
Postales2020

Postales desde las emociones en tiempos de pandemia.

Cuaderno
de la etapa 1

www.2020postalak.eus

Índice

——	1.	¿Por qué Postales2020?	pág. 3
——	2.	Hoja de ruta	pág. 5
——	3.	Compañeros de viaje	pág. 7
——	4.	Lo que nos hemos contado y compartido...	pág. 9
——	5.	Cuando creíamos tener todas las respuestas... nos cambiaron las preguntas (M. Benedetti)	pág. 11
——	6.	Viaje de Emociones y Sentimientos	pág. 13
——	7.	Símbolos de la Pandemia	pág. 16
——	8.	Huellas del camino	pág. 19
——	9.	Brújulas	pág. 22
——	10.	El viaje continúa...	pág. 23
——	11.	Recuerdos de este viaje	pág. 25

1.

¿Por qué Postales2020?

Hace unos meses el mundo comenzó a enfrentar una pandemia, una crisis de origen sanitario que, con sus derivadas económicas y sociales, ha alterado por completo nuestros modos de vida. Lo que conversamos, lo que leemos, estadísticas e informaciones diversas, precauciones y miedos sobre el coronavirus y sus efectos dominan, en ocasiones, nuestra vida cotidiana. En este contexto nace **Postales2020**, un proyecto que pretende generar un espacio para expresar y poner en común emociones que nos están acompañando en estos tiempos convulsos que nos está tocando vivir.

El proyecto surge de la reflexión que el Grupo Motor de Donostia Lagunakoa realizó durante las primeras semanas de desescalada. En aquel momento, entre otras cuestiones, este grupo señalaba la importancia de reparar en la **incidencia emocional de la crisis**, mediante un **abordaje colectivo y comunitario**, y colocar esta cuestión en la agenda local en los próximos meses. Todo esto requeriría generar oportunidades para conversar sobre cómo nos estábamos sintiendo, por poner en común narraciones, y elaborarlas de manera colectiva para que pudieran ser sanadoras y transformadoras.

Donostia Lagunakoa pensó que un proyecto basado en el arte y las prácticas artísticas podrían suponer una oportunidad para todo ello. Las artes y la cultura nos ayudan a buscar significados, a mirar la realidad, y también a nosotras mismas, como personas, desde otro lugar, con unas gafas que nos ayudan a re-interpretar desafíos, a expresar, y narrar, con diferentes lenguajes, textos, imágenes o símbolos, las cuestiones que como seres humanos nos preocupan. La cultura y las prácticas artísticas facilitan la creatividad y la interacción entre diferentes y sustentan a través de procesos dinámicos de construcción colectiva acciones que contribuyen a la cohesión social.

Componentes clave como la incidencia emocional, la salud comunitaria, la gestión colectiva, el valor de las prácticas artísticas, el no dejar a nadie atrás, la importancia de la escucha, una idea inicial de trabajar con postales...bajo estos mimbres se identificaron alianzas, surgieron conversaciones y tejieron complicidades. Esas alianzas y complicidades se establecieron en

torno a una cuestión fundamental: **En el centro del proyecto estarían las personas, su salud y bienestar, sus emociones, sus inquietudes, su vulnerabilidad, sus soledades... por lo que expresarlas, compartirlas, responderlas, atenderlas, entenderlas...constituiría el elemento esencial de este proceso.**

Así, y gracias a la colaboración entre diferentes entidades que compartíamos inquietudes en torno a la incidencia emocional de la crisis del COVID19, comienza este viaje y surge **“Postales2020: Postales desde las emociones en tiempos de pandemia”**.

Postales2020 es un proyecto experimental, que tiene como objetivo conectar a las personas a través de la expresión de sentimientos y emociones que nos acompañan en estos tiempos de pandemia. Pero también el de ofrecer un escenario donde realizar una exploración inicial de lo que las personas sentíamos y deseábamos transmitir para, posteriormente, desarrollar el potencial transformador que ofrece la gestión colectiva de las emociones.

Entre las entidades que participamos, lideran el proyecto Tabakalera (Medialab y Mediación), Emaús Fundación Social, Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa, Kutxa Fundazioa y el Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián, a través de Donostia Lagunkoia y el servicio municipal de Promoción de la Salud. Además, también contamos con la colaboración del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa, Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa, el servicio municipal de Euskera, Donostia Kultura, Aptes (Asociación para la Promoción de la Tecnología Social), Correos y CWA (En Bici sin Edad). Todas estas entidades, que operan en ámbitos muy diversos, se suman a la iniciativa porque comparten preocupación e interés por dar visibilidad y gestionar de manera colectiva la incidencia emocional de la crisis en nuestra ciudad.

Pensando en la escalabilidad de la acción y en la fase de difusión e invitación a participar, se preparó un mailing que, inspirado en una postal, cada una de las entidades implicadas en la iniciativa difunde a través de sus canales.

Se envió una nota de prensa a los medios de comunicación, se publicó en la sección de noticias de las webs institucionales y se difundió a través de las redes sociales de las entidades implicadas.

Postales2020 realiza el despegue de este viaje colectivo, el 30 de julio, fecha de inicio para empezar a recibir postales, fijando el plazo final para la recepción de las mismas el 15 de setiembre de 2020.

2.

Hoja de ruta

Con la idea de crear una cadena de personas que, a través del cruce de postales, quisieran compartir cómo se sentían, se propuso escribir una postal (compradas, hechas a mano, fotografías, dibujos... todo lo que consideraran que tuviera cabida y ayudara a expresar su estado emocional), para, después depositarla en los buzones habilitados para recogerlas.

Los puntos de información con los buzones se colocaron en Tabakalera, en las tiendas de Fundación Emaus en Plaza Centenario y Mundaiz, y en la Biblioteca Central en Alderdi Eder. Correos pasó a formar parte de este viaje ofreciendo la oportunidad de hacer el envío también a través de correo postal; para lo que se señalaron 4 buzones de nuestra ciudad con un vinilo identificativo de Postalak 2020 (Boulevard, Avenida de la Libertad, Avda. Sancho el Sabio y Carlos I).

Para preservar el anonimato, en la postal, únicamente, se tenía que indicar el sexo y la edad. Pero, para poder recibir la postal de otra persona y formar así una cadena, en el sobre debían indicar sus datos personales.

Niños y niñas de entre 6 y 11 años de diferentes barrios de la ciudad, participaron durante este año en el Programa de Verano Oporretan Euskeraz del Departamento de Euskera del Ayuntamiento de Donostia. Siendo las emociones y los sentimientos en tiempo de pandemia un aspecto muy presente en el diseño de su programa para este año, decidieron acompañarnos en este viaje mostrándonos sus vivencias a través de sus textos y dibujos, en postales y sobres elaborados por ellos mismos.

En este caso, y con el fin de mantener la confidencialidad, el proceso de recogida y devolución de las postales se hizo a través del Departamento de Euskera, y los únicos datos de identificación que figuraban en las postales eran nombre, edad y escuela desde la que participaban en el programa.

A medida que se recibían las postales a través de las diferentes vías, el equipo de MediaLab de Tabakalera, iniciaba un proceso de lectura, añadiendo una pegatina amarilla con una frase,

una propuesta de cuento, película, libro... inspirada en cada una de ellas. Se digitalizaron las postales en tres pasos: el lado de la imagen, el lado del texto, postal con la pegatina amarilla de Postales2020.

El contexto particular de la pandemia dificultaba el uso de soportes en papel, lo que impulsó la presencia digital, tanto en la difusión como en la socialización de resultados.

Así, para poder para poder compartir esta cadena de postales, cada una de ellas se subió a la web (www.2020postalak.eus) y a la cuenta de Instagram (usuario: 2020postalak). Estos serían los foros donde cada uno podía buscar su postal y obtendría esa primera respuesta, a través de lo que se decía en esa pegatina amarilla.

Una vez finalizada esta primera escala del viaje, en la primera quincena de octubre, personas del equipo de Postales2020 con diferentes miradas y trayectorias, continuaron leyendo las postales y reflexionando para dar inicio al cruce y al envío. A aquellas personas que al enviar la postal incluyeron su dirección en el sobre, se les envió la postal de otra persona junto con una nota explicativa del proceso. (ver anexo 1).

En el caso de las postales recibidas a través del Programa Oporretan Euskeraz, fue el personal técnico del departamento de Euskara quienes añadieron las direcciones de cada niña y niño, protegiendo así la confidencialidad en todos los casos.

3.

Compañeros de viaje

En esta primera parte de este viaje compartido 129 personas depositaron sus postales en los buzones y 344 niños y niñas de Oporretan Euskaraz crearon su propia postal. De las 129 postales depositadas en los buzones, 85 reflejaron el sexo de los y las remitentes. Fueron más mujeres las que se animaron a contar sus sentires (86%), que hombres (14%); y aunque se expresaron personas de entre 11 a 95 años, fueron las personas de entre 46 y 75 años las que escribieron en mayor número.

A través de la lectura compartida de esas postales quedó patente que, más allá de expresar sentimientos, las personas contaban muchos aspectos de su día a día durante el confinamiento, además de cuestiones relevantes e inherentes a esta realidad que nos ha tocado vivir. Esto motivó el poder reflexionar sobre las postales en su totalidad y encontrar la forma en la que se le pudiera otorgar protagonismo a todo el contenido de las mismas. Así, finalmente se decidió llevar a cabo, por parte del equipo Postales2020, un proceso de extracción de información inspirado en el análisis de contenido de las postales que provinieron de los buzones.¹

Miradas plurales que, desde la salud y el bienestar, la importancia de la escucha y el trabajo colectivo, pretendieron visibilizar de forma rigurosa el contenido. Así, los resultados finales se asentaron en una integración de perspectivas de diferentes personas y entidades con el foco puesto en la gestión colectiva de los sentimientos y emociones, y de la importancia de la comunidad.

¹ “El análisis de contenido supone un conjunto de procedimientos de análisis de documentos, que pone énfasis en el sentido del texto. Se revisa el contenido de los escritos y se identifican códigos, se establece un esquema de códigos, se crean subcategorías, categorías y temas (Arantzamendi et al., 2012)”

La información analizada de las postales de las niñas y niños de Oporretan Euskeraz se presentará en otro informe.

De este proceso de reflexión y análisis emergieron seis grandes temas que ayudaron a clasificar el contenido de las postales:

1. La sensación de incertidumbre generada a raíz del brusco cambio sucedido en la realidad diaria.
2. La variedad de sentimientos, en ocasiones encontrados, descritos por las personas que participaron en el proyecto.
3. La identificación de ciertos elementos que han cobrado fuerza durante la pandemia, convirtiéndose en símbolos de la misma.
4. La diversidad de formas en la que esta situación ha impactado atendiendo a la realidad de cada persona.
5. Brújulas: algunos referentes y guías en este camino.
6. Una variedad de estrategias de afrontamiento empleadas y los aprendizajes derivados del proceso.

4.

Lo que nos hemos contado y compartido...

Antes de profundizar en el contenido redactado de las postales, cabe reseñar la importancia que, en ocasiones, cobró la postal como objeto significativo y evocador. En algunos casos, las personas utilizaron postales concretas, como recuerdos de otros momentos vividos, y también fotografías originales de circunstancias igualmente especiales convertidas en postales personalizadas. Asimismo, otras personas optaron directamente por fabricar sus propias postales a modo de collage, dibujándolas e incluso en algún caso pegando sobre ellas añadidos tridimensionales. Maneras todas ellas, sin duda, de reforzar el carácter personal, íntimo y participativo de su adhesión al proyecto; y probablemente también reflejo de una necesidad de señalar la idea de cercanía y afectividad en un momento en el que estas nos hacen más falta y sentimos además que están especialmente limitadas.

A través de la lectura de las postales, se pudo identificar de forma transversal que Postales2020, en sí mismo, sirvió para conectar a las personas que participaron en él, que era el objetivo principal que se planteaba.

A pesar de que no sabíamos quién leería nuestra postal y al recibir otra no sabríamos quien la había escrito, pudo apreciarse que ese anonimato fue, precisamente, uno de los elementos del proyecto que hizo de conector. El anonimato permitió, en muchos casos, reflejar de forma cómoda los sentimientos y experiencias, convirtiéndose Postales2020, en el Cuaderno de Bitácora de este viaje colectivo.

“Gracias por leerme, por acompañarme en mis momentos de vulnerabilidad. Te deseo lo mejor y mando un abrazo”.

Muchas personas expresaron gratitud de poder hablar sobre como se sentían en este contexto, amparándose en la libertad que les daba el anonimato, y en otros casos el propio hecho de escribir sin tener que identificarse fue el catalizador para poder expresar sus emociones.

“Escribo esta postal sin saber quien la recibirá, y creo que por esto escribo, porque se me hace más fácil compartir como me siento con una persona que no conozco”.

En algunas de las postales se percibió que el formar parte de Postales2020 daba la oportunidad de cuidar a otros o de sentirse acompañados en este viaje, y en algunos casos expresaban agradecimiento por el impulso de un proyecto como este.

“...me apetece compartir esta postal y deseo que todo esto pase pronto. Y que de ello salgan iniciativas como estas”.

Y llegamos a la siguiente escala de nuestro viaje, a los temas que recogen los contenidos de las postales y que reflejan esa línea de tiempo con diferentes hitos que está marcando la pandemia:

5.

Cuando creíamos tener todas las respuestas...nos cambiaron las preguntas (M. Benedetti)

La pandemia ha puesto nuestro mundo tangible y conocido patas arriba. Desde lo emocional hemos iniciado un viaje sin maletas que nos ha hecho cruzar fronteras inesperadas. Han aflorado sensaciones, emociones, sentimientos... surgidos por la inseguridad sobre el presente y el futuro. Así, una de las cuestiones que emergió con fuerza en los sentimientos expresados en las postales tiene que ver con la incertidumbre. Y es que, ámbitos fundamentales como el familiar, el económico, el laboral... ahora, y en algunos casos, parecen pender de un hilo.

“Qué será de mi madre si enferma, qué será de nuestros trabajos, cómo saldremos de ésta... un sentimiento de que el mundo ha cambiado y aún no sabemos qué va a ser de nosotros”.

Nadie hubiera creído, tan solo una semana antes del confinamiento, que fuéramos a iniciar un viaje sin movernos de casa. Un viaje hacia una distopía común, compartida y planetaria. Casi “sin comerlo, ni beberlo” nos encontramos con una extraña realidad con la que jamás hubiéramos soñado.

Como un indeseado efecto jetlag veíamos en la tele, o en otros medios de comunicación, cómo se iban parando cada vez más países, continentes, empresas, servicios, ciudades, pueblos... hasta encontrarnos con imágenes de nuestras calles, plazas, playas, paseos... absolutamente desiertas.

“Desde que comenzó el covid han pasado tantas cosas y de forma tan rápida que a veces siento que todo es una distopía. Pero no, el mundo se paró y todo lo que ha pasado después es real, muy real”.

Vivimos durante el confinamiento sensaciones parecidas a un aterrizaje turbulento, en el que las imágenes pasan por la ventanilla a una velocidad tan rápida, que parecen imposibles de asumir.

Las consecuencias del parón en todas las actividades se dejaron notar. Como esa sensación en el estómago producida por el vértigo del aterrizaje, surgen las preocupaciones por si se podrá mantener el puesto de trabajo, si se podrá ver y atender a la familia, mantener los pagos, el hogar... Ese mundo de rutinas en el que las imágenes pasaban despacio o permanecían casi paradas frente a nuestras ventanas, parecía haberse esfumado y de pronto había que enfrentarse a una nueva realidad.

“Me siento acabada, el covid ha roto todas mis rutinas porque no puedo hacer nada de lo que me hacía sentirme conectada con el mundo. ¿Cómo me reinvento yo ahora a los 80 años?”.

“...Porque en estos meses una de las emociones que más he sentido ha sido la tristeza ante esta pandemia; cómo nos está cambiando los hábitos de vida. Y también me he movido mucho en la incertidumbre por influencia de la situación familiar, social y laboral”.

Los meses transcurridos desde el inicio de la pandemia han sido complicados; y una de las cuestiones que más refuerza la incertidumbre es no saber cuándo esto llegará a su fin, ni dónde está el límite temporal de una pandemia. A la incertidumbre, además, se le suma la sensación de inseguridad que se percibe en el contexto actual. Así, muchas personas se despedían del receptor anónimo de la postal contando la necesidad de que este viaje acabe pronto, de querer conocer cuanto antes qué deparará el futuro y de recuperar pronto la normalidad; una normalidad que ahora nos asusta.

“...Queremos normalidad, pero al mismo tiempo nos asusta...porque sabemos que no puede haberla mientras el virus siga entre nosotros...”

Pero también hay viajeras y viajeros que regalan un soplo de ánimo. Hemos encontrado en los postales mensajes que insuflan esperanza y que animan a soñar de manera urgente. Que nos cuentan que todo aquello que hoy supone un esfuerzo, mañana traerá recompensa, deseos que se cumplirán, viajes que se realizarán...que vendrán tiempos cargados, sobre todo, de vida... Y que, además, todo ello llegará si nos cuidamos y cuidamos de los demás. Porque en el transcurso podemos aprender como sociedad de todo esto.

Viajantes que quieren hacer llegar a través de las postales pensamientos positivos, como que el miedo no debe paralizarnos, y el deseo de llevar consuelo al sufrimiento que ha generado esta pandemia. Que, tras todo esto, el mundo se convertirá en un lugar mejor donde vivir, que seremos más solidarios, que construiremos un mundo más humano.

“Lo que hoy es esfuerzo mañana recompensa, sueños, deseos, viajes y vida solo pueden perderse por un único virus: el miedo”.

“Se acercan tiempos difíciles, soñar es urgente”.

6.

Viaje de Emociones y Sentimientos

El viaje emocional de esta pandemia es un símil de nuestra montaña Suiza de Igueldo. Sentimientos, sensaciones que vienen y van por el perfil de sierra en función de las noticias, que se convierten en brújulas de nuestros estados de ánimo. La soledad deja paso en un tris a sentir solidaridad, la tranquilidad en un instante pasa a ser incertidumbre, la fragilidad y vulnerabilidad se convierten en un minuto en optimismo y fortaleza. Todo por momentos, risas y llantos. Estos son algunos sentimientos y emociones expresadas de manera común en muchas de las postales.

Incertidumbre; Soledad; Esperanza; Miedo; Enfado; Preocupación; Vulnerabilidad; Solidaridad; Falta de libertad; Tristeza; Alivio; fragilidad; sensibilidad; tranquilidad; ensoñación; irascibilidad; agradecimiento.

Nos sentimos como si fuéramos trotamundos recién llegados de un largo viaje y alguien nos preguntara cómo ha sido la aventura. Así, a bote pronto, es probable que nos quedáramos sin palabras, sin encontrar los términos adecuados a la intensidad y a lo raro de lo vivido. ¿Por dónde empezar? Y además, a esto, se le añade la sensación de todavía no haber digerido lo ocurrido, por lo impactante que es, por lo que se está alargando en el tiempo, por no saber cuándo va a acabar...

En las postales intercambiadas hemos podido observar la dificultad que en ocasiones encontramos para explicar cómo nos sentimos, y para identificar y poner nombre a las emociones y los sentimientos.

“Kaixo, explicar cómo me siento no es fácil, sobre todo porque mis emociones cambian al mismo ritmo que la vida en los tiempos que corren. Durante estos últimos meses me he sentido preocupado por la situación, aliviado al creer que mis familiares y amigos se encontraban bien, agradecido con quienes se la han jugado en los hospitales por todos nosotros y enfadado por un montón más de cosas. Hoy, agradezco poder hablar de cómo me siento con alguien. Seas quien seas”.

Ese cambio rápido de emociones provocaba sentimientos encontrados que convivían al mismo tiempo, lo que producía en las personas la sensación de estar en esa montaña suiza.

La preocupación y el miedo fueron dos de los sentimientos que con mayor fuerza han relatado las viajeras y viajeros. Miedo a la enfermedad y el miedo a la muerte, propia o de nuestros allegados, incluso la preocupación por no poder despedirse de la familia.

A estos sentimientos se les une la inquietud por cuestiones variadas como las laborales y económicas.

“En los meses de confinamiento hemos sentido sobre todo miedo de perder a nuestros padres y de no poder despedirnos de ellos”.

Si trazáramos un mapa de emociones de la pandemia, comprobaríamos que existen sentimientos interconectados. Caminos que nos llevan de un estado emocional a otro. Transitando desde la impotencia hasta la tensión, desde la preocupación hasta estar al borde del llanto. En las postales las personas mostraron que hay momentos de tristeza en los que algunas personas apenas se reconocen. Antes llenas de ánimo y alegría, ahora cargadas de tensión, irascibles en algunas ocasiones, con la capacidad de adaptación bajo mínimos y el sobreesfuerzo de tener que reunir fuerzas día tras día.

Otras personas se sentían desorientadas, tratando de seguir con normalidad en el día a día o de ser positivas, aun siendo muy laborioso... También hay personas a quienes les resultaba difícil salir y en plena desescalada preferían resguardarse en casa...

“Me encuentro desorientado. Unos días intento seguir con mi vida con la mayor normalidad posible. Otros, necesito apartarme de ella, encerrándome en casa a esperar que todo esto pase. Unos días pretendo entender lo que está pasando. Buscarle una explicación y trazar mi propio plan para sobrevivir física y mentalmente a todo lo que esta pandemia está desatando. Otros, solo quiero desconectar, saltándome todos los planes que previamente había hecho”.

Hay personas que expresan la falta de libertad de movimientos, que con los confinamientos y estados de alarma se ve fuertemente limitada. Esta restricción de movimiento, las horas, días y meses de estar en casa confinados generó sentimientos encontrados. A veces aburrimiento, decepción y enfado; y a la par la concepción de la casa como un lugar seguro, como un refugio... Algunos viajeros también reflejaron que lo más duro del confinamiento fue no poder ver a sus amigos y personas queridas.

La soledad y el miedo a la soledad giran en la cinta de equipajes de este viaje por la pandemia, aunque no siempre de forma negativa. El aislamiento y la soledad sí que en ocasiones generó angustia, tristeza y que las personas se encontraran más depresivas, pero, a su vez, también ha habido personas que lo han identificado como algo positivo y que les ha dado tranquilidad y alivio. Otras personas manifestaron sentimientos de gratitud por haber podido pasar tiempo en

familia y dedicar tiempo a hacer cosas que les gustaban. Y también ha permitido visibilizar la solidaridad de las vecinas y vecinos, así como la gran capacidad de gestión de la soledad que tienen muchas personas mayores.

“Berrogehialdiak nire familia eta lagunak urbil izatearen garrantzia balioan jartzera eraman nau. Hala ere, niretzako denbora izateak, gustoko ditudan gauzetan denbora igarotzeko balio izan dit”.

“Konfinamendua oso bakarrik pasa dut. Dei pare bati esker (telefono dei) eutsi egin diot”.

Vagando por las emociones producidas por la pandemia en el viaje del día a día, un deseo común lo constituyeron las ganas de volver a la normalidad. Normalidad no nueva, normalidad de la de siempre, para poder hacer cosas concretas, tales como estar con amigos y amigas, abrazar o besar. También destacan las ganas de vivir sin mascarilla, otro símbolo claro de este extraño tiempo... Se identificaron también numerosos mensajes dirigidos a animar a la persona al otro lado de la postal, a la que nos leería...

“... ¿no es eso lo bueno del tiempo? Mañana siempre llega y con él una nueva oportunidad para volver a empezar...”

Además, muchos viajeros, han contado que esta situación les ha hecho sentir que necesitan contribuir con la sociedad, realizar actividades solidarias, cuidar y ser cuidados, necesidad de vivir en comunidad ...

“Komunitatean bizitezko beharra sentitu dut... zaintzaren beharra”.

7.

Símbolos de la Pandemia

Durante estos meses, especialmente en el periodo de confinamiento, ha habido acciones, momentos y elementos que, por el significado que les hemos otorgado, se han consolidado como símbolos de la pandemia, y así se refleja en las postales.

El más importante lo constituyen las personas que han fallecido como consecuencia de la enfermedad producida por el virus.

Pero también se recordará esta época como un momento en el que se vivió el sentimiento de cuidado comunitario, pasando por símbolos como el aplauso, los balcones y ventanas... Son bastantes las postales que han reflejado esa sensación de cuidado comunitario. Especialmente las personas más mayores, que además de sentir el cuidado por parte de sus familiares más cercanos, también lo han sentido por parte de amistades, y vecinas y vecinos. ¡Se ha vivido una pandemia de la buena vecindad!

En general, a través de las postales, se percibió durante el inicio de la pandemia un cambio en las actitudes, predominando la generosidad y poniendo el foco de atención y pensando en aquellos que más cuidado necesitaban.

“Abre las puertas de tu casa, cada mañana, para ahuyentar los virus de la insolidaridad y el aislamiento. Deja que entre hasta el fondo la pandemia de la buena vecindad. No espíes a tu vecino, tiéndele la mano o, mejor, el codo. Recuerda a Mario Benedetti: “...Y en la calle, codo a codo, somos mucho más que dos”.

Si hiciéramos un álbum de esta travesía emocional seguro que muchas de las imágenes recogerían el momento del aplauso. El aplauso ha constituido todo un símbolo. Aunque representa un sentimiento, la forma en la que muchas personas se han referido a la gratitud en sus postales, han hecho que esta se haya convertido en un símbolo.

Gratitud, como sinónimo de aplauso, aplausos como reconocimiento a las personas que han

trabajado para cuidar a los demás. Las personas auténticas súper-heroínas de esta pandemia han sido gentes corrientes, profesionales que han mostrado su gran altura y que van desde personal sanitario, al personal de limpieza de hospitales, a quienes atendían en los supermercados, a transportistas que nos abastecían etc.

Agradecimiento en las postales hacia aquellas personas que han llenado los días con alegría, energía positiva y felicidad; aprecio mostrado hacia estas personas, que han ayudado a crear una realidad mejor en el día a día, también se les ha aplaudido a través de las postales.

Las ventanas y los balcones se han consolidado como un símbolo al hacer de puente con la comunidad. El puente para mostrar el agradecimiento a través de los aplausos al unísono, el puente que ha trabajado la cohesión social. Balcones a la vecindad, en los que hemos compartido desde cumpleaños, a instantes de música en directo en el vecindario... Todos ellos, mensajes para agradecer, pero también mostrar y mostrarnos que no estábamos solos.

“Todas salimos a los balcones, ventana y azoteas, al unísono de los aplausos, creando una melodía para todas y todos aquellos que están trabajando para combatir al “enemigo”. Por primera vez en mucho tiempo, la humanidad parece que trabaja conjuntamente y cohesionada hacia un objetivo; eliminar al invisible para poder acercarnos, abrazarnos y mirarnos directamente sin ninguna pantalla de por medio”.

El distanciamiento físico también se ha convertido en un símbolo; lo que más nos protege y de las cosas que más nos daña al mismo tiempo, al igual que el no salir de las casas. En los hogares, el disfrutar de la familia en algunos casos, la gimnasia en otros, los huertos del balcón... la aproximación social se espera con anhelo, al igual que el poder dar abrazos y las miradas cercanas.

“¿Es verdad lo vivido durante el confinamiento? ¿A dónde se han ido las cenas en el balcón, tratando de saber dónde está la osa mayor? ¿A dónde las risas cómplices y el simple gozo de estar juntos?”

Si pasara un revisor por el vagón de nuestro viaje a través de los sentimientos producidos por la pandemia hablaría sin duda de las mascarillas de las personas viajeras. Más comentarios que travesaños en la vía han generado las mascarillas a lo largo del camino, pero también en las postales. Su escasez en los primeros momentos hizo que muchas mujeres durante el confinamiento se dedicaran a coser mascarillas de tela que permitieran poner una primera barrera de protección. Vagones enteros de comentarios han generado las molestias que causan las mascarillas: que si calor durante el verano, molestias en las orejas, en la nariz, que si sensación de agobio ... Y es que, además, las mascarillas nos roban las sonrisas.

“Nik ez dut josteko makinarik, baina ezta nahi ere! Maskarak josi eta josi ibiltzeko...musuko marrak banan banan ezabatzeko...jostorratzak bizi-akuilagarriak albaintzeko, ez beste ezertarako...”

“Ahora no vemos ese rostro agradable ... porque lo tapamos con las mascarillas. Para las pocas veces que sonreimos, mascarillas transparentes”.

8.

Huellas del camino

La pandemia ha impactado de numerosas formas en la vida y en los entornos de las personas. Ha trastocado rutinas y sueños, aunque, como se ha podido observar, no siempre bajo una connotación negativa. También ha tenido un impacto, esta vez positivo, en el medio ambiente.

Muchos viajeros han manifestado ese impacto positivo describiendo, este período, como el año en el que se vio llegar la primavera; que, aunque las calles estuvieran desiertas, sin risas ni conversaciones, los animales pudieron adueñarse de ellas. El silencio ocupó las noches, disminuyó la contaminación acústica, la contaminación ambiental. Los espacios se percibían limpios y los pájaros cantaban por todas partes.

“Los espacios están limpios, el aire sale rápido, hay pájaros por todos los lados, silencio por la noche. Respiramos a pesar de todo”.

Pero la huella más profunda que deja el COVID 19 son, los por desgracia, los numerosos fallecimientos.

“Muy triste. Así es como me siento. Mi madre ha fallecido por covid y no he podido estar junto a ella en esos momentos. Tampoco hemos podido hacerle una despedida como se merece y siento que la herida, lejos de comenzar a cerrarse, cada día es más grande”.

La situación derivada de la pandemia también ha generado, en ocasiones, que las personas no puedan estar con el mejor talante y hay quienes ven como su carácter se ve avinagrado, con la irritabilidad a flor de piel.

“La mitad de la población está enfadada con la otra mitad. Fumadores y no fumadores, jóvenes y viejos, las sedentarias con deportistas, quienes defienden las libertades con las que defienden la salud...estamos todos enfadados”.

Desde la ventanilla del tren, la observación en este viaje, que se describe en las postales, se aprecia que la nueva situación ha supuesto una catarsis, un punto de inflexión, a veces favorable,

a veces, como si la catenaria se hubiera interpuesto en el trayecto.

A muchos les gustaría hacer sonar el silbato y llamar al orden por la decepción por la falta de sacrificio, la falta de empatía y el egoísmo identificados, especialmente tras finalizar el confinamiento, porque consideran que hay personas que no cumplen con las normas establecidas.

En otro andén encontramos el polo opuesto. Y es que con las agujas bien ajustadas en las vías piensan que hay mimbres suficientes que dibujan un engranaje conjunto para avanzar como sociedad, por la resiliencia trabajada, por la necesidad creada de vivir en comunidad y cuidarnos entre todas las personas.

Hay para quienes la pandemia ha supuesto un aprendizaje, un borrón y cuenta nueva para replantearse el día a día y repensar los ritmos con los que deseaban vivir. Una oportunidad para unirse más a la familia y añorar amigos, valorar lo que importa en el día a día, incluso las cosas simples y priorizarlas como nunca.

“Para ti, desconocido o desconocida. Corren tiempos difíciles y dicen que para muchas personas serán muy duros. Todo pasa, aunque mientras llega la tranquilidad se sufre. Teníamos tantas pequeñas cosas que nos ayudaban a ser felices. ¡Cosas que no apreciábamos y ahora nos damos cuenta de que eran muy valiosas y gratis!! Un abrazo”.

Como un apeadero, un atajo para aprender cómo somos interiormente. Así conciben algunas personas esta experiencia del confinamiento y la desesecada producidas por el COVID19. A nivel personal, para muchos la pandemia ha supuesto el descubrimiento de la paciencia y ha permitido afianzar valores que desconocían, o que el día a día y las rutinas no permiten que afloren. Incluso ha implicado un aprendizaje al despertar nuevas aficiones o retomar algunas olvidadas. Hemos aprendido, y seguimos en ello, a vivir de otra forma, a relacionarnos de otra manera, extrañando a veces los abrazos, besos, complicidades...

“Los últimos acontecimientos han afianzado en mí tres valores: la responsabilidad, el amor y el respeto, que se han convertido en mi bandera para vivir y para educar a los míos con el objeto de aprender a manejarnos en la incertidumbre en la que actualmente debemos navegar”.

Quienes han viajado con billete de primera por méritos propios han sido las niñas y los niños, que han sorprendido a toda la sociedad por su fortaleza, comprensión y capacidad de adaptación a las diversas situaciones: confinados en casa, sin clases presenciales, sin actividad física o juego en el exterior, sin poder estar con sus iguales...se han adaptado y han incorporado las nuevas normas a sus rutinas. Ellos, a través de las postales también manifiestan emociones diversas a lo largo del camino.

“Iluntasunari beldurra diot”.

“Los niños (12 años) se portaron mejor de lo que creía. Y aunque aburridos por no poder estar con sus amigos fueron responsables”.

“Pandemia ondo etorri zait eguneroko gauza sinpleak baloratzeko eta hemendik aurrera kontutan hartzeko...”

9.

Brújulas

Sin duda para emprender un viaje, que llegue a buen puerto, se precisa un buen GPS que nos permita trazar el camino correcto. A este apartado le hemos denominado Brújulas porque hace alusión a algunas instituciones y estamentos sociales de los que la ciudadanía esperamos que actúen como referentes y guías; que nos proporcionen información, seguridad y velen por nuestro bienestar y protección: La ciencia, los medios de comunicación, la religión (Dios) y los gobiernos.

Muchas personas han expresado en las postales sentimientos positivos hacia la ciencia porque que les ha ayudado a sentir esperanza, confianza y seguridad en el futuro.

Otras han reconocido el papel de los medios de comunicación durante toda la pandemia, proporcionando información, manteniendo informada a la ciudadanía. También hay personas que se han sentido asustadas ante la gran cantidad de noticias referidas al incremento de contagios.

Para las personas creyentes, Dios ha sido un apoyo importante y así lo han verbalizado en las postales. Le han dado las gracias por estar bien, por haber pasado el confinamiento sin problemas, porque sus familiares y amistades estaban bien; también han depositado su esperanza en el poder de Dios para que no vuelva a haber una pandemia como esta.

Tampoco han faltado el enfado y las críticas a la clase política y gobernantes, por la falta de consensos en un momento crítico. Por la carencia de infraestructuras y personal sanitario suficientes y por las limitaciones de ciertas libertades y la amenaza de sanciones.

10.

El viaje continúa...

En los anteriores apartados ha quedado patente cómo la pandemia está poniendo del revés nuestra sociedad, transformando muchas de las certezas en un mar de dudas, paralizando una parte importante de la vida y los proyectos de las personas, generando importantes impactos en diversos ámbitos de nuestra sociedad, incluidos el emocional. Todo esto, ha hecho que las personas pongamos en marcha diferentes maneras de afrontar que proporcionan un sentimiento de que la vida continúa., que a pesar de las dificultades, seguimos la indicación del revisor de “viajeras al tren” y continua el viaje.

Son muchas las personas que durante esta pandemia y, de manera muy especial, durante el confinamiento, consiguieron mantener (o incorporar) una serie de rutinas que les ayudaban a estructurar su día a día, a generar un entorno seguro (un refugio), que les proporcionara “certidumbre y orden”.

Este entorno actuaba como contrapeso de “la otra vida”, la de la inseguridad, la enfermedad, la muerte...que nos llegaba a través de los medios de comunicación.

“Madrugar para tareas del hogar, tele, música y lectura. No se podía salir a la calle y cuando se pudo, madrugaba para andar”.

“Soy una persona de edad y he pasado bien la pandemia. Por la tarde cosiendo y leyendo”.
“Cuando solo salía a hacer la compra me sentía a gusto”.

También, encontramos personas que a pesar del malestar emocional que les genera la pandemia, y de manera particular el confinamiento que vivimos, fueron capaces de sacar fuerzas para intentar sobreponerse, de poner en marcha estrategias para no dejarse arrastrar por la tristeza y la angustia que todo esto les genera. Unas veces lo consiguen y otras no, pero siguen intentándolo.

“He pasado el confinamiento regular. He sentido como si no pudiera disponer de mí misma.”

Salir para hacer recados y luego a casa a hacer algo y ver la tele”.

“Sensible, con ganas de llorar en cada momento. Llorar no me ayuda a superar la situación. Me he propuesto salir a andar como lo hacía antes (con medidas). Me encuentro mejor”.

Para otras personas el confinamiento o la pandemia se ha vivido como oportunidad para saborear y/o valorar otros aspectos de la vida que el ajetreo y estrés de nuestras sociedades modernas había ocultado o relegado a un lugar muy secundario. De manera especial, se ha puesto en valor, la familia, las relaciones familiares.

“Oportunidad para teletrabajar, familiares bien, buenas relaciones, facilitó el proceso”.

“Mi vida durante el confinamiento ha sido especial. Por trabajo no podía ni limpiar mi casa a fondo ni estar con mi familia, ni descubrir los valores que mueven mi alma y son eternos”.

“Buen confinamiento porque compañía de mi hijo. Se quedó conmigo 5 meses. Me hizo compañía. Ahora le echo de menos porque se ha ido”.

“Sensación al estar en casa ha sido buena. Disfrutar de hijos, marido”.

También hay personas que han logrado dotar de un cierto sentido a todo lo que está pasando y han mostrado capacidades resilientes a la hora de afrontar esta pandemia.

“Poner atención en lo que está en mis manos: conocer, dialogar, compartir todo lo que ayude en el día a día”.

“Participar en proyectos sociales ha sido de gran ayuda para dar sentido a la vida y poner atención a cosas que dependen de mí”.

Por último, son muchas las personas que afrontan esta situación con esperanza, en las personas y en la sociedad.

“Mañana siempre llega y con él una nueva oportunidad de volver a empezar”.

“Todo pasa, pero mientras llega la tranquilidad se sufre”.

“Lo que hoy es esfuerzo mañana recompensa”.

“Quien se esfuerza en florecer en la adversidad nunca pierde el tiempo”.

11.

Recuerdos de este viaje

Durante estas primeras escalas del viaje, hemos compartido a través de las postales, emociones, sentimientos y vivencias de periodos como el confinamiento y la desescalada. Ahora, las recientes noticias sobre el posible comienzo de la vacunación, en el escenario aparece un pequeño espacio en el cual coger aire, para continuar el camino con cierto sosiego.

Las fotografías o souvenirs que nos llevamos como recuerdo de lo compartido a través de Postales2020 son muchos, entre ellos la oportunidad para establecer un patrón colaborativo entre distintas instituciones y organizaciones. Una colaboración que no siempre es sencilla, ya que cada uno cuenta con su propio contexto en el que opera, su conocimiento y lenguaje específicos, etc.

Postales2020, sin duda, ha tumbado barreras para generar un abordaje de lo emocional en el que se ha generado un lenguaje común, un sentimiento de pertenencia interinstitucional, una visión compartida y, por supuesto, una voluntad y ejecución colectiva. Todo ello, movido por lo que en la introducción de este escrito se destacaba como núcleo del proyecto: las personas.

Durante la parte de la Pandemia vivida hasta ahora, hemos visto que las emociones y sentimientos han sido cambiantes y diversos, hemos sido conscientes de la resiliencia que hemos creado y que ha actuado como motor para seguir viajando.

El anonimato, las brújulas, la situación personal de cada uno, pero, también, el momento en el que las personas escribían la postal (confinamiento o desescalada) determinaba cuales eran los sentires.

Ahora, con una ventana abierta a la esperanza a través de la vacuna que llegará en breve, nos atrevemos a pronosticar un final de esta pandemia. Pero nuevas preguntas se plantean en el horizonte: ¿habrá otras consecuencias? ¿cómo nos sentiremos? ¿qué estamos aprendiendo?, ¿Qué retos nos plantea el futuro como sociedad?...

Postales2020, ha supuesto una oportunidad para conocer mejor qué es todo lo emocional que subyace a un proceso social tan atípico y comprobar que al ofrecer un contexto en el que lo emocional pueda florecer, se genera una respuesta colectiva. De lo que no hay duda es de que Postales2020, en sí mismo, ha generado un caldo de cultivo del cual no se puede retirar la mirada. Este proyecto ha supuesto un primer acercamiento al conocimiento de la situación emocional que la pandemia ha producido en esas primeras escalas del camino, por lo que no queda más que decir... **¡Viajeras, viajeros al tren...!**

Postales2020

IMPULSAN



emaús



COLABORAN



APTES



www.2020postalak.eus