

*Cuadernos  
para  
el  
tren*



*abril 23*





## **Sumario**

### **Textos**

Presentación .....	pag 5
Jardín de infancia (María Jesús Mingot),,.....,	pag 7
Aproximación a la era digital(II) (Víctor Galán)....	pag 10
En tiempo remoto (Virginia Villalba).....	pag 15
Me ha dado por pensar (María José Herrero).....	pag 17
Poemas del último día (JARomán).....	pag 22
No eran los agravios (Virginia Villalba).....	pag 29
Islandia (María Jesús Mingot).....	pag 31

### **Imágenes**

Todas las fotografías son de Nacho López



## Presentación

De nuevo, la Tertulia Antonio Machado de Galapagar acude a la cita con su revista Cuadernos para el Tren para seguir promoviendo el pensamiento, la literatura y el arte.

En este número seguimos contando con la estimadísima colaboración de la poeta María Jesús Mingot, que ya participó en el pasado en la Tertulia y ha colaborado en multitud de ocasiones con la revista. En esta ocasión colabora con dos poemas: "Jardín de infancia" de su anterior libro "Aliento de Luz" e "Islandia" de su, por ahora, último poemario, "La marea del tiempo".

El pensamiento tiene dos protagonistas, nuestro compañero Víctor Galán, con la segunda parte de "Aproximación a la era digital" y una nueva colaboradora, a quien damos la bienvenida, María José Herrero con una reflexión en torno a nuestro sistema sanitario y la edad: "Me ha dado por pensar".

Virginia Villalba vuelve a colaborar con dos poemas muy sinceros "En tiempos remotos" y "No eran los agravios".

También, nuestro compañero JARomán nos trae un fragmento de un poemario dedicado al último día de su padre. Aunque fue escrito hace bastantes años, en las últimas semanas ha sufrido la pérdida del menor de sus tíos que tenía gran parecido físico con su padre y que ha tenido una muerte en circunstancias muy parecidas por lo que el recuerdo de ese último día, junto al lecho de su progenitor, le ha invadido de nuevo.

Finalmente podemos disfrutar de las magníficas fotografías de Nacho López, que ya ha colaborado alguna otra vez.

Esperamos que podáis disfrutar de todo el contenido de la revista como nosotros al editarla.



## **Jardín de infancia**

Dónde te escondes, tiempo recién lavado de la infancia.

Todos los rostros se vuelven hacia ti.

Un jardín en la sombra parpadea

y los sentidos regresan a la herida que sana con un soplo.

Y a noches que culminan con risas sofocadas en la almohada

y la dulce certeza

de que hay alguien que vela tu abandono.

Cuánto tiempo has fingido

que también tú creciste entre reflejos

de un estanque de dicha,

y que en él te has bañado.

Y amamantado fuiste, como el resto, de la misma inocencia,

leche caliente y tierna,

hilandera del alma,

deslumbrante certeza a la que un hombre acude cuando ha de recordar

que una onda de amor recorre el tiempo,

y que siempre es la misma: el centro no encanece.

Hablan todos de ti como si fueras la comunión sagrada,  
y te sientes distinto por no haber recibido el albo sacramento.

Exiliado de infancia sin culpables.

El mundo tiene ya bastantes cargos para añadir más ruido.

Líbrate de esa falta capital.

La culpa sólo agrava la privación primera  
que alguna vez asoma al fondo de mis ojos.

Una luna de invierno que mi boca desmiente con su risa.

Infancia, he de soñarte al menos para tener un sitio al que volver.

María Jesús Mingot



## Aproximación a la era digital (II)

*Por falta de sosiego nuestra civilización desemboca en nueva barbarie. En ninguna época se han cotizado más los activos, es decir, los desasosegados. Cuéntase, por tanto, entre las correcciones necesarias que deben hacerse al carácter de la humanidad el fortalecimiento en ampliar la medida del elemento contemplativo.*

*Friedrich Nietzsche*

Si acepto la idea de Richard Feynman que para un científico volcado en el intento de conocer el mundo puede asemejarse al “entrañable mirón de partidas de ajedrez de café que quisiera entender el juego solo mirándolo”, reconozco estar cerca del fascinado mirón de la partida de ajedrez, al contemplar la cantidad de territorios políticos y por ende sociales en los que no solo han aparecido, sino que se han anclado las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), de forma que acepto que muchas de las acciones políticas que se producen a diario en todo el mundo, son actuaciones llevadas a cabo mediante las tecnologías que han construido lo que se ha dado en llamar Era Digital.

Nada nuevo bajo el sol, una obviedad más, seguramente construida gracias al fenómeno que va consiguiendo modelar los hechos que aceptamos de corrido, la “normalización”, una normalización que parece ser bendecida por el ominoso aserto: *es lo que hay*, como si ya hubiéramos decidido que la tecnología no solo nos permite cambiar **el** entorno, sino que si no lo aceptamos o nos acepta, podemos cambiar **de** entorno, es decir, abandonar el campo que ya parece conquistado por el poder que confiere la tecnología a quienes la detentan, sin duda no solo desde la economía, sino sobre todo desde la política, y la disyuntiva se apoya en que no existe una creación neutral desde una perspectiva axiológica. Se crea en cada tiempo a favor o en contra de algo, como lo ha sido la tecnología.

Sostiene Ricard R. de Querol que los algoritmos que utilizan las redes sociales para mostrar solamente los temas que nos interesan nos encierran en una “burbuja ideológica”, y añadido “cultural”, que distorsiona la imagen que tenemos de la opinión pública, de forma que quien domina esos algoritmos no solo nos conoce bien, sino que nos puede encerrar en espacios que le puedan ser convenientes, política o económicamente. Nos vendría bien seguir el consejo de Aristóteles: debemos conocer las artimañas sofisticadas para resistirnos a la manipulación.

Advertidos, no será difícil aceptar que la sociedad de la información, como construcción política e ideológica, se ha desarrollado de la mano de la globalización neoliberal, una de cuyas principales metas ha sido acelerar la instalación de un mercado abierto y autorregulado, así la globalización acompañada de la sociedad de la información ha llegado a grandes logros, algunos de tanto mérito como el de la profundización de la brecha entre ricos y pobres en el mundo.

En el régimen neoliberal la dominación no se ejerce mediante la opresión, sino mediante la comunicación, la “hipercomunicación” más bien que nos aturde, de forma que en ella o como consecuencia de ella, no se produce ningún cambio, ninguna revolución. B. Chul Han habla de la ebriedad de la comunicación que nos asalta la ecuanimidad pero que nos deja en el mismo sitio, y Miguel Castell precisa que una gran transformación tecnoeconómica necesita un caldo de cultivo, en un sistema de valores nuevo que motive a la gente a hacer lo que hace. En el caso del capitalismo fue la ética del trabajo y de la acumulación de capital en la empresa como forma de salvación personal.

En una sociedad en la que buscamos incesantemente la salvación personal, una sociedad permanentemente excitada, deslumbrada por la innovación continua, hace casi inviable concentrarse para ver, no mirar, contrastar, escuchar no solo oír, por lo que a cambio confía ciegamente en quien le proporciona soluciones fáciles a problemas complejos, que suelen ser las que proporcionan los partidos, movimientos, poderes autocráticos, filofascistas o cuando menos neoderechistas.

La rebelión del rebelde/renacido contra la conspiración mundial la sienten como un grito de dolor y de impotencia no atendido ante el engaño de todo y de todos. Ha muerto la religión, pero no la fé, y a los seguidores de estas explicaciones fantásticas, gracias a esa poderosa magia se les exime de la costosa y corrosiva duda que parece provocar únicamente unas irrefrenables ansias de saltar sobre ella y ... por fin SABER, entrar en el círculo de la VERDAD.

Seguramente todo lo anterior va dejando escapar, en el debate tecnológico actual centrado sobre todo en la regulación y la crítica de las grandes empresas tecnológicas, mirar el fondo del problema: el capitalismo. Es Evgeny Morozov, joven filósofo bieloruso, quien parece poner el dedo en la llaga añadiendo que, a pesar de estar a favor de la tecnología, ésta tiene que estar vinculada a un sistema político y económico muy distinto para lograr justicia, solidaridad y otros valores. Si se vincula con el capitalismo y su forma más liberal y financiarizada, generará miseria, precariedad y desesperación.

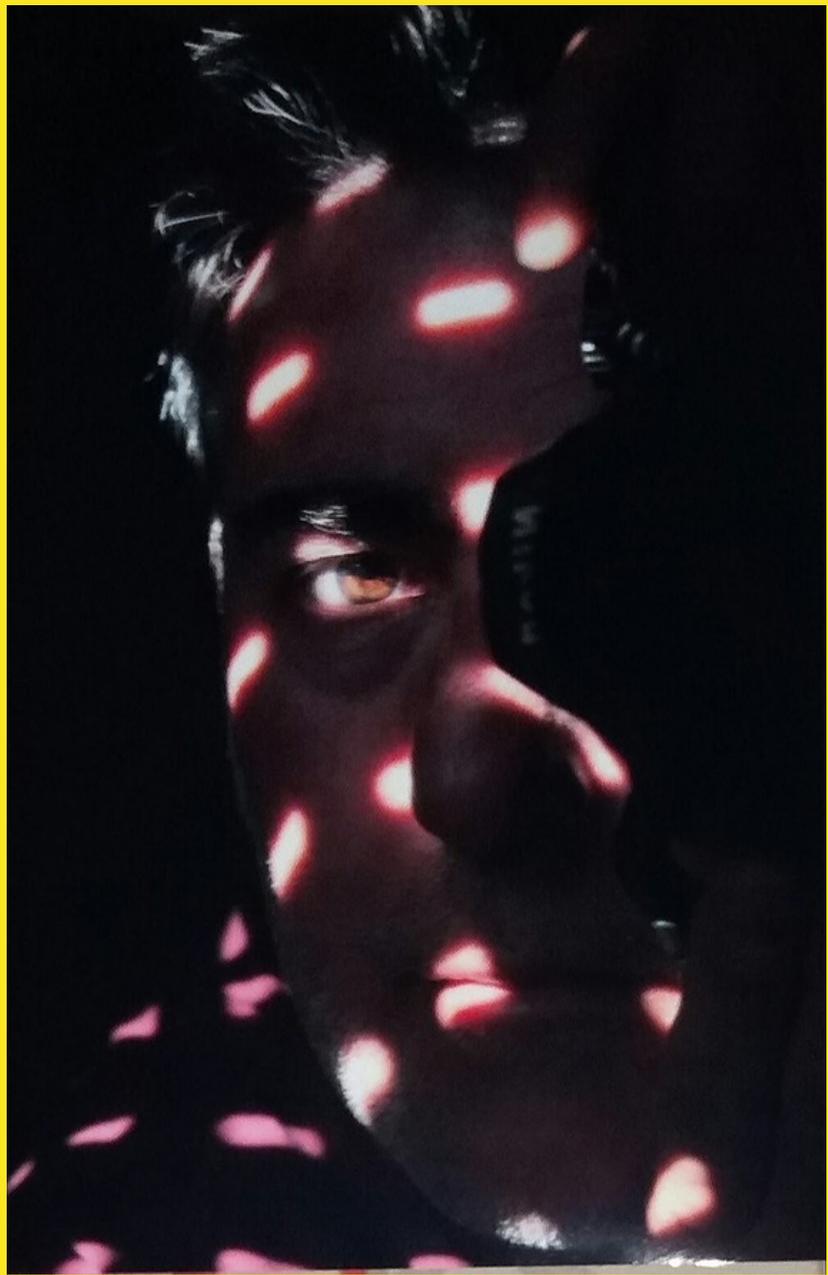
Enfrentar el poder de las grandes tecnológicas sería posible si desde lo público se pusieran en marcha modelos alternativos: cómo pagar por nuevas infraestructuras, cómo ejecutarlas, cómo facilitar el acceso a ellas, cómo distribuir derechos... Porque es un problema económico y político, que desde los partidos debería contemplarse como tal.

Y en esta sociedad fluida volátil, sin valores sólidos, en la era de la post verdad, en la que es más importante que algo aparente sea verdadero a que lo sea, la filosofía actual debería volver a darle prioridad a la ética y declararle la guerra al cada vez más radical individualismo inmoral, porque el sentido de identidad moderno "clásico", basado en un plan de vida individual, y la autodefinición enraizada en decisiones fuertes, capaces de orientar el curso de una vida, tiende a ser reemplazado por una "identidad situacional" flexible que acepta lo provisional de todas las autodefiniciones y parámetros de identidad, y no trata de ajustarse a un plan de vida, sino que se dedica a seguir la corriente.

La propuesta de S. Mateo siempre es elocuente: *por sus obras los conoceréis*, en nuestra mano está ser consciente de sus obras y por tanto recuperar el sosiego necesario para valorar nuestras necesidades reales con ecuanimidad y actuar en consecuencia.

Víctor Galán





## En tiempo remoto

En tiempo anterior  
la soledad me abrumaba,  
hoy habito en enjambre de amigos,  
entre silenciosas paginas  
que no están vacías.  
No pido más, lo que tú quieras  
inunda mi alborozo.  
Gozo con lo ínfimo,  
no lucho, solo canto.  
Luces generosas de brillos  
acompañan mi camino.  
Quise morir ayer,  
el dulce abrigo de abrazo  
me sujeta en este lado,  
frágil consuelo ante vacío de hielo  
suficiente para no desfallecer,  
seguir amaneciendo.  
Añil en mis ojos, como esperanza,  
a través de las nubes, veo luz  
que me alegran los minutos,  
no escucharé silbido fatal,  
reiré con suave balanceo,  
así acomodaré hoy mi día.

Virginia Villalba



## Me ha dado por pensar

En algunas ocasiones los pensamientos pueden surgir por analogías, en otras por contraposición o también por asociación. En esta ocasión las preguntas me asaltan por esta última opción. ¿Qué resulta de asociar Sanidad y edad? ¿Qué ocurre cuando esa edad es superior a los 65 años? ¿Un diagnóstico no acertado, un tratamiento poco adecuado, en general una atención poco acorde con el paciente se podría atribuir a que se suponen ciertas particularidades a la edad? ¿Se podría pensar incluso que se da una cierta disposición normativa a verlo de esa manera? En otras palabras, ¿existe la costumbre a simplemente reconocer los supuestos “achaques” que se producen por la edad? No me refiero a una mala interpretación de los datos, sino a un no ir más allá de lo que se supone estamos viendo, el ver lo que suponemos es habitual ver, basado en un supuesto dato objetivo de la edad, como parámetro absoluto. Aunque también es el sentir lo que se supone debemos sentir al tener cierta edad. En resumen: ¿se estaría evidenciando un prejuicio basado en un estereotipo?

Quizás no sea el momento adecuado para plantear esta cuestión, puesto que, con las deficiencias tan alarmantes que se están mostrando actualmente de nuestro sistema sanitario, habría para escribir más de un texto. Nuestra Sanidad Pública se desmorona y ya no hay manos suficientes de los profesionales para tapar tanto hueco, debido a las políticas ejercidas en las Comunidades Autónomas que llevan minando la estructura durante varios años. Esta reflexión no es una crítica a los profesionales sanitarios, se trata de plasmar una situación que afecta al conjunto de la sociedad, aunque en este caso me centre especialmente en el sistema sanitario y de cuidados, pero no solo afecta a este.

Hay evidencias científicas que avalan la existencia de prejuicios culturales en el sistema sanitario y, por supuesto, esto impacta en la salud de los afectados. Estos patrones culturales influyen en cómo se experimenta la salud y la enfermedad, cómo se reconocen los síntomas, a qué se atribuyen, cómo se interpretan y qué solución médica se aplica. Estos comportamientos son específicos de cada sociedad, se puede observar antropológicamente en diferentes culturas. El cuerpo es sentido de múltiples maneras y eso hace que la respuesta sanitaria sea diferente en cada contexto. Existe una concordancia cognitiva y simbólica en la visión del cuerpo en cada cultura, en cada sociedad.

En este sentido, se podría hablar sobre las diferentes formas multiculturales que se observan ya en nuestro propio sistema sanitario, puesto que en un mundo cada vez más global, la multiculturalidad permea todas las instituciones y estructuras sociales. Pero donde quiero apuntar más directamente es a una forma de discriminación, que se puede considerar incluso más extendida que el sexismo y el racismo, el *edadismo*. El *edadismo* definido como “un proceso de estereotipos y discriminación sistemáticos contra las personas porque son viejos”. Es una forma de discriminación que sufren las personas mayores, basada en estereotipos y prejuicios respecto a la edad. Se trata de una construcción social que desarrolla un concepto negativo del envejecimiento y que en el caso de la sanidad puede influir directa y radicalmente en el diagnóstico y posterior tratamiento médico.

Los prejuicios basados en este estereotipo no solo se pueden observar y analizar en el lado de los profesionales de la sanidad y cuidado, sino también en el propio paciente. Se trata de un estereotipo compartido por toda la sociedad en su conjunto, de manera que estructuralmente está avalado por las instituciones en general, observable en diferentes campos: sexualidad, economía, deporte, en el terreno laboral y en el familiar entre otros.

El término edadismo fue establecido por el gerontólogo y psiquiatra Rober Butler en 1968, para referirse concretamente a la discriminación contra las personas mayores, donde unía tres elementos: actitudes perjudiciales hacia la vejez, prácticas

discriminatorias e incorporación en estructuras e instituciones de dicho estereotipo.

Aunque el término también podría usarse para describir la discriminación contra adolescentes y niños, lo habitual es utilizarlo en el caso de las personas mayores. Sería el término *adultocentrismo* el que se usa para los jóvenes. Jóvenes y niños que también pueden ser objeto de discriminación, por ejemplo, negándoles derechos o ignorando sus ideas. En este caso tenemos ejemplos importantes de reseñar. El primero, que me parece muy relevante, es negarles una educación adecuada, completa y diversa, debido a que los padres se consideran “dueños de sus hijos”. Esto implica la falta de libertad a un conocimiento global y total, creando unas parcelas de desarrollo personal a imagen y semejanza del progenitor, y privando al niño de un desarrollo completo como persona. Otro caso es infravalorar las aportaciones que puedan hacer los jóvenes en diferentes temas, uno muy actual, en que suelen ser bastante críticos, es el del cambio climático. Muy recientemente han empezado a emitirse anuncios publicitarios que ahondan en esta idea del adultocentrismo, sobre niños y adolescentes, promovidos por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Retomando el tema de los mayores, detectar estereotipos y los prejuicios aparejados, es una tarea que merece tenerse en cuenta, puesto que la tendencia es que la esperanza de vida se alarga y los medios han de ir ajustándose. Por una parte, la edad, como el tiempo objetivo que una persona vive y que todos expresamos en años, necesitaría algún replanteamiento y puntualización, puesto que la edad sentida y percibida no es un dato tan objetivo como un número. Y por otra, sobre la detección de los estereotipos: los explícitos son más fácilmente detectables, pero cuando se trata de estereotipos implícitos suelen pasar más desapercibidos, puesto que nuestros cerebros suelen economizar energía, funcionan de manera automática y no cuestionan ciertas situaciones que se dan por hecho.

Una reseña aparte podríamos apuntar cuando al estereotipo de la llamada “vejez” se une el estereotipo del género, concretamente en sanidad y en deporte. Dolencias que en el caso de un hombre de 65 años no son tratadas de la misma forma que en el caso de una mujer de 65 años. Normalmente los tratamientos en los que

se dan estas dos variables discriminatorias de edad y género suelen empezar por el vocativo “Señora, dos puntos”. Se agradece que se evidencie tan claramente el estereotipo.

Esa doble discriminación también se presenta en el contexto de la práctica del deporte de manera muy marcada. Incluso se podría decir que el edadismo en el caso del hombre deportista no es tan pronunciado como en la mujer. En el caso de las mujeres se evidencia todavía el sesgo de que ciertos deportes están mal vistos porque “deforman” el cuerpo femenino, cuando en realidad, objetivamente, lo que ocurre es que se transforma, justo lo mismo que en el caso masculino. Pero si además de un deporte considerado “poco femenino”, la deportista es vieja, las connotaciones son mucho más discriminatorias que en el caso de un hombre viejo, ya que este último lo que hace es mantenerse en una forma física excelente, incluso envidiable.

Y, por último, una mención especial al campo laboral, donde las empresas, con respecto a las personas mayores son ambivalentes, según les convenga. En realidad, su objetivo es el beneficio y en base a ello se determina su comportamiento. Tenemos a trabajadores que han sido prejubilados con 50 años y a la vez, trabajadores de más de 60 que se los mide la producción como a jóvenes recién contratados de 25 años. El capitalismo no pone ningún inconveniente a que la productividad de las personas mayores sea medida igual que la de las jóvenes, la exigencia es exactamente igual, sin tener en cuenta ningún atenuante, hasta que consideran hacer prejubilaciones, porque en ese justo momento la fuerza productiva pasa a ser un viejo o vieja.

M. J. Herrero



A mi padre,  
en el tercer  
aniversario de su  
muerte

## Poemas del último día

Incertidumbre,  
duda entre ver y tocar,  
miedo a la pérdida.

Imposibilidad de hablar  
cuando la palabra es ya imposible.

Es inútil todo paso atrás,  
cualquier brote de lágrimas.

Ya solo queda inclinarse  
hacia el horizonte  
de una historia que se acaba  
aunque no tenga fin,  
una historia de amor  
a la espalda al tiempo.

Quiero hablar  
de lo que está más allá,  
de lo que escapa al recuerdo.

Carencias, que no ausencias,  
vacíos innombrables,  
quizás cenizas prematuras,  
palabras aún no dichas  
o puede que olvidadas,  
las secretas,  
las ocultadas para evitar daños.

Espasmos,  
inquietud,  
agitada respiración,  
movimiento brusco de un brazo  
alocado  
intento de sujeción,  
sin sentido.

La noche avanzaba,  
el silencio se extendía  
en la angosta y oscura habitación,  
sólo tentar era posible,  
tocar carne amada,  
intento frustrado  
para evitar quedarse solo  
para decirle todo sin decirle nada.

El tiempo, lento,  
entre la larga oscuridad  
y el estrecho silencio,  
abría el desfiladero de la agonía.  
Ambigua espera, lágrimas,  
cruel esperanza  
y la muerte  
fingiendo indiferencia.

Toco la mano que cuidó de mí  
y en ella confirmo mi amor  
y aunque  
se me está quedando en nada  
su mano pasa a la mía,  
ósmosis de esperanza.



El destino no puede quedarse inerte.  
Siempre prosigue hacia la desgracia  
para que el dolor pese  
sin que llegue a caer sobre nadie.

Siempre hay alguien  
que recoge toda la pena,  
alguien que me aproxima a ti  
y lloro sobre tu pecho  
hasta que pronuncias mi nombre.

Pareces haber gastado la vida  
y yo mis lágrimas.  
Ni hoy ni ya nunca  
nadie dirá nada.  
Todo acaba aquí,  
en los dedos que no toqué,  
en las caricias que olvidé.  
Todo acaba menos la muerte,  
tampoco la vida,  
ni tan siquiera el amor,  
aún queda todo por vivir,  
también por morir,  
vida, muerte,  
sí, no,  
sí, no.  
Ni hoy ni ya nunca,  
de esta flor,  
nadie dirá nada  
para no mojar sus pétalos  
con la boca.



Ni una voz, ni un sonido,  
sólo algún beso tardío  
a pecho descubierto.  
Nada hay detrás, tan sólo oscuridad,  
un sueño roto  
y su progresivo enfriamiento.  
Es la muerte, impasible, aguardando de pie,  
dando tiempo a que yo hable por ella.

Es ya tarde,  
debiste haber muerto,  
sin embargo nada muere,  
tan sólo pesa y cae, pasa y sigue,  
se apaga  
y declina hacia el horizonte.  
Ya no sé quien eres,  
lucho contra mí  
aunque sé que no vendrás,  
te ocultas hasta que viene el día  
y con la luz no veo nada,  
con los ojos abiertos y ciegos  
te veo oculto tras la muerte  
y me pregunto  
¿desde cuándo existes?

Tengo un beso en la mano  
y no sé a quién pertenece.  
La cierro para conservarlo  
pero entre los dedos  
se escapa un sueño de silencio  
que me habla de los días  
en los que el amor  
anduvo distraído.  
Hago un exorcismo  
y el silencio cae hasta mis labios.  
Era mío,  
aquel que demoré,  
que dejé de dar  
por no haber ni lugar ni tiempo.  
Ahora , ya marchito  
¿qué importa?



## **No eran los agravios**

No eran los agravios,  
no eran las soledades,  
únicamente el amor.

Con su ausencia,  
me crecieron, me compusieron,  
miles de horas de resignación  
que a veces me sedaban  
las nauseas del vacío.

De la vida no me llevo cariño,  
solo tranquila soledad,  
tormentosa a veces.

Sin raspar los muros  
que me protegen  
pero me aíslan duramente,  
he podido viajar por el tiempo,  
ver la soledad de todos  
y compartirla

Virginia Villalba



## Islandia

Perderte en las entrañas de la tierra,  
amarla como al cuerpo del amor,  
ser la absorta mirada que se rinde al milagro  
de que sea  
la desnudez quebrada  
que palpita ante ti.  
Cabe el tiempo, la luz, la sombra,  
el páramo y la fuente  
en su copa incendiada.  
Ni aguarda ni reclama  
ni cuenta con el ojo.  
Mírala,  
tan sola, tan distante,  
la esquiva ninfa de vaporoso hilo,  
ahuyentando a la loba,  
insobornable.  
De un secular espasmo renacida,  
de un estertor volcánico,  
de un parto primigenio de la piedra en el hielo,  
del fuego bajo el agua.  
Eclosión y agonía copulando.

María Jesús Mingot





Si queréis participar en los próximos números de esta publicación, enviad vuestros trabajos (dibujos, poemas, relatos cortos, etc.) a la siguiente dirección de correo: [tertuliam2020@gmail.com](mailto:tertuliam2020@gmail.com)



Esta revista no está subvencionada por ningún organismo ni entidad ni se financia mediante publicidad