIPATIVA

El Ayuntamiento de Madrid, comandado por Manuela Carmena —jueza emérita de prestigio, independiente, cercana a Podemos y a otras opciones alternativas— con el apoyo político del PSOE, ha introducido la democracia directa para la toma de decisiones de carácter urbanístico a través de Internet. Entre otras cuestiones, los madrileños han tenido ocasión de elegir el diseño de la plaza de España, un amplio espacio muy degradado; la definición de la Gran Vía, una arteria central que también había perdido pulso; el nombre de determinados parques; determinadas opciones como a creación o no de un billete único para todas las modalidades de transporte o a favor de un Madrid sostenible. El

modelo de democracia directa que ha pretendido seguir el equipo municipal madrileño ha sido el utilizado en diversas regiones de EE UU y de Alemania y en Suiza. La idea es poco controvertible: aunque se crea ciegamente en la democracia representativa, que está en la cumbre de la política democrática, tiene todo el sentido que años propios vecinos participen directamente en la construcción de su ciudad. Pero la democracia directa es, si cabe, más delicada que la representativa, y se puede incurrir con gran facilidad en la manipulación si no se siguen determinadas reglas, que en el caso de Madrid no se han tenido en cuenta. Una primera es la de ofrecer verdaderas opciones métricas que generen una polémica real y que no pretentan ser utilizadas

para respaldar una decisión ya adoptada de antemano. Por ejemplo, se ha destacado que tres de las cuatro preguntas sobre la peatonalización de la Gran Vía incluían el término «mejorar». ¿Quién se atrevería a votar en contra? La peatonalización propuesta por el Ayuntamiento ha obtenido porcentajes superiores al 92%. No hace falta tener un espíritu muy crítico para entender que se ha creado un dilema artificial y que se ha recurrido a un ritual mágico para legitimar una decisión tomada de antemano. Pretender que este proceso sea masivo, o limitarlo a la expresión del voto a través de Internet sin constatar el análisis que los votantes han hecho de cada proyecto es un ejercicio estéril de voluntarismo que no tiene por qué conducir al mejor proyecto.