

Las uvas de la ira

Las uvas de la ira, es una novela escrita por John Steinbeck (1902-1968) y por la que recibió el Premio Pulitzer en 1940. Está ambientada en la década de 1930, cuando Estados Unidos sufrió una gran crisis económica después del [crac del 29](#). Steinbeck escribió la novela como denuncia al sentirse “entristecido e indignado” por las condiciones de las víctimas de la Gran Depresión, afirmando que: “Quiero colocarles la etiqueta de la vergüenza a los cabrones que han causado esto”.¹

Cuando estaba pensando en mi nuevo escrito en estos tiempos de pandemia, al buscar un título, no he podido evitar que me viniera a la cabeza esta novela de Steinbeck y la película rodada a partir de esta novela, dirigida por John Ford.

Pero obviamente no quiero hacer aquí ningún análisis de la novela, ni de la película ni de su temática pormenorizada sino de los cambios emocionales y sociales que vamos sufriendo como individuos y como sociedad, en esta pandemia de la COVID-19.

El registro de emociones por las que vamos pasando se refleja de una forma muy clara en los programas de televisión, sea cual sea el canal, y en los titulares de los periódicos. Parece que hemos pasado del miedo y la incertidumbre, a la rabia y a la indignación. Y no se lo atribuyo a ninguna de las fases del duelo y a las pérdidas. Creo que como sociedad todavía no nos hemos dado cuenta de eso. Ni hay luto oficial, ni ha habido un funeral de estado, ni somos conscientes de las pérdidas económicas; para todo esto hace falta que pase un poco de tiempo.

Tanto las televisiones, como los periódicos y por la calle, la gente parece reaccionar con una terrible *rabia* ante la irresponsabilidad individual y de los gobiernos, casi ante la más ligera imprudencia de algunos. Hemos pasado de ver imágenes de miedo, aislamiento y solidaridad a cómo los políticos se echan mutuamente las culpas del desastre de gestión, como individuos anónimos presentan denuncias y querellas contra los políticos, como los comentaristas discuten y se quita la razón en las tertulias con un tono y unos modales como si les fuera la vida en ello. Y es inevitable que, quienes vemos alguno de estos programas en algún rato durante el día sintamos que nos sube la ira poniéndonos de parte de uno o de otro de los comentaristas. Sin ninguna duda, quienes somos terapeutas gestálticos podemos atribuir nuestra reacción al efecto del “campo”, pero ¿todo el mundo, todos los espectadores son conscientes de este “efecto”? ¿Están induciéndonos “a propósito” esta “figura” para fomentarnos un estado emocional determinado? Crear un clima de indignación generalizado no es lo mejor que podemos encontrar en estos momentos en donde debería primar la solidaridad, la responsabilidad y el apoyo mutuo.

Porque este efecto también se extiende a la calle en donde provistos de mascarillas y guantes, vigilamos a los que pasan a nuestro lado o a quienes nos encontramos en nuestro camino, mirándolos con mirada de reprobación si van sin mascarilla, pasan demasiado cerca sin guardar lo que ahora llamamos “la distancia social”, o están hablando con alguien demasiado cerca entre sí, en nuestra opinión.

También vemos por televisión o es algo que ocurre cerca de nuestras casas, a la gente que sale a la calle a bailar y cantar en grupo, o a hacer “botellones” o simplemente a saltarse las normas del confinamiento. ¿Nos hemos vuelto locos, es irresponsabilidad, rebeldía, necesidad o simplemente negación de un miedo irracional que va más allá de la prudencia?

Yo diría que es una mezcla de todo eso. Hasta hace menos de tres meses vivíamos en una sociedad a la que se la criticaba de consumista, irresponsable, narcisista e infantil. En la que la irresponsabilidad, el esfuerzo escaso y la incapacidad de tolerar alguna pequeña frustración eran algunas de las señas de identidad de muchos de sus individuos y obviamente,

¹- Shannon, Phil (en inglés): “The long retreat of John Steinberg”, *Green Left Weekly*, 2015.

nada se hacía por remediarlo, ni por educarnos. Y nadie cambia de la noche a la mañana, por lo que “de aquellos polvos, estos lodos”.

Nadie cambia de la noche a la mañana sobre todo cuando no nos han enseñado a ser conscientes ni responsables, y mucho menos a pensar ni a ser autónomos (que no independientes).

No sé si ver el dolor y el sufrimiento en primera persona o en familiares y seres queridos nos cambia y nos hace madurar. Realmente *no sé cuál es el remedio en estos tiempos de desconcierto e incertidumbre para hacernos reaccionar*. No se trata de volvernos radicalmente altruistas y, abandonando nuestras vidas, colaborar al cien por cien en acciones sociales (aunque algunos lo están haciendo) para paliar tanto dolor actual no solo de personas que han perdido a un ser querido sino de personas que han perdido su trabajo y no tienen ni para comer, y otras formas de sufrimiento actuales, simplemente estoy señalando que debemos actuar como individuos conscientes y maduros, cuidándonos y siendo responsables aunque solo sea al salir a la calle.

Por lo que parece, muchos creen que “confinamiento” es igual a “pandemia” y en esta rara y absurda “desescalada” –como si hubiéramos subido a alguna parte, cuando en realidad todos hemos bajado a los infiernos- el poder salir con una cierta libertad a la calle, o poder ir de tiendas y hasta de bares es sinónimo de que ya no pasa nada, sobre todo de que “no me va a pasar nada a mí”. Muchos creen mágicamente que las cosas malas siempre les ocurren a otros, y que hay que pasar de tanta “tontería”...

¿Y si a estos que niegan la realidad de una pandemia como nunca hemos sufrido, en el que cada día sigue habiendo cientos de muertos y otros tantos nuevos contagios aunque ya prácticamente no hablemos de eso, les llevaran de “voluntarios” a trabajar con los enfermos o a atender a quienes sufren esa pobreza tremenda? ¿Se harían conscientes de que o nos salvamos todos o nos hundimos todos?

Nadie nos está pidiendo un cambio más allá de nuestras posibilidades. A nadie nos están pidiendo que nos volvamos la Madre Teresa de Calcuta ni san Francisco de Asís, ni que seamos héroes más allá de nuestros límites. Solamente necesitamos responsabilidad y madurez emocional.

No sabemos ni nadie nos puede asegurar que aceptar ciertas normas sean garantía de salud no solo para nosotros sino para los demás (y ni los políticos, ni los expertos, ni los comentaristas televisivos sirven de ayuda con sus “desinformaciones” o informaciones aparentemente “no intencionadas”) pero sería bueno:

- Utilizar mascarilla cuando salgamos a la calle,
- Llevar guantes y tener hidrogel a mano para desinfectarlos incluso antes de volver a casa.
- Guardar la distancia de seguridad.
- Pedir amablemente que respete esta distancia quien cerca de ti no la guarde.
- Cuidar tu higiene personal lo más posible.
- No salir mucho de casa si no lo necesitas. Evitar el contacto físico.
- Ser consciente y no enredarte en sentimientos de rebeldía, rabia, intolerancia, ... no llevan a ninguna parte y no son buenos para la salud.

Con seguridad me estoy olvidando de alguna cosa que es fundamental, este escrito no pretende ser una guía de auto-cuidados y normas sino una reflexión personal de mis pensamientos en estos tiempos de confinamiento, y mi excusa para poder pasar un ratito “contigo” que me estás leyendo.

No es fácil crecer. No solemos estar muy acostumbrados a ello en esta sociedad de consumo y vanidad, pero la Vida, con este coronavirus que nadie queríamos, nos ha dado una oportunidad de aumentar nuestra consciencia, de hacer introspección, de analizar nuestras reacciones. Y de mejorar y cambiar. De nosotros depende aprovechar la oportunidad o lamentarnos de la epidemia. Hasta ahora parece que hemos confiado plena y ciegamente en que eran otros los que nos tenían que resolver los problemas, y darnos todo lo que

quisiéramos. ¡Esa engañosa “sociedad del bienestar”! ¡Por supuesto que en muchas ocasiones es necesario que otros nos ayuden y apoyen pero no que nos resuelvan siempre las dificultades anulando nuestra capacidad de esfuerzo personal!

A Paul Goodman, nuestro co-fundador de la Terapia Gestalt, le preguntaron en una ocasión qué significaba educar. Y esto es lo que contestó²: “Cuidar bien a un niño es dejarle a su aire y estar cerca; en donde ‘estar cerca’ significa proporcionarle seguridad, audiencia para sus proezas, consuelo para sus heridas, creencias y herramientas que le equipen para la fase siguiente, y respuestas sinceras cuando pregunta”. ¿No es este un buen programa no solo para los niños sino para que cualquier adulto podamos crecer y sentirnos apoyados?

Sea como sea, ¡cuidaos mucho, todavía queda un largo trecho por recorrer!

Carmen Vázquez Bandín
Psicóloga clínica
Centro de Terapia y Psicología – Madrid
www.centrodeterapiaypsicologia.es

².- Goodman, P.: *Nature Heals: The Psychological Essays of Paul Goodman*, The Gestalt Journal Press, 1977.