

Frases del día

«En Estados Unidos estamos esperando a que venga alguien a salvarnos»

Aaron Sorkin
Guionista

«Una serie diaria es una prueba de fuego para cualquier actor y ahora que lo vivo, doy fe»

Eva Isanta
Actriz

Previsión del tiempo



HOY



MAÑANA

Máx.	Min.	Máx.	Min.
24°	14°	24°	15°

Efemérides

1889

José Martí

Aparece la primera crónica del cubano José Martí acerca de la Conferencia Internacional Americana de Washington, denunciando sus oscuros objetivos.



Literatura



Luis García Alucha es el autor del libro 'Mi confinado despertar', que ha escrito en las Terres de l'Ebre. FOTO: CEDIDA

«ESCRIBIR DESDE EL CONFINAMIENTO HA SIDO TERAPÉUTICO»

Libro. El autor Luis García Alucha se encontraba en la casa familiar, en el Baix Ebre, cuando se declaró el estado de alarma

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

Desde una casa familiar en las Terres de l'Ebre y en el solitario confinamiento por la pandemia de la Covid-19, Luis García Alucha escribió el libro *Mi confinado despertar* (Letra Minúscula). Se trata de la crónica de la cuarentena del autor, que refleja «el proceso de enfrentarnos a nosotros mismos, así como que todo en la vida depende de la propia mirada». «Para mí el confinamiento ha sido un regalo. Lo digo conocedor del sufrimiento de la humanidad duran-

te estos días, de la dureza de todo este tiempo para muchos. A mí me ha dado la oportunidad de observar lo que nunca podía observar, en definitiva, de descubrir cómo vivir en plena conciencia», explica Luis García Alucha, quien se pregunta: ¿Qué mejor momento que este para enfrentarnos a nosotros mismos?

De abuelos tortosinos, se encontraba en la casa familiar, en el Baix Ebre, cuando se declaró el estado de alarma. ¿Cómo surgió la necesidad de escribir este libro?



Una oportunidad

El autor, de abuelos tortosinos, reconoce que «para mí el confinamiento ha sido un regalo»

No fue una necesidad, sino que durante el confinamiento me puse a escribir todo aquello que estaba sintiendo porque todo a mí alrededor se paraba. Ya me había pasado en un anterior viaje a Nepal. En situaciones como la que hemos vivido, estás más atento a lo que ocurre a tu alrededor. Entonces, me senté a escribir todas mis sensaciones desde la casa familiar donde estaba refugiado.

¿Qué sentimientos le suscitó la experiencia?

La casa está en un microespacio natural, es decir, es un pequeño

pulmón natural rodeado de pinos, y al lado hay un polígono industrial. Por ello decidí comparar la vida de mis antepasados, en el campo y que dependían de la naturaleza y el tiempo para recoger los frutos de la tierra, con la vida actual y de crecimiento industrial, recordando cómo vive la gente de mi entorno. El libro es un llamamiento a la vida mucho más sencilla. Cuando nos paramos, podemos ver y observar, porque el día a día no nos permite ver los pequeños detalles que son mucho más importantes.

¿Los deseos en épocas de crisis también cambian?

Cuando todo a nuestro alrededor cambia nos invita a mirar hacia nosotros mismos y, por lo tanto, nuestra perspectiva es diferente y los deseos entiendo que también.

En el libro dice: «Creo que cada día toman más valor las experiencias individuales y menos la infinidad de manuales existentes para poder hacer de todo y a la vez no hacer demasiado». ¿Cómo llegó a esta conclusión?

Soy crítico con la actual moda de ser espiritual. Al final, hay tantos manuales y libros que nos dicen lo que tenemos que hacer que se quedan en la superficialidad. Para mí cuenta más la experiencia propia y el mirar hacia nosotros mismos, por lo que nos puede apar-

«Cuando todo a nuestro alrededor cambia nos invita a mirar hacia nosotros mismos»

tar, que muchos de estos manuales.

¿El confinamiento nos ha puesto frente a nosotros mismos en el espejo?

Aunque cada uno de nosotros podemos mirar a otro lado, para mí el confinamiento ha sido una confrontación hacia mi persona. Que me hayan obligado a estar en un lugar encerrado me ha afrontado a mi realidad y me ha hecho ser consciente de que soy una persona que está sola, así como de todas mis circunstancias personales. Es una confrontación brutal con la realidad, ya que la tecnología nos hace dispersarnos y no estar atentos a nosotros.

Pero en el confinamiento hemos estado más conectados que nunca.

Llevábamos una vida muy acelerada y en los primeros momentos del confinamiento quisimos seguir acelerando esta vida con la tecnología, porque no teníamos otras herramientas, y por eso se promovía conciertos y mil actividades online. Y no todo el mundo ha si-

La ficha ‘Mi confinado despertar’



● Con ‘Mi confinado despertar’ (Letra Minúscula), Luis García Alucha describe emociones y sentimientos de un confinamiento inimaginable.

Reflexiones

«El confinamiento me ha permitido conectar con mis antepasados y descubrir la belleza de esta vida que tenía cerca y que no veía»

«He tenido la suerte de estar en un entorno de mucha tranquilidad»

«¿Hasta qué punto esta vida que nos han inculcado es del todo sana?»

«La tecnología nos hace dispersarnos y no estar atentos a nosotros, sino a otras cosas»

Luis García Alucha
Autor

do capaz de frenar y de mirar hacia su interior.

¿Hemos desaprovechado la oportunidad para comunicarnos de otra manera?

En muchos casos sí, la tecnología nos quita esa posibilidad de relacionarnos entre nosotros desde la parte más humana.

En el libro habla del ‘minuto y resultado’ de la pandemia, el pico, entrar en pánico... ¿Cómo ha mantenido el control?

A través de los medios de comunicación tenía la información justa para saber cómo evolucionaba la pandemia. El control lo he mantenido intentando no entrar en pánico. Además, he tenido la suerte de estar en un entorno de mucha tranquilidad. También he intentado alejarme emocionalmente de la culpa y del miedo.

¿Hemos perdido el control de nuestras vidas? ¿Cómo ha gestionado estas emociones?

Al principio sí pero, como todo en la vida, requirió de un periodo de adaptación. También me di cuenta de cómo el entorno te puede ayudar o no a gestionar mejor la situación. En el libro comparo las circunstancias de las familias que se encontraron encerradas en sus pisos –pequeñas jaulas sin poder dispersarse o respirar aire puro–, con la vida de mis vecinos que podían ir al huerto, lo que les facilitaba llevar mejor el encierro. Por ello, en *Mi confinado despertar* me pregunto: ¿Hasta qué punto esta vida que nos han inculcado es del todo sana?

Del confinamiento dice: «Siento esta situación, a nivel personal, como el más bonito de los regalos».

Para mí lo ha sido, porque me ha permitido verme, sentirme, pararme y escucharme. En definitiva, escribir desde el confinamiento ha sido terapéutico. Llevaba una vida acelerada y el confinamiento me he frenado y parado, y escribir me ha ayudado a conocerme mejor. También ha sido un regalo porque me ha permitido conectar con mis antepasados en esta casa y descubrir la belleza de esta vida que tenía cerca y que no veía. A veces, las cosas que más nos pueden llenar están más cerca de lo que imaginamos.

Comenta en el libro que su reencuentro con la vida social tras el aislamiento tuvo como regalo la esperanza.

Cuando empezamos la desescalada, me encontré con Paca, una mujer que es humanidad pura y sencillez. Me dio esperanza en el sentido de que se preocupó por mí y me cuidó, fue muy generosa. Por ello, creo que a pesar de que la sociedad está cambiando, los humanos tenemos esta esencia y si la potenciamos habrá esperanza para seguir adelante.

Novedad

Elsa Punset reivindica un modo de vida nómada

ALVARO SOTO
MADRID

La divulgadora ha publicado ‘Fuertes, libres y nómadas’, una guía para relacionarse con el mundo cambiante que la tecnología y el coronavirus han creado

Ya desde el título de su nuevo libro, Elsa Punset (Londres, 1964) reivindica un modo de vida nómada. «La misma palabra me trae imágenes de cielos estrellados y horizontes lejanos», asegura la divulgadora, que publica *Fuertes, libres y nómadas* (Destino), una guía para relacionarse con el mundo cambiante que la tecnología y el coronavirus han creado.

«Vamos a una forma fluida de vivir, sin tribalismos ni fronteras, ni físicas ni mentales. Los nómadas del siglo XXI viajarán ligeros, mental y físicamente. No necesitarán nación o raza. El género, la edad o la etnia son conceptos del pasado», explica Punset, que pide renunciar en lo posible «al ritmo vertiginoso, a un exceso de expectativas y ambiciones y al consumismo desahogado» para aspirar a no traicionar «al niño que todos llevamos dentro».

«La convivencia intensa con los familiares, y ese tiempo perdido para pensar y sentir y agra-

decir la vida que nos rodea, ha sido una pequeña revelación para muchos de nosotros durante la pandemia. ¡Nos hemos dado cuenta de que no necesitamos tantas cosas como creíamos!... Hemos gastado menos y hemos empleado más tiempo y energía en las relaciones humanas», cuenta la filósofa y escritora, que cree que el virus ha servido para «reflexionar sobre el mundo que queremos legar a nuestros hijos».

En *Fuertes, libres y nómadas*, Punset reivindica un retorno a la naturaleza, como fuente de crecimiento, de salud y hasta de descanso. Entre los consejos para encontrar esa reconexión, propone «potenciar el movimiento natural en la vida cotidiana, cuidar de nuestros pies, respetar nuestros ritmos circadianos, plantar y sembrar o darse baños de bosque».

«La naturaleza tiene una ventaja, y es que siempre está allí, con los brazos abiertos, para acogernos. Volver a ella, reconectar con nuestra esencia vital, es justicia, salud y supervivencia», explica la escritora, optimista frente al futuro: «Estamos derribando prejuicios progresivamente. Ahora están en la piqueta el sexismo y el racismo, pero pronto le tocará el turno también al edadismo y al especismo. Nos vamos aligerando de prejuicios e injusticias».



«Los nómadas del siglo XXI viajarán ligeros, mental y físicamente», afirma Elsa Punset. FOTO: CARLOTTA LOBO