

# El malestar bueno

# Remedios Zafra



Esta publicación se distribuye gratuitamente. Colabora y únete a las personas que lo hacen posible.

- Bizum código: 05291
- Transferencia: ES23 2100 3205 1225 0002 4607
- [www.cristianismeijusticia.net/es/donativos](http://www.cristianismeijusticia.net/es/donativos)

Edita Cristianisme i Justícia. Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona  
Tel. 93 317 23 38, e-mail: [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com), [www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)  
Imprime: Ediciones Rondas S.L. Depósito Legal: B 14235-2025  
ISBN: 978-84-9730-565-5, ISSN: 0214-6509, ISSN (virtual): 2014-6574

Dibujo de la portada: Ignasi Flores. Edición: Anna Barba y Santi Torres  
Traducción y corrección del texto: Cristina Illamola. Maquetación: Pilar Rubio Tugás  
Impreso en papel y cartulina ecológicos. Septiembre del 2025

**EL MALESTAR BUENO**  
**AUTOCONCIENCIA COMUNITARIA EN UN MUNDO**  
**CEGADO POR LAS PANTALLAS**

Remedios Zafra

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                                       | 5  |
| Sobre el malestar .....                                  | 7  |
| Sobre la época. Cuando las luces ciegan .....            | 11 |
| El malestar bueno como interruptor de esperanza .....    | 21 |
| Epílogo: Resonancias desde Cristianismo i Justicia ..... | 25 |
| Notas .....                                              | 32 |
| Preguntas para la reflexión .....                        | 33 |

**Remedios Zafra.** Ensayista, investigadora en el Instituto de Filosofía del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y profesora universitaria de Arte, Antropología y Cultura Digital. Sus trabajos se orientan al estudio crítico de la cultura contemporánea y a las actuales transformaciones del trabajo cultural y creativo. Autora de numerosas publicaciones, galardonada con diferentes premios. Ha sido miembro del Patronato de la Real Academia de España en Roma y actualmente (2025) es directora del grupo de investigación Género y Cultura Tecnológica desde el Arte y la Representación y del Seminario Internacional de Jóvenes Investigadores del Instituto de Filosofía (CSIC). [www.remedioszafra.net](http://www.remedioszafra.net)

Este cuaderno parte de las reflexiones desarrolladas por Remedios Zafra en la conferencia inaugural del curso 2024-2025 de Cristianisme i Justícia. Al final, tres intervenciones escritas por los responsables de área del centro, Manu Andueza, Laura Rius y Pau Cuadern, nos ofrecerán una lectura teológica, espiritual y social del *malestar bueno*, concepto clave de la pensadora cordobesa.

# INTRODUCCIÓN

---

Hace años una mujer llamó mi atención en una librería y me pidió que escribiera libros que todos pudieran leer y que le hicieran sentir bien, que ella y la gente en general tenían muchos problemas y lo que buscaban en un libro era paz, entretenimiento y evasión. En aquel momento hubiera querido decirle que, cuando escribo, mi intención nunca es narrar un mundo tranquilizador y ficticio para contrarrestar lo que vemos en las noticias o nos pasa en la vida. Que, en todo caso, lo que yo quiero es perturbarla.

Pero me parecía que ella buscaba razones para seguir como hasta ahora. Claro que me hubiera gustado que aquella mujer diera oportunidad a libros capaces de generar momentos de disensión con su mundo, momentos determinantes no porque acunen y reconforten, sino porque en algo nos «zarandean». Sin embargo, soy muy lenta pensando y no se me dan bien estas situaciones, de manera que solo tenía frases inacabadas que se agolpaban en mi cabeza y la dificultad de hablar, de manera improvisada, de algo que para mí es muy serio. Así que me quedé callada con una sonrisa de cortesía estúpida

mientras la mujer compraba el libro más vendido de la temporada con el que decía que pensaba disfrutar mucho en sus próximas vacaciones.

Comparto este recuerdo con ustedes porque en cierta manera esta mujer forma parte de la reflexión que aquí quiero desarrollar. Me parece que la época actual favorece una demanda rápida de complacencia que calme la ansiedad creciente; que la inercia de nuestros ritmos productivos entre pantallas, del resoplido que se cose a una vida con prisa, solo tolera (o tolera mejor) obras que repitan, aplaudan y refuercen «lo que ya pensábamos», he-

cho que dificulta abordar lo complejo, lo que conlleva algún tipo de contradicción o dificultad.

Y considero que esta tendencia es sintomática de una época que penaliza el tiempo para pensar, considerándolo doloroso y molesto. Una época que, ante lo que perturba, tiende a sustituir

la filosofía, la argumentación pausada y el disentimiento tranquilo por ansiolíticos. Una época acostumbrada a demandar a cada práctica botones o pastillas capaces de apagar lo que nos inquieta de manera *rápida* y animándonos a seguir trabajando, consumiendo, conectados.

Creo que un mundo dominado por el *marketing* —que iguala ojos y capital— y donde el valor *escópico* —de lo muy visto— se posiciona como máxima motivación para quienes viven conectados no es un mundo diverso ni un mundo mejor. Tampoco lo es un mundo donde la mayoría lee o ve lo mismo, lo más vendido, o lo que acumula números más altos.

Pienso que en el gradiente que esperamos de la vida, la cultura actual activa los polos con interlocuciones y algoritmos que refuerzan lo que nuestras identidades colectivas presuponen de nosotros, posiciones a menudo enfrentadas, dificultando las que nos punzan porque se exponen al espesor de las ideas, a la posibilidad de cambiar de las personas y de los acontecimientos. Entre otras razones, considero que estas son esquivadas porque comienzan con un malestar primero.

Ocurre entonces que, si hablamos de transformación social, *malestar* es una palabra que merece una pausa reflexiva. Observen cómo la mayoría de los cambios sociales que han ayudado a las personas a vivir mejor han ve-

nido precedidos de una incomodidad previa, de una conciencia por parte de quienes sufrían una situación injusta y dañina, una conciencia que de pronto se les revela como una luz que nos pincha y hace visible lo escondido y normalizado.

Cuando reflexiono sobre esta conciencia, una escena narrada por el filósofo Gilles Deleuze me ayuda a ilustrar esto que comparto con ustedes. Se trata de una escena de la película *Europa 51* de Rossellini, donde se cuenta la revelación de la protagonista al pasar frente a la misma fábrica de siempre; en este caso, sin embargo, cambia de percepción sensorio-motriz habitual por una percepción óptico-sonora. El autor la describe como sigue: «El tránsito es

descrito como “un sonido demasiado violento”, como “un rayo visual demasiado fuerte”, algo que estaba allí sin que antes ella lo hubiera visto y de pronto se le hacía “lo intolerable, lo insoportable”». <sup>2</sup>

Cuando propongo aquí hablar de *malestar bueno* me estoy refiriendo justamente a ese sonido violento, a ese rayo visual fuerte, a esa incomodidad necesaria que va hilada a un extrañamiento o revelación. Porque esa incomodidad resulta a todas luces imprescindible para tomar conciencia de una situación opresiva. Pienso que ese malestar que comienza punzando y se convierte en agitador reflexivo está muy presente en la filosofía, pero también en el trabajo social y educativo, cuando facilitamos que las personas se planteen preguntas que les ayuden a afrontar la vida de manera más consciente.

Por ello, cualquier intento de cambiar un ritmo de repetición que mantenga o amplifica situaciones de desigualdad requiere de un necesario malestar. Un malestar que, en su propósito de ayudar a las personas a hacer su mundo y su vida —a ellas mismas— *pensativas*, vehicularía un fin *bueno*. Por ello, no pretendo esquivar ese conflicto e intentaré aquí transitar por las maneras en que el mundo actual, mediado por pantallas y movido por fuerzas económicas, actúa. Bajo una primera impresión, este mundo alienta ansiedad en sus formas, desigualdad en las estructuras y deriva hacia maneras más epidérmicas y emocionales. Estas formas de relación y reacción fomentan el maniqueísmo de unos frente a otros, y boicotean el pensamiento lento, la escucha o la empatía, elementos esencia-

les para comprender la diversidad y las diferencias, para reconocer los vínculos que importan. Con esta intención, me parece que tolerar y alentar esa perturbación primera es un pequeño e imprescindible peaje que contribuye al desvío de la crítica, al inconformismo necesario para comprender e imaginar implicaciones individuales y comunitarias en toda mejora social.

### El malestar (según el lado)

En este paseo compartido que implica reflexionar en una conferencia o en las páginas de un libro, les propongo abordar este malestar desde las aristas y posibles contradicciones que también conlleva. Para ello propongo recuperar un relato titulado «El charco (según el lado)» que hace años publiqué en mi libro *Despacio*, <sup>3</sup> y que, con algunos pequeños ajustes, comparto a continuación a modo de línea de fuga reflexiva. Lo hago en este despliegue narrativo sobre el malestar y la autoconciencia en un mundo conectado.

Una criatura de pequeñísimo tamaño lleva varios días en un charco junto al tramo final del andén. Cada mañana cuando salgo del baño de la estación la veo ahí, semihundida en el barro, deslizándose con dificultad por el lodo, semidesnuda y con los brazos en alto, como si pidiera ayuda. Que yo sepa, lleva al menos una semana y durante este tiempo no parece que nadie se haya acercado a socorrerla. No sé cuánto tiempo resistirá ahí en el charco. No puedo entender que ni los servicios sociales ni los que la miramos de reojo hayamos parado a ayudarla.

Esta mañana no he podido evitar mirarla de nuevo, con más lástima que ayer. Incluso me he detenido unos segundos más de lo habitual, improvisando excusas para observarla. Ha sido al fingir ajustar los cordones de mis zapatos sobre el escalón del andén que nuestras miradas se han cruzado y he tomado la decisión de acercarme. No creo que la mirada haya sido el detonante, pero ha influido. Pienso que al agacharme he logrado tener una perspectiva distinta y que ha sido el ángulo de visión lo determinante. Un rostro mirado de frente es más humano que un rostro visto desde arriba.

Pensé, en ese instante de mirada sostenida en línea horizontal, que alguien tenía que hacerlo, que había que sacar a esa criatura de allí. Una mano me ha bastado para agarrarla de los brazos y elevarla sobre el charco. En el trayecto he sentido la resistencia de sus huesecillos, la suciedad maloliente de su cuerpo mojado y por un instante su fragilidad. Mientras elevaba al pequeño ser por el aire, no ha parado de gesticular y de emitir extraños sonidos, como un animalillo asustado. No niego que, al notarlo inquieto, he pensado qué pasaría si lo encerrara en mi puño y lo liberase de su penosa vida de charco. «Alguien que ha terminado semienterrado en un lodazal no debe de tener mucha alternativa», me dije en silencio. Puede que incluso le hiciera un favor. Pero el pensamiento no ha terminado de cuajar o se ha encontrado con un límite moral que lo ha emborronado como si nunca hubiera existido.

Suavemente, lo he dejado sobre el andén, protegido junto a la pared y debajo

de un canalón a modo de techo. Le he sonreído y he acariciado su cuerpo de insecto con mi dedo índice, queriendo tranquilizarlo. Aunque no alcanzo a entenderlo, intuyo que me está agradecido. Entre gemidos, a mis espaldas, escucho a la criatura que he salvado hablar con alguien. No logro entender lo que dice, pero suena así:

«Una gigante se ha agachado frente a mi charco y me ha preguntado de dónde soy. Le digo que “soy de Aquí, de mi charco”. Y acto seguido asoma su mano y la acerca con decisión hacia mí, y yo no puedo esquivarla y me sumerjo en el agua, pero logra agarrarme de los brazos y me levanta y me hace tirar todos los deseos que en ese momento llevaba en brazos, y ¡plaf!, se caen, algunos al agua y otros al barro y yo me ofusco y pateleo y le grito entre lloros que por qué intenta sacarme de Aquí, que Aquí es donde vivo, que no quiero salir, que me deje en paz, que con el forcejeo los pocos deseos que me quedaban se están desparramando en el aire, que a ver quién los recupera ahora, que son míos, que en qué contenedor voy a construir mi vida si abandono mi charco, que esta es mi casa, que me escuche, que quién es ella para sacarme, que Aquí sé muy bien de qué lado ponerme, que Aquí no me pican los bichos, que esto es mi hogar, que me deje tranquila. Pero la gigante no me escucha, solo me mira desde su cabeza de montaña y me aleja de mi charco. Y me coloca en el andén por donde pasan los gigantes como ella. Y ¿acaso no entiende que ahí no tengo lodo para cultivar y airear mis deseos? ¿Acaso no ve que sin barro nada germina? Y yo intento ubicar algunos trozos cerca-

nos que guardaba en los bolsillos, pero todo se ha diseminado por el camino. Y la gigante me deja a 10 baldosas de mi charco, a 4 precipicios de grietas, bajo un canalón por el que sale agua intermitentemente y en una esquina por la que transitan gigantes que no miran hacia abajo. Le exijo que me devuelva a mi charco, pero la muy estúpida no

hace ningún esfuerzo por entenderme, solo me rasca, sonríe y se marcha.

Yo, derrotada sobre la acera, en una situación de lo más incómoda, deseaba matarla. Pero este pensamiento no ha terminado de cuajar o se ha encontrado con un límite que lo ha emborronado como si nunca hubiera existido».

## SOBRE LA ÉPOCA. CUANDO LAS LUCES CIEGAN

Claro que nuestros charcos y mundos han cambiado, están cambiando. Y que, con seguridad, la conexión normalizada y la mediación de pantallas sigue siendo uno de los puntos de inflexión que de manera más intensa está cambiando nuestras formas de relacionarnos y de vivir.

Desde hace más de veinticinco años he observado y escrito sobre las transformaciones de este escenario digital, pues creo que es una responsabilidad de los pensadores identificar y habitar la complejidad de nuestra propia época. Sin embargo, aunque mis estudios se han orientado a cómo internet cambia las formas de construirnos como sujetos y como comunidad, mis últimos trabajos se han centrado más en el estudio de la precariedad, la autoexplotación y la burocracia en los cambios de las vidas y los trabajos interfaceados por pantallas en un contexto socioeconómico que denominaría como *tecnocapitalismo*. Enfatizo esta confluencia no solo por la afectación mutua que tecnología y capitalismo ejercen entre ellos desde una raíz común, sino porque hay algo

en la definición de *capitalismo* que me parece esencial en la época de crisis que vivimos. Me refiero a lo apuntado por Karl Polanyi en *La Gran Transformación* (1944), según el cual una de las singularidades del capitalismo es que prescinde en sus intercambios de *vínculos morales* entre las personas. Y no me parece en absoluto trivial esta idea si se observa el refuerzo del «uno mismo» frente a su reflejo-pantalla, que desprecia el tesoro, la necesidad, de un vínculo ético y colectivo.

Por otro lado, si hay algo que me parece llamativo en esta época mediada por pantallas es cómo el exceso de imagen y de foco, lejos de ayudar a una mayor concentración y conocimiento, suele provocar saturación y ruido, como si la intensidad y la can-

tividad de luces entre las que hoy en día vivimos activara una suerte de bloqueo visual y ceguera. Virginia Woolf, en su obra contra la guerra *Tres Guineas*,<sup>4</sup> reflexiona de manera brillante sobre el poder de los focos cegadores. Y me parece que en sus palabras podemos encontrar un interesante asidero reflexivo. La autora afirma lo siguiente:

Debemos apagar el burdo resplandor del anuncio y de la publicidad [...]. La próxima vez que usted vaya en automóvil por un camino en el campo, piense en la actitud del conejo encandilado por la luz de sus faros, con sus ojos vidriados, rígidas las patas. ¿Acaso no hay buenas razones para creer [...] que las «actitudes», las falsas e irreales posiciones adoptadas por el ser humano, [...] se deben a los faros que paralizan la libre actuación de las facultades humanas e inhiben la capacidad de cambiar y de crear nuevas entidades completas [...]?

El foco enciende una posición estereotipada y cualquier vida mínimamente compleja respondería de manera similar ante un faro que ciega. Es lo que cabe esperar frente a quienes manejan luces capaces de paralizar u obnubilar, así como ocurre con las herramientas de poder e influencia, que limitan los tiempos de reacción y la capacidad de cambio. De aquello escrito por Virginia Woolf, cabe recordar cómo frente a la posición de poder y riqueza, dominio bélico y patriarcal, presentada como *natural*, la autora reivindicaba el papel de las personas *outsiders*, las que están fuera de esa sociedad de poder. Su sugerencia nos sigue valiendo también para advertir que, si los pri-

meros se sirven de medios enfáticos como campañas, grandes nombres, así como de medidas de influencia que sus tecnologías y riquezas promueven, las *outsiders* llevan a cabo «experimentos», habitualmente en el espacio privado, en pequeñas comunidades, y se atreven a pensar cambios para ayudarnos entre todos y no para dominar a otros, cambios que eviten usar esas luces cegadoras.

Las luces son algo interesante en esta época en tanto nuestras vidas se han llenado de estímulos visuales como fogonazos de atención que la dispersan. Vivimos en, entre, con, al lado, frente a, desde y a pesar de las pantallas y sus luces. De su normalización en nuestras vidas cabría preguntarse hasta qué punto es vivible esta sobreexposición que pareciera endurecer los párpados o secar los ojos para estar enganchados, incluso en los pocos momentos libres o de tránsito en los que, mecánicamente, buscamos «más pantalla», como si realmente fuéramos víctimas de una adicción promovida, de una deshumanización en ciernes, de una posición estereotipada que quiere estar siempre encendida. ¿Cómo no va a ser necesario este malestar capaz de desviarnos de esa rutina como un extrañamiento imprescindible sobre lo que busca hacerse estructural y normalizado?

Porque, paradójicamente, ese malestar primero como respuesta podría abrir paso a un bienestar consciente, a un aprendizaje, al abordaje de una existencia verdaderamente asumida. Cosa distinta sería cuando el malestar se asienta como estado y no como respuesta. Es decir, cuando inquietud e inseguridad se acomodan en las vidas y

se naturaliza el grito de la ansiedad. Y sitúo aquí una parada reflexiva porque creo que esta ansiedad opera como instantánea del tiempo presente; es decir, no creo que esté motivada solamente por lo que nos asusta, sino, muy especialmente, por el exceso de focos y luces que en la actualidad nos saturan y bloquean.

## **La ansiedad de ahora y las pantallas**

Sugería con anterioridad y reitero que gran parte de los miedos y malestares contemporáneos tienen que ver con cómo lo que nos perturba no es afrontado por el pensamiento, por la justicia o por aquello que requiere profundidad, concentración y tiempo, sino que es respondido con celeridad de impulso y gesto, con fármacos que apagan temporalmente lo que nos inquieta, o con pantallas y aplicaciones que orientan llamando a «aceptar» por defecto, bajo espejismos de libertad que más parecen engranaje.

Creo que se puede llegar a lo cultural desde lo biográfico y, por ello, sobre este asunto comparto el testimonio de una mujer. Esta mujer me contaba que su malestar era más bien una forma cronificada de ansiedad vinculada a su *vida-trabajo* —mediada por pantallas— y que solo las pastillas la calmaban. En el vaivén de sentirse arriba y abajo, los demás la veían arriba porque contaba las horas necesarias para que las pastillas hicieran efecto cuando se requería contacto visual con otros, pero la mayor parte del tiempo, en su intimidad, estaba abajo. La diversidad de pastillas para las vidas-trabajo co-

nectadas pueden hoy bajar la inquietud, difuminar la tristeza y regular la inseguridad como lo haría un panel de control psíquico que proporcionase estabilidad temporal y aparente, a imagen de una carcasa pulida que esconde un interior dañado.

La vida de esta mujer estaba tan apretada de tareas que no podía ni sabía frenar. Y, a pesar de estar rodeada de gente, se sentía especialmente sola. A los amigos se les ve de lejos y se les aplaza con un «a ver si nos vemos», conscientes de que nunca se dan las condiciones ideales; los compañeros están enmarcados en la pantalla y casi siempre orientados a su evaluación productiva; a la familia no se la preocupa con más problemas. Si miramos a los lados, muchos están en sus habitaciones conectadas, mirando al frente, mirando sus pantallas. Incluso estando juntos es fácil sentirse solos. Por eso, esta mujer sentía que, escribiéndome a mí, una desconocida a la que sentía cercana por haber compartido la lectura de *El entusiasmo*, podía expresar libremente su malestar.

Lo que la consolaba y la asustaba al mismo tiempo es que no se sentía única. Lo veía calladamente en sus compañeros de trabajo, que ya son incapaces de dormir sin Orfidal o de relacionarse sin Lexatin. Adicta o yonqui, todo cuanto le pasaba —sus miedos y enfermedades— se vinculaban a la ansiedad por su forma de vivir y trabajar, una ansiedad creciente porque la adicción a las pastillas la hacía sentir más frágil, más dependiente.

Por mucho que el cuerpo le mandara señales para descansar, la rutina hipnótica del trabajo llamaba a seguir haciendo y a considerar el descanso

como parte necesaria de un proceso de trabajo. La tecnología lo pone fácil porque es portátil, viene con nosotros y si, como suele pasar, estamos expuestos en los escaparates de las redes, la sensación de fragilidad aumenta, porque en la red siempre es de día y, exhibidos, nos sometemos al constante escrutinio público. Pero las personas necesitan intimidad y sombra.

Hacia tiempo que el tiempo lo ocupaban los plazos de entrega, los mensajes por contestar, la expectativa de cumplir lo prometido, de estar a la altura. Al sistema productivo le ha venido bien la medicación de la ansiedad porque se puede seguir trabajando mientras las pastillas ayudan a aparentar que todo está bajo control. Y así, la mujer aprendía a recomponerse gestionando sus altibajos, combinando pastillas y botones. Ambos, como respuestas automáticas a ese invento capitalista que es la prisa, a esa forma normalizada de generar deseos vinculados a un tener «aquí y ahora», ya, a golpe de tecla (algún trabajador precario nos trae la comida ya; algún otro, una compra en línea ya; algún otro gestiona un viaje). Como si la espera fuera intolerable y la urgencia se convirtiera en el mantra.

Hoy casi todo está disponible a golpe de botón, todo puede ser interpelado, expuesto, compartido y, de igual manera, lo que perturba puede ser apagado, desactivado, bloqueado, cerrado a golpe de dedo. No se resuelve lo que nos inquieta, pero sí se tapa y se aplaza su abordaje o directamente se suben las dosis y se agravan las adicciones. En una época que desestima el pensamiento lento y esquiva la complejidad y la escucha, hemos naturalizado que

el malestar no se trate, sino que se medique, no solo para seguir viviendo, sino para trabajar y seguir enfermando.

Esto le pasaba a una mujer X —que somos muchas, muchos— y, ante la tentación de frenar y recuperar un mayor control sobre sus tiempos, notaba una presión deducida de «no puedo dejar de hacerlo». Pasaba, además, que la mayor parte de las tareas que conforman su trabajo estaban atadas con pequeños lazos de colaboración y agrado a alguien en su misma situación de estrés, de forma que negarse a colaborar suponía para ella dañar ese vínculo, pero aceptarlo sin resistencia retroalimentaba el bucle de lo «siempre igual».

## Lo que nos asusta y nos une

Para la filosofía, *miedo* y *poder* han tenido diversas lecturas. Hegel, por ejemplo, en su *Fenomenología del espíritu* sugiere que en el miedo a la muerte radica algo que diferencia a quienes suelen ostentar el poder: quien tiene miedo a la muerte tiende a convertirse en esclavo, frente al que la desprecia, que termina dominando. De ahí que la suerte del esclavo en su sumisión, miedo y voluntad de agrado siempre le coloca sometido a quien nada teme, mientras que el que nada teme desprecia al esclavo por su miedo a la muerte (propia o ajena, la de aquellos a quien quiere o cuida). Y es en este miedo justamente donde han estado las personas solidarias.

Quienes tenemos miedo a morir somos no solo los que amamos la vida, sino los que amamos la vida de los otros y, en lo posible, trabajamos

por cuidarla. Eso que se nos ha presentado como una vulnerabilidad puede ser igualmente lazo para una costura comunitaria que nos ayude a transformar, a tantear otras formas de poder y relación entre las personas. Por ejemplo, pienso en los cuidados como base de una nueva educación y cultura que aliente a salir de la mirada tecnopatriarcal y bélica hacia otras maneras de mirar y de vivir.

Preguntar por la justicia social en este contexto implica preguntar por cómo se relacionan hoy el sujeto con la colectividad, con lo que hacemos y, muy especialmente, con su visión del futuro; por cómo resiste o se acomoda a vivir entre mil pantallas en medio del declive planetario, el ruido y la guerra amplificadas, por cómo se asienta en la resignación. Me parece que este desaliento juega a favor de un sistema económico que promueve el individualismo y boicotea los vínculos comunitarios.

El miedo y el bloqueo que muchos sentimos llevan a actitudes más egoístas y competitivas que casan muy bien con el capitalismo tecnológico: «Si tú quieres, tú puedes», «tú eres el producto» o «búscate la vida», entre otros lemas que subestiman el vínculo colectivo y que animan más a un vivir como *tener* que a un vivir como *ser*. En esta línea, creo que algunas de las transformaciones que se podrían señalar y que más están afectando a las formas de construirnos subjetiva e identitariamente de manera emancipada serían: la normalización precaria sostenida en la autoexplotación, la aceleración hiperproductiva y competitiva, la hegemonía del valor escópico y mercantil que sobrevalora la celeridad de «lo muy

visto» (dificultando tiempos, sentido, humanización de los otros) y el desdibujamiento de los marcos de verdad. Continúo mi reflexión sobre autoconciencia y comunidad en los mundos mediados –y a menudo cegados– por pantallas transitando por estas ideas.

## Crisis de los espacios de verdad

Fíjense en cómo la mayoría de los aparatos conectados funcionan hoy como marcos cotidianos de fantasía, marcos normalizados que solapan el mundo digital y el mundo de las cosas y de los cuerpos que se tocan, huelen y susurran más allá de los ojos y las yemas de nuestros dedos. El «marco» casi siempre es visible, pero es tan habitual que tendemos a obviarlo y confundimos dónde empieza lo simbólico y dónde lo imaginario, dónde termina o dónde se funde con lo real.

La pantalla en red no es solo uno de los más singulares artefactos de la época, sino uno de los más fascinantes espacios de interacción de la verdad y la mentira, donde lo real, lo simbólico y lo ficticio conviven ya no solo en relación al futuro, sino también en relación al pasado. Hoy las inteligencias artificiales incluso permiten intervenir en la percepción del pasado favoreciendo el escepticismo y el negacionismo y, tal como sugiere Gary Marcus, «pudiendo crear mentiras persuasivas a una escala nunca vista».<sup>5</sup> Pero la pantalla que pretende ser aquí un punto de entrada a la pregunta por la esperanza en nuestra época es también hoy un lugar que permite ver todo al mismo tiempo, un *todo* donde, curiosamente, el conflicto mueve más audiencia que la bondad o la

justicia, donde las personas viven enganchadas a las pantallas y al presente.

Quizá lo más terrorífico de la época es la constante hipervisibilización de los conflictos de un mundo en el que nos sentimos desubicados y desesperanzados. Ustedes pueden ver sin descanso y en todo momento han sido vistos, porque hasta en su intimidad suelen estar conectados. Y esto es parte de lo espeluznante del «animal de ojos duros y secos» que antes ya sugería y del que —citando a Aristóteles— hablaba Derrida,<sup>6</sup> ese animal «que ve todo el tiempo» y que, ahora, además es visto, desglosado y ubicado casi en todo momento.

Si las subjetividades modernas se construyeron mirando a un lugar interior, hoy ese lugar parece abandonarse para derivar hacia una llamativa «exteriorización del yo». Como efecto, las personalidades tienden a mercantilizarse y tanto privacidad como intimidad se exponen, querámoslo o no. Indica la antropóloga Paula Sibilia<sup>7</sup> que, entonces, en lugar de precisar técnicas de «introspección» para mirar hacia dentro de uno mismo, buscando esa autoconciencia que activaría lo que aquí denomino *malestar bueno*, lo que se promueven son prácticas opuestas, prácticas que animan a mostrarse «hacia fuera», prácticas que Eva Illouz denomina *estratégicas*.<sup>8</sup>

Sin embargo, es distinto dirigir estas fuerzas de exposición desde dentro de sí mismo (*intro*) que desde fuera (por otros). Y he aquí una de las cuestiones que me parecen clave en este abordaje del malestar derivado de una vida mediada por pantallas, pues todo apunta a que la externalización de la intimidad es un motor rentabilizado

por el poder económico, azuzado por el mercado que en ella encuentra la materia prima para gestionar, predecir y condicionar a las personas desde la tecnología. Me parece que el conflicto estaría entonces en esta fuerza: en diferenciar cuándo es condicionada desde fuera y cuándo es movilizadada desde el interior.

Si, como sugiere Paula Sibilia, en la vieja cultura de la intimidad clásica y la introspección el malestar era visto como «conflicto interior» o «como choque entre aspiraciones y deseos reprimidos» por convenciones sociales, ahora este sufrimiento es exterior y tiene lugar en «el campo de la *performance* física o mental».<sup>9</sup> Aquí, la presión de la máscara personal constantemente exhibida resulta agotadora y amenaza sin descanso una reputación vulnerable y sobreexpuesta. Frente a la introspección y la hermenéutica, Sibilia llama la atención sobre cómo las formas de conocer y entender que propone la época se vuelven más técnicas, apoyándose en conocimientos sustentados en datos y algoritmos, en inteligencia artificial y biométrica. La tecnología toma y analiza la multitud de pistas de que dispone sobre nosotros mismos y busca desglosar la subjetividad para predecirnos y gestionarnos. En el mejor de los casos nos devuelve una parte que nos permite conocernos de otras maneras, pero entretenidos como estamos, siendo vistos y exhibidos 24 horas, y viéndolo todo casi sin párpados, pensamos más en que «alguien lo estará pensando». No es merecida esta presuposición de imparcialidad; es dañina y descaradamente interesada en un fin lucrativo y no social; un fin que, con los recientes cambios políticos en Es-

tados Unidos (2025), une sin complejos tecnopoder imperialista y negocio.

### **Sujeto-producto. Efectos para la intimidad y la ciudadanía**

Antropológicamente, lo que ha caracterizado a la mayoría de las culturas ha sido la protección de la vida privada. Sin embargo, llama la atención que esto no solo no ocurre en la cultura mediada por pantallas, sino que ahora la vida privada busca exhibirse. Hoy los límites no están en lo privado ni lo privado es lo que era. Sobre este asunto, afirmaba Umberto Eco que «a medida que tantos luchamos con la manera de definimos en el mundo moderno, existe una amenaza mayor que la pérdida de privacidad: la pérdida de visibilidad. En nuestra sociedad hiperconectada, muchos de nosotros sólo queremos que nos vean».<sup>10</sup>

Lo que busco resaltar aquí es que, en la contemporaneidad, se asienta una transformación respecto al orden que comenzó a conformarse en el siglo XVIII, que posicionaba un sujeto libre con necesidad de vida pública, vida privada y vida íntima. Hoy, la revolución algorítmica y el marco capitalista promueven un escenario que reduce llamativamente los dos ámbitos que más singularizan al sujeto humanista –el íntimo y el público–, estimulando una nebulosa de espacio público-privado hipervisibilizado en la red y llamativamente incentivado por el mercado.

La libertad no solo implicaría tener derecho a una vida pública y a una vida íntima, sino poder enunciar la interioridad controlando nosotros mismos los

límites porque, recordando a Roland Barthes, «lo privado no es solamente un bien [...]; es también, y más allá, el lugar absolutamente precioso, inalienable, en que mi imagen es libre (libre de abolirse)».<sup>11</sup> De esta manera, en el conflicto de esta enunciación, una cuestión esencial sería la autogestión de nuestra intimidad como base para la subjetividad y la vida pública.

En *La sociedad de la transparencia*, Byung-Chul Han sugería que ese mundo donde nos publicitamos a nosotros mismos no debiera ser hoy entendido como un teatro que nos anima a representar identidades, sino más bien como «un mercado en el que se exponen, venden y consumen intimidades».<sup>12</sup> Esta idea es importante para situar lo que muchos advierten como una discontinuidad cultural e histórica de la humanidad: después de siglos protegiendo el ámbito más personal y privado, la intimidad hoy no solo no se protege, sino que busca exhibirse.

La mercantilización del mundo en línea ha sostenido al sujeto y lo ha convertido en producto acreditable, casi siempre en viejas categorías, reclamándole constantes fragmentos de realidad –imagen y vídeo que acrediten su existencia–, y ha habilitado todo tipo de espacios que favorecen que el *yo privado* se convierta en una *representación pública*.

Además, que las personas se hayan alejado de los intereses colectivos también ha provocado que estas se vuelvan más insolidarias e indiferentes a la identidad que pone en el centro lo comunitario como algo fraterno (un «me importas», «te importo», «nos importamos»). Identidad dificultada ante una enésima forma de individualismo tec-

nocapitalista. La mercantilización de las redes afectivas y la digitalización del trabajo se han ido apropiando del tiempo propio, pero también han alejado a las personas de su responsabilidad y preocupación *colectivas*.

En este marco, llama la atención el hecho de que la mayor parte del tiempo vivimos una ilusión de imposiciones y autoimposiciones constantes, sin proyectos comunes, en una vida que, en sus formas desechables, veloces y plagada de estímulos, describiría como *precaria*. Y me parece que la sensación de agotamiento de un mundo ávido de yo y de presente, disfrazado de elección y privacidad —un mundo social fingido y mercantilizado—, es parte esencial de lo que nos engancha y (auto)explota.

La preocupación por uno mismo y la precarización de un desarrollo profesional y vital bajo la ilusión de una *buena vida* dificultada engancha al presente tecnológico y pospone permanentemente la vida emancipada («cuando termine este proyecto, cuando logre un piso, cuando logre trabajo de verdad, cuando consiga empleo en mi ciudad...»). Fácilmente entonces se borran de los días esos tiempos de vida reflexiva o meramente ociosa que no es autogestión digital del yo o trabajo, y se entretiene a las personas en una socialización superficial que parece voluntaria pero que se vive como obligatoria por la inercia irreflexiva del «todos están», «todos lo hacen», y porque tus redes tratan de ti mismo y tú eres tu trabajo.

Ahora los mundos se graban por defecto. Una gran máquina de memoria atraviesa y muta la vida humana, transformándola y amenazando

con hacernos vivir al lado de nuestros fragmentos digitalizados de vida y con hacernos más temerosos, protegidos y encerrados en la máscara al mismo tiempo. Y si el *decir* y el *hacer* han pasado a ser dominio público con la tecnología, si todo puede ser escrutado, la reputación se hace frágil. Echarla por tierra es mucho más sencillo que construirla. No extraña que la máscara virtual se convierta a menudo en una cárcel, y que los sujetos se blinden en la masa acrítica o en la pose.

Malos tiempos para matices y contradicciones allí donde el sujeto impaciente está saturado y confuso ante la complejidad y el exceso, donde los titulares y mensajes claros de las voces más altas son fáciles de entender. La desigualdad y la injusticia se nos hacen muy visibles y, tristemente, la justicia se nos hace lenta y poco visible, porque requiere tiempo y, por supuesto, requiere desvío y pensamiento.

### **La perversión de culpar al subordinado de su propia subordinación**

Mientras el mercado laboral tecnocapitalista se nutre de energéticos y entusiastas trabajadores que alimentan la maquinaria productiva, la sensación de estar activos y conectados pasa por alto el bucle de la ansiedad que surge cuando sentimos que damos vueltas a lo mismo, que, por mucho que hagamos, «todo sigue igual». Es una de las claves de la autoexplotación: desviar la atención sobre la responsabilidad y hacer creer al trabajador que es culpable de su propia servidumbre —y, aún más, que si la ansiedad de nuestras

*vidas-trabajo* conectadas se cronifica es porque queremos—. Es la manera en que el tecnocapitalismo asienta una idea de autoexplotación que enfatiza el «uno mismo»: «si estás mal es porque te autoexplotas». Esta presión dificulta vernos en el seno de la colectividad (no soy yo, sino que somos muchas personas a quienes nos ocurre) y pasamos por alto que ese «auto» no apuntaría a una primera persona del singular, sino a una primera persona del plural. Y este me parece un asunto importante.

En esta línea, creo que no son triviales las similitudes que existen entre esta proyección propia del tecnocapitalismo y la que tradicionalmente ha caracterizado al patriarcado, que ha convertido perversamente a las mujeres en mantenedoras del sistema que las oprimía; es decir, en mantenedoras de su propia subordinación. La analogía es clara no solo en este aspecto. Más allá de un rol social que, en ambos casos, insiste en hacerles responsables de su opresión, observen cómo en el círculo de la repetición patriarcal es fácil identificar la cultura que ha alentado a las mujeres a ser las carceleras morales de otras mujeres, vigilando y siendo vigiladas. La reclusión en las casas facilitaba este control y dificultaba la red de contactos, la irrupción de una inconformidad solidaria.

Obstaculizar la solidaridad entre iguales siempre ha sido un paso necesario para domesticar grupos sociales. Ahora también estamos materialmente más aislados en las casas conectadas, pero, al mismo tiempo, estamos hiperconectados con vínculos livianos. En este último caso, sin embargo, me parece que no se trata tanto de sentirnos *dominados* como de sentirnos *mo-*

*vilizados* por nuestros proyectos y su futuro, de manera que el entramado capitalista ayuda a crear un imaginario de recompensa para quien, individualmente, «se hace a sí mismo», enganchado al trabajo y la conexión, y rivalizando y compitiendo como norma. De esta manera, esa posible analogía establecería un paralelo entre un patriarcado que ha alimentado la idea de «enemistad entre mujeres» y un tecnocapitalismo contemporáneo que alienta la «rivalidad entre trabajadores». Pero, además, también permitiría enlazar el aislamiento de las mujeres en la esfera doméstica con el actual individualismo productivo frente a la pantalla; o la legitimación del capital afectivo como pago suficiente en el caso de las mujeres, en sintonía con el capital simbólico de la visibilidad como pago alentado en la actualidad conectada.

Por otro lado, en este paralelismo cabría también observar cómo se fomenta la culpabilidad cuando ampliamos los tiempos de descanso que nos permitimos, dando por hecho que un *buen trabajador* —como antes una *buen mujer*— debe ser hacendoso y celebrar su entrega. En ambos casos actúa la presión del agrado y el sentimiento de culpa, dando a entender que lo hacemos porque es lo que se espera de nosotras. Así como antes fueron «las buenas madres» o los «ángeles del hogar» que se sacrificaban en la familia hasta anularse, ahora son entusiastas y responsables trabajadores, dispuestos a quedarse un rato más, a llegar antes, a llevarse el trabajo a casa y a no parar.

No obstante, creo que en el vínculo que establezco entre la presión de agrado y la inercia a aceptar existen algunas diferencias. Por ejemplo, mientras que

en el contexto tecnocapitalista actual hay una búsqueda de reconocimiento y éxito social derivado del trabajo («mirad lo que he conseguido»), en el caso de las mujeres, el contexto patriarcal directamente disuade y coacciona si no se mantiene la expectativa de trabajo diario doméstico y afectivo. La recompensa en este último caso, por tanto, no está vinculada a la posibilidad de presumir de logros, sino que pasa tanto por la satisfacción de la reproducción del sistema como por el hecho de pasar desapercibidas («que la gente no hable de mí») en ese quehacer. Asimismo, en la autoexplotación capitalista lo que se moviliza es la idea de conciliación de la pasión con el trabajo, azuzada por una reiterada visión de éxito. Es decir, la vuelta a lo social se produciría poniendo en evidencia la recompensa capitalista en forma de promoción, ascenso, reconocimiento o mayor ganancia bajo el acicate del triunfo individual.

Bajo la promesa de emancipación a través del trabajo, el agrado hoy se utiliza como nudo ligero entre los trabajadores que, esperando el engarce entre pasión y empleo, acumulan trabajos temporales que aumentan su visibilidad y agrandan su biografía, aceptando todo aquello que sirva para mantenerlos activos, pero también evitando

romper un posible lazo que tal vez enraíce en el futuro. Vínculos livianos pero que se presentan necesarios para quien se sabe en el mercado y expuesto a la contingencia de lo descartable. No extraña que categorías como *contingencia* y *precariedad* estén implícitas en las prácticas laborales contemporáneas, porque lo están en el sustrato que alimenta un estado normalizado de ansiedad y retorno. Esta es una cultura que, en lo material, tiene su equivalente en la explotación radical de un planeta excedido donde nadie frena y se enriquece al más rico.

Como respuesta y lectura propositiva de esta analogía que aquí les planteo, pienso que, así como establecemos similitudes entre formas opresivas que se parecen llamativamente, de igual modo podemos recuperar las lecciones ya aprendidas y, en este caso, pensar en estrategias que el feminismo ha propuesto y experimentado. Estas podrían operar como ejemplos de resistencia y de transformación colectiva desde los cuidados, la sororidad, la alianza comunitaria, la solidaridad en «las negativas» ante la presión de agrado y, muy especialmente, la conciencia que nace del «malestar bueno» y su poder de contagio para crear comunidad in-conforme y transformadora.

## EL MALESTAR BUENO COMO INTERRUPTOR DE ESPERANZA

---

Quien presupone que la solidaridad o la amabilidad son condiciones para el abuso cierra de antemano la puerta a que sean elementos reivindicados en nuestras relaciones. Excluir las de nuestros proyectos de vida, aventurando que el poder solo puede representarse como juego bélico y de polarización, dice poco de una humanidad que es, sin duda, mucho más que ese agresivo poder antiguo que se enquistaba y agarra. Un poder que solo concibe triunfo frente a derrota, que obstaculiza la horizontalidad y el consenso, y que pone dificultades a todo aquello que requiere *responsabilidad y tiempo*.

No es baladí que las emociones positivas que la época tecnocapitalista promueve sean epidérmicas e impulsivas, como *gustar* o *aceptar*; que sean justamente las más fácilmente operacionabilizables y que mejor casan con lógicas mercantiles. Por el contrario, aquellas otras emociones positivas que invocan autocritica, generosidad, amabilidad o bondad en nuestros proyectos de vida, trabajo y futuro se presuponen como una *debilidad* ante el previsible abuso del otro. Esto da como alternativa el triunfo de *lo mismo*, un mundo insolidario lleno de desconfianza, injusticia

y agresión, y que rechaza la voluntad y posibilidad de cambiar de las personas.

En el contexto de unas fuerzas mercantiles que se apropian de lo político y sacrifican los vínculos morales es fácil dejarse llevar por la inercia que se apoya en «el uno mismo», tal como he ido argumentando. Sin embargo, dar la vuelta a este contexto para convertirlo en objeto reflexivo ayuda a descubrir que hay juegos que están trucados y que, por mucho que se elija una opción u otra, terminan repitiendo lo mismo. Así, bajo el espejismo de un «estar activos» se esconden dinámicas de some-

timiento y desigualdad que nos impiden escapar, salir de ahí, por lo que, en realidad, lo que estamos es «en bucle».

Se aprende también cuando se cambia el juego. Y cambiarlo resulta esencial si nos damos cuenta de que las lógicas de poder que han predominado en la mayoría de las culturas y épocas –y que ahora no solo se reiteran, sino que se amplifican con el dominio económico y tecnológico– hablan de la hegemonía de unos pocos privilegiados sobre muchos. Una hegemonía que se sostiene atemorizando y confrontando, rompiendo vínculos entre iguales y obstaculizando los lazos éticos y reflexivos entre las personas. Y a mí me parece que ese cambiar de juego precisa de una necesaria *nobleza* de espíritu frente a la rivalidad individualista que exudan los actuales modelos de triunfo tecnocapitalista. Esa nobleza vendría de una confianza renovada que nace de la conciencia solidaria y de la negativa a repetirnos sumisamente.

## De la victoria al cuidado mutuo

La vida no puede entenderse como una guerra ni una competición; tantos siglos hablando de héroes, batallas, victorias, perdedores y culpables resulta agotador y estúpido... ¡Si ya somos frágiles! Valdría más comenzar a cuidarnos entre todos. Porque hablar de *victoria* siempre ha sido un engaño que beneficia a las voces más altas, pero nadie gana realmente cuando pisotea al otro. *Victoria* es ese invento que sirve a los hombres para contar las historias mientras piensan en su trascendencia como hombres. Sin embargo, diría que pocas veces hay una derrota en lo que

nos daña, solo el aprendizaje de quien busca mayor autonomía, organizando vida, espacios y tiempos para convivir con ello; el aprendizaje sobre cómo salvar o mejorar como seres vulnerables. Considero que en los conflictos humanos la palabra *victoria* debiera cambiarse por *cuidado mutuo*. Porque una victoria implica derrotar y vencer, pero solo cuando entendemos la vida como ‘el cuidado de distintas vidas’ evitamos repetir la historia de siempre, esa que cuenta cómo tal o cual rey-zuelo ganó la batalla y otros la perdieron. ¡Qué ilusos! ¿Cómo ganar sobre el sufrimiento de otros? Todo cuerpo es frágil y se agarra a la vida, fantaseando con tener cierto control.

Solo juntos nos sostenemos. Y es en esa solidaridad necesaria donde se incluye también la comprensión y la complicidad ante las negativas –esas que hoy más que nunca precisamos– a participar de la aceleración a la que nos arroja el mundo. Es necesario frenar y aliarse bajo una solidaria cadena de *noes*. Noes que abran espacios y tiempos para el malestar bueno; que lleven, quizá, a «hacer menos», pero a hacerlo «con más valor y sentido». Un hacer que permita poner los cuidados en el centro y reivindicarlos como base social, pero que, a la vez y necesariamente, pase por revisar la distribución diferencial de los roles de género y se supere el «unas cuidan y otros viven». Todas las personas reciben el mandato de cuidarse, de cuidarnos entre todos.

Cierto que la negativa es un abismo para quien es pobre o tiene miedo; no nos manejamos bien ante el «no quiero» o «no puedo». Tal como se ha dicho, en la época digital todo aliena a formas de aceptación y agrado,

y se pierde de vista que estos modos de respuesta contribuyen a un mundo excedentario en reiteración, un mundo parche, ruido y pastiche que eclipsan lo que busca aportar sentido, que nos empujan al fracaso social de pensar que las cosas no pueden ser de otra manera. Por eso, la negativa no puede entenderse como algo meramente personal, sino que debiera ser comprendida y arropada por la solidaridad comunitaria.

## Preguntar por la esperanza

No podemos obviar la forma como el pesimismo hacia el futuro se enraíza en esta época, una época que necesita «consumidores de presente». Me parece que este pesimismo en la mirada hacia el futuro solo puede operar como fuente de desmovilización colectiva y de desapego social. El pesimismo genera resignación —esa gasolina para el fuego de la desigualdad— y desactiva la posibilidad de sumar energías para cambios comunitarios. Por ello, diría que la esperanza está reñida con el pesimismo, pero no con el malestar —y mucho menos el malestar que aquí reivindicó—.

Es fácil acostumbrarse a vivir en los pozos cuando se naturalizan como «lo normal», porque, ejercida determinada presión, las personas caen en la resignación y la convierten en su casa. Pero si ayudamos a que esa presión dé margen a la conciencia, el malestar puede transformarse en algo de rebeldía e implicación en el futuro. Insisto, entonces, en que la conciencia ante esta perturbación, a pesar de ser dolorosa, es necesaria para la esperanza.

Porque solo cuando pensamos que algo *puede* y que algo *debe* cambiar, el hilo de la esperanza germina. Es entonces cuando, a la conciencia de injusticia, desigualdad o dolor, se le une esa conciencia inconforme que dice: «Esto no puede ser», «algo debe pasar», «algo tengo que hacer», «algo tenemos que hacer».

Así, preguntar por la esperanza en este contexto implica preguntar por cómo se relacionan hoy el sujeto con la colectividad, con lo que hacemos y, muy especialmente, con su visión del futuro, por cómo ese sujeto resiste o se acomoda a vivir un presente *presentificado* entre pantallas que nos ciegan. Me parece que el desaliento hacia el futuro boicotea los lazos comunitarios. Y reitero y resalto esta importancia en el momento en que nos descubrimos como seres frágiles y vulnerables que necesitan frenar y sostenerse en los de al lado. Por todo ello, no cabe temer la insatisfacción del inconforme, ni que nos dé miedo ser identificados como esos críticos o alborotadores para quienes la batalla es siempre la misma, que el mundo sea más justo e igualitario, que sea mejor «no solo para uno mismo».

En este sentido, lo que propongo no es meramente una esperanza movida por el deseo de cambio social y estructural. Igual que durante el siglo xx y durante el siglo presente ha acontecido una respuesta social frente al patriarcado, también hoy se requiere de la suma de voluntades, de la conciencia colectiva y del contagio para transformar y mejorar la mayoría social. En los ejemplos que tanto el feminismo como otras luchas sociales nos proponen, cabe tantear alternativas —aunque

seamos conscientes de que los errores están presentes, pues no somos robots—. Y justamente por ello, es importante tener en cuenta opciones habitualmente descartadas del poder de la confrontación. Opciones que implican abordar la complejidad de cuidarnos y las contradicciones posibles de hacerlo a la vez que se critica y se enfrentan la desigualdad y la injusticia. Es en nuestro descubrimiento como comunidad, como *nosotros*, que advertimos la necesidad solidaria de los otros, precisamente donde la fragilidad se hace costura comunitaria. Es en la vulnerabilidad reconocida donde el sujeto se obliga a apoyarse en los de al lado.

Así, aunque, o más bien porque, en estas reflexiones he propuesto una lectura crítica y por tanto incómoda, recuerdo que tengo esperanza, que la imaginación y la implicación por un futuro mejorado me parecen un imperativo para comprendernos y ayudarnos. Sí, la esperanza de la que hablo

es un afecto que pone el foco en lo comunitario, en el poder que una sociedad tiene para mejorar las cosas, y que acompañada de conciencia e imaginación no está exenta de rebeldía. Esa de la que, en cierta forma, hablaba Albert Camus<sup>13</sup> al sugerir cómo el rebelde dice *sí* y *no* al mismo tiempo; algo que el trabajo y pensamiento humanista saben hacer bien en su capacidad de abordar lo complejo, lo aparentemente contradictorio, lo que cuesta expresar y es compartido. Y en este decir *sí* y *no* al mismo tiempo palpita tanto el *rechazo* a una posición que nos hace sentir seres pasivos o tristemente mecánicos como la *afirmación* de una inconformidad que nos activa en el mundo. Una combinación que suele empezar sin estridencias, con un malestar íntimo que desacomoda el cuerpo como engranaje, que activa un levantar la cabeza, un mirar hacia los lados, un vernos junto a otros, un sabernos comunidad. Comunidad como base de toda esperanza.

# EPÍLOGO: RESONANCIAS DESDE CRISTIANISMO I JUSTÍCIA

---

## **El malestar bueno o la teología al servicio de quien sufre**

Manu Andueza<sup>14</sup>

*«No penséis que he venido a traer paz a la tierra» (Mt 10,34)*

Comienza Remedios su narración con un texto que bien podría llevar este título. Una pequeña provocación que nos obliga a pensar. No se trata de hacer una lectura negativa del mundo, sino una realista. Y ayudarnos a ser conscientes de las necesidades que este mundo tiene, de manera que estas nos arponeen, que nos obliguen a tomar partido, que rompan con cualquier peligro de indiferencia; que, como dice ella, nos perturben.

Siguiendo a Metz, podemos acoger la propuesta de Remedios Zafra dentro de la categoría teológica «de interrupción». Una interrupción que es una llamada a la responsabilidad, a la memoria y a la acción, en un mundo marcado por el sufrimiento y la injusticia. Una interrupción que genera una ruptura

vital en las expectativas establecidas y que nos abre espacios nuevos a la esperanza. Una interrupción que posibilite escuchar los gritos del mundo y nos llene de preguntas, superando el aburrimiento y la decadencia. Preguntas que son importantes, pues nos ponen en camino.

*Estaba un ciego sentado junto al camino (Lc 18,35)*

La narrativa aquí propuesta nos invita a mirar el mundo y darnos cuenta de las estructuras que lo habitan y lo movilizan. A nosotros nos toca hacer una lectura teológica de dicha realidad, una lectura que posibilite engarzar con los vínculos morales entre las personas de los que prescinde el capitalismo, tal como nos indica Zafra.

Dicha lectura debe confrontarse con la revolución moral de Jesús, marcada por un profetismo arraigado en los márgenes. Escuchar a aquellos *outsiders*, a aquellos que están sentados junto al camino y que, desde su espacio vital, confrontan nuestra existencia

cuestionando nuestras vidas y nuestros valores. Un camino periférico que puede convertirse en un malestar bueno si genera conversión personal y social, si modifica nuestras relaciones.

Esta periferia se convierte en lugar teológico desde el cual pensar al ser humano y a Dios. Se trata de una invitación evidente al profetismo que marca, cual cuaderno de bitácora, el rumbo a seguir. Un rumbo que ha de generar espacios significativos que cuestionen la existencia y sean la señal que ofrecemos de que otro mundo es posible. Una presencia del Reino que rompa los muros de la insolidaridad, el egoísmo y la ansiedad para generar una esperanza nueva. Una señal que podamos ofrecer para espolear una sociedad alertada.

Y todo ello acompañado por la misericordia como metodología escogida que nos ha de llevar de una *ortodoxia* a una *ortopraxis*, pasando por la *ortopatía*. Un amor entrañable que coloque lo más real en el centro, que nos lleve a acciones concretas en la vida desde el horizonte marcado por las periferias de nuestro mundo. Periferias que son la verdad más evidente de nuestra realidad, a la par que caminos de salvación. Periferias que solicitan la necesidad de vertebrarnos desde el cuidado y el reconocimiento de la vulnerabilidad. Una nueva lectura y una nueva oferta que supere la crisis antropológica actual marcada por la tristeza individualista (*Evangelii Gaudium* 2).

*Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia (Mt 5,6)*

Remedios Zafra nos invita a pensar en estrategias para superar la situación ac-

tual. Desde ese profetismo nacido de las periferias y leído desde una misericordia que rompa la ausencia de vínculos morales relacionales, la estrategia que podemos ofrecer es la justicia.

Una justicia que, desde la teología de la creación, nos sitúe ante el mundo con responsabilidad y respeto. Una justicia que sea capaz de desenmascarar las diferentes estructuras de pecado que están emergiendo en nuestra sociedad cambiante para evitar la alienación y el desconcierto acrítico en el que puede envolvernos el tecnocapitalismo.

Como brújula para desenmascarar esta situación, tenemos una herramienta indispensable que conviene recuperar: la Doctrina Social de la Iglesia. Un compendio inacabado de una tradición que nace en los orígenes y está presente a lo largo de toda la historia de la Iglesia (véase el texto de González Faus, *Vicarios de Cristo, los pobres*). Una mirada que ayuda a tomar conciencia de la vida de las personas y de su sufrimiento, de la realidad de nuestro planeta, y que nos lanza a buscar justicia.

La misericordia nos ayuda a ubicar la justicia, ya que esta es necesariamente consecuencia de aquella. El referencial cristiano de justicia nace de las desigualdades que exigen una respuesta misericordiosa, y la justicia bíblica nos habla de satisfacer las necesidades comunes de todos, dando lo suyo a quien se le ha arrebatado. Como afirmaba L. Boff, «la justicia es aquella relación mínimamente buena con el otro por debajo de la cual toda relación deja de ser humana; por eso debe afirmar al otro como semejante y estar dispuesta a convivir con él en un reconocimiento recíproco».<sup>15</sup>

*Y vi un cielo nuevo y una tierra nueva*  
(Ap 21)

Termina Remedios Zafra invitándonos a la esperanza. En efecto, poner el centro en las periferias, en los últimos, vivir proféticamente en busca de la justicia nos hace encender el interruptor de la esperanza. Una esperanza marcada por el deseo de recuperar a las personas, por recuperar su dignidad y establecer «lazos éticos y reflexivos». Lazos que nos reconozcan como iguales, como hermanos y hermanas, hijos e hijas de un mismo Dios.

Y para ello tenemos que fomentar la formación de la conciencia individual y colectiva, desde las cuales tomar las decisiones últimas. Contra la resignación, ofrecemos la promesa del Reino de Dios. Promesa que es impulso para una acción transformadora marcada por «la renuncia a exiliarse del mundo, la negativa a apropiarse de espiritualidades desencarnadas, la decidida voluntad de tomar en serio las realidades temporales y de comportarse como sujetos responsables de la historia y del mundo».<sup>16</sup>

## **Abrirnos a la vida auténtica**

*Laura Rius*<sup>17</sup>

Si san Ignacio hubiera leído el texto de Remedios Zafra posiblemente encontraría extraño el lenguaje. Le sorprendería leer «ustedes» en lugar de «vuestras señorías» o «a continuación» en lugar de «consecuénter». Seguramente tampoco entendería demasiado el tema, porque no sabría qué significan palabras como «marketing», «revolución

algorítmica», «tecnocapitalismo» o «trabajos interfaceados»; y otras expresiones, como «inteligencia artificial» o «pantallas», pese a entenderlas, le harían confundir, si cabe más, el hilo del pensamiento desarrollado por Zafra.

Sin embargo y ciertamente, la dinámica del ser humano que describe la autora le sería sumamente familiar. Y no solo eso: al acabar la lectura, podría muy bien exclamar «mucho me he gozado y consolado en el Señor nuestro con este texto de vuestra señoría».<sup>18</sup>

Y es que, si del rico engranaje de ideas que componen el relato de la autora pasamos a la dinámica humana retratada (es decir, a lo que las personas sienten, buscan, se gozan, se duelen, se resignan o esperan), Ignacio –a pesar de los más de quinientos años que nos separan– bien puede decirnos «conozco muy bien de qué están hablando».

El contexto cultural en el que Ignacio forjó su propuesta para afrontar el misterio de la vida humana y Dios es muy diferente del nuestro, pero la tarea permanece idéntica: también nosotros, cada persona, debemos hacer frente al misterio de la vida humana y de Dios. El paso de quinientos años ha mostrado la fecundidad de la mistagogía ignaciana vivida en los diferentes paradigmas culturales de estos siglos. Y eso solo es posible por su hondura. Ahí, cuando perforamos la realidad, los seres humanos nos encontramos. Por eso, como veremos enseguida, la coincidencia del planteamiento de la autora con la mistagogía ignaciana nos ofrece una conclusión esperanzada: los tiempos son difíciles y penosos, pero disponemos de unas claves fecundas que permiten, en este panorama aparentemente desolador, aprovechar los

pequeños —pero potentes— resquicios de vida que van apareciendo.

### *Malestar y mal espíritu*

Quien conozca un poco a Ignacio de Loyola, al leer el texto de Remedios Zafra no podrá menos que pensar que estas palabras le hablan de algo que ya conoce. Efectivamente, la noción de *malestar bueno* que dinamiza la autoconciencia nos transporta a la acción del *buen espíritu* que punza y actúa en las conciencias [Ejercicios Espirituales, 314]. «Punzando», llegan a decir ambos. La inquietud que provoca el *mal espíritu* [EE 335] para mantener bloqueada la persona se ve retratada en la descripción de la ansiedad en la que el tecnocapitalismo mantiene a los usuarios. Así mismo, las estrategias del tecnocapitalismo descritas por Zafra aparecen prefiguradas en los Ejercicios Espirituales, en la invitación que el mal caudillo hace de echar redes y cadenas para que las mismas personas vengan a codicia de riquezas (mercantilización), vano honor (éxito) y crecida soberbia (el culto al yo) [EE 142]. Podemos seguir, porque el bucle en el que cae la persona que intenta liberarse o los necesarios «noes» que ha de pronunciar fácilmente recuerdan la ignaciana actitud de la indiferencia: «Es menester hacerse indiferente» a todo aquello que impide a la persona alcanzar su fin [EE 23].

Y, sobre todo, podríamos continuar uniendo la experiencia de Ignacio a las propuestas de Remedios Zafra que hablan de la libertad, del percibir la hondura del yo, de la aceptación de la propia vulnerabilidad, del servicio y del cuidado de unos con otros, del ele-

gir, de oponerse a los valores de este mundo, del trabajar organizadamente, etc. Él usa un vocabulario obviamente distinto, pero, si afinamos la comparación, palparemos la coincidencia antropológica y, en virtud de la encarnación, encontraremos también el valor divino de lo humano.

Pero no se trata de reconocer que Ignacio ya lo había dicho antes, sino de abrirnos a lo que dicha convergencia nos revela: la auténtica vida humana tiene una configuración distinta a la que nos presentan y empujan la superficialidad reinante y el poder de unos pocos. Y esa auténtica vida se hace presente en las distintas culturas sin identificarse plenamente con ellas. Remedios Zafra, al cuestionar nuestras vidas mediadas por las pantallas, nos ha señalado las grietas por donde se difunden señales de esa vida humana digna de ser vivida: vulnerabilidad, escucha atenta, cuidado de unos con otros, comunidad.

### *Un camino que recorrer*

La autora ha señalado por dónde aflora la vida verdadera de los seres humanos y lo ha hecho brillantemente dibujando el contexto actual, describiendo los actores hoy implicados y usando palabras contemporáneas. En esa percepción coincide con Ignacio, pero reconocamos también un «más» que aporta el Peregrino: él recorrió existencialmente el camino que señalan esos pensamientos.

Y no es esto un matiz accesorio sino la clave. Porque, habituados como estamos a las pantallas —y no pensemos que, porque ya lo sabemos, nos hemos liberado de esa mentalidad—, acostumbrados a lo virtual, a la ficción, al conocimiento por datos, al tener más,

nos resignamos a que la vida sea así de plana. Así, el paso del tiempo acaba significando para muchas personas solamente mejoras en las pantallas, en lo virtual, en los datos y en las cosas, e ignoran la mejoría y novedad que podrían tener sus vidas. Nos olvidamos de que la vida de cada ser humano es un camino que recorrer y, si bien los parajes no dependen del sujeto, sí lo es la elección de andar. En esa aventura, Ignacio nos avisa de los peligros, nos informa de los refugios, nos describe el recorrido, nos previene de atajos que nos extravían y nos explica dónde buscar compañía en la travesía. De ahí que acercarse a la mistagogía ignaciana sea todo lo contrario a una vuelta sin más al pasado, pues Ignacio se centra en esa vida auténtica presente en todo tiempo y cultura y, por lo tanto, nos permite afrontar los retos impensables a los que nos enfrentamos en nuestras sociedades. Adentrarse en esta mistagogía requiere no de copiar las formas de antaño, sino de un quehacer personal compuesto de experiencia, oración y reflexión, discernimiento individual y comunitario, y pasión honesta por la vida, las personas y Dios.

La ruta es personal, pero el viaje es común; «tened pues buen ánimo y consolaoos en Dios y en el poder de su fuerza. Esto os escribo, a fin de espolear al que corre, como vulgarmente se dice».<sup>19</sup>

### **Superar el paradigma de la «hipernormalidad»**

*Pau Cuadern*<sup>20</sup>

En un breve texto escrito de 1921, Walter Benjamin sostenía la tesis de

que el capitalismo era fundamentalmente una religión:

El capitalismo debe ser visto como una religión, es decir, el capitalismo sirve esencialmente para satisfacer las mismas preocupaciones, agonías y males-tares a los que las llamadas religiones dieron respuesta en su día.

Igual que en las religiones arcaicas o tribales la pertenencia no era fruto de una elección personal y, sobre todo, enmarcaba y determinaba la totalidad de la experiencia, el capitalismo que analiza Benjamin funciona de manera muy similar. No hay nada que quede al margen. Todo lo que es y todo lo que puede ser adquiere una función económica. El dinero es el nuevo dios: omnipresente y todopoderoso. Para acceder a la salvación, es preciso creer en él, tener esperanza, confiar en que, gracias al ejercicio de acumular y consumir sin medida, el ser humano alcanzará la plenitud.

El modo en que el tecnocapitalismo, diseccionado con detalle por Remedios Zafra, impregna todos los ámbitos de nuestras vidas solo refuerza la lucidez profética del análisis de Walter Benjamin, un siglo después de su texto. Hasta hace unos años, como apunta Zafra, el sujeto contemporáneo todavía se conformaba de acuerdo con el ideal ilustrado que separaba la vida pública y la vida privada e íntima. Ahora, sin embargo, la revolución de los algoritmos y las pantallas difumina este escenario: en todo momento, incluso tumbados en el sofá de casa, estamos conectados en un espacio público-privado incentivado por Silicon Valley, es decir, por el dios del dinero. Casi

sin ser conscientes de ello, tras la falsa promesa de independencia y libertad, toda la vida se ha comercializado. Como si fuese nuestra segunda naturaleza, señala Amador Fernández-Savater, «nos movemos en Uber, viajamos con Airbnb, ligamos en Tinder, compramos en Glovo, nos entretenemos en Netflix, hablamos de nosotros mismos en el lenguaje del *capital humano*». <sup>21</sup> Walter Benjamin se queda corto.

### *La promesa hecha añicos*

La promesa de una cultura digital abierta, conectada y contextualizada con el mundo se ha hecho trizas en un abrir y cerrar de ojos. Nuestra vida mediada por pantallas nos hace vivir en aquello que algunos teóricos han llamado *hipernormalidad*: la sensación de que todo se rompe, la vida se va al traste, vamos tirando mientras se produce un genocidio, el orden geopolítico pende de un hilo, la emergencia climática se agudiza y los ricos son cada vez más ricos y siguen el ejemplo de un magnate protofascista, pero, pese a ello... seguimos adelante impulsivamente. Hoy, a través de las pantallas, percibimos la realidad por medio de algoritmos de recomendación. Según el comunicador Albert Lloreta:

Es una cultura basada en la aleatoriedad y la desconexión de los mensajes: ha hecho trizas la realidad en mil pedazos que desordena, desvincula y etiqueta contenidos [...]. Ya no buscamos qué sucede, las cosas «nos aparecen». Todos los mensajes circulan desnudos de contexto, por inercia, y con un objetivo que no es hacernos entender, o pensar, o recordar, sino simplemente

atraer nuestra atención durante unos minutos y convertirla en información y moneda de cambio. [...] Además, esta forma de percibir la realidad, tan acelerada y nihilista, nos hace más cínicos. ¿Cansado de Palestina? Aquí tienes unos franceses que intentan tocar la escuadra desde medio campo. ¿Harto de la DANA? ¡Mira cómo este señor pierde los nervios en la carretera! <sup>22</sup>

La diferencia con el contexto de Benjamin es que hoy el sustrato social del tecnocapitalismo es mucho más individualista e insensible, o, incluso, inmoral. Como recuerda Zafra, en *La gran transformación* (1944), el libro más importante de Karl Polanyi, el autor resaltaba que «una de las singularidades del capitalismo es que prescinde en sus intercambios de *vínculos morales* entre personas». Mientras que en las sociedades precapitalistas el mercado ocupaba un espacio concreto de la sociedad y los intercambios económicos estaban «imbricados» (*embedded*) en las relaciones sociales, es decir, regulados por normas sociales, valores culturales e instituciones de todo tipo, con el surgimiento del capitalismo el mercado toma absoluta autonomía y empieza a operar siguiendo una lógica propia basada en la competencia, los precios y las relaciones impersonales. Empieza, entonces, la mercantilización de todos los ámbitos de la sociedad; la «nueva» lógica se aplica en terrenos que hasta entonces quedaban al margen del mercado, como el trabajo, la tierra y el dinero. Desafortunadamente, esta mercantilización ha ido corroyendo todo lo que ha podido, incluidas las relaciones personales y colectivas, convertidas en

objetos de consumo. Añade Zafra: «La mercantilización de las redes afectivas y la digitalización del trabajo han ido apropiándose del tiempo propio, pero también han alejado a las personas de su responsabilidad y preocupación colectivas». Los algoritmos de recomendación trucados son el último episodio de esta mercantilización: el *guirigay* de las redes sociales, el *scroll* infinito diseñado para atraer, clicar, comprar y vender acaba poniendo al mismo nivel los vídeos graciosos de gatos y los cuerpos de niños desfigurados por las bombas de Israel.

El paradigma de la «hipernormalidad», que tiene que entenderse en esta nueva fase de la mercantilización capitalista, hace que el esquema de Walter Benjamin tenga que matizarse. Naturalmente, la promesa de plenitud que ofrece el capitalismo sigue operando hoy tras la lógica que iguala el consumo y la felicidad. No obstante, esta dimensión utópica y falsa del capitalismo opera en un contexto de apatía y fragmentación provocada por las pantallas. Me atrevería a decir que la ilusión capitalista ya no moviliza como antes. Vamos tirando, sin apenas rumbo, conocedores de las desgracias del mundo, en una especie de desencanto postutópico y nihilista.

### *¿Dónde hallar la esperanza?*

Dicho esto, estoy convencido de que la esperanza es un dato inscrito en el ser humano. En este *impasse* en el que nos encontramos actualmente —entre la «hipernormalidad», el desencanto,

el tecnocapitalismo y un mundo que ahoga—, lo mejor que podemos hacer es alimentarla de nuevo, organizarla, activarla. La esperanza siempre está presente en forma de deseo porque, como le gustaba repetir a Lluís Duch, «siempre, en cualquier situación, el ser humano tiene la capacidad de alcanzar un más allá».<sup>23</sup>

Para Remedios Zafra, quien mejor encarna la esperanza son los *outsiders*, quienes se encuentran en «pequeñas comunidades» y ensayan formas no dominadoras de relacionarse, donde la fragilidad humana es el eje vertebrador de toda política. ¿Dónde encontrar estos *outsiders*? Como es de esperar, es casi imposible tropezarse con personas y comunidades que vivan fuera de la colonización del mercado tecnocapitalista actual porque, como insiste Zafra, las pantallas forman parte de nosotros casi como una extensión de nuestro cuerpo. Pero creo que no es así como debemos entender la figura del *outsider*. No estamos hablando de hallar un tipo de luditas del s. XXI, sino de ver que, dentro de la sociedad actual, hay movimientos —analógicos y digitales, si es que aún podemos establecer tal distinción— que argumentan contra el sistema. Desde la periferia contra el centro. Desde la fragilidad humana compartida contra el «sálvese quien pueda» neoliberal. Desde la atención y los vínculos contra el individualismo. La monotonía y el desencanto de nuestro día a día mediado por pantallas solo cambiarán si las periferias son capaces de proponer nuevas formas de vida radicalmente diferentes.

- 1 Este texto está apoyado en las reflexiones desarrolladas en mis libros y conferencias recientes, especialmente en mi ensayo *Frágiles. Cartas sobre la ansiedad y la esperanza en la nueva cultura* (Anagrama, 2021), en mi libro de relatos *Despacio* (Caballo de Troya, 2012) y en el artículo «La (im)posibilidad de un mundo sin párpados» (Isegoría, 2019).
- 2 DELEUZE, Gilles (1987), *La imagen-tiempo. Estudios sobre Cine 2*, Barcelona: Paidós, p. 70.
- 3 ZAFRA, Remedios (2012), *Despacio*. Barcelona: Caballo de Troya.
- 4 WOOLF, Virginia (2013), *Tres guineas*. Barcelona: Lumen.
- 5 Gary Marcus, citado por J. Martín Prada «La creación artística visual frente a los retos de la inteligencia artificial. Automatización creativa y cuestionamientos éticos». *Revista Eikon/Imago*, vol. 13, 2024, p. 10.
- 6 DERRIDA, Jacques (1997), *Cómo no hablar y otros textos*. Proyecto A, Barcelona: Anthropos.
- 7 SIBILIA, Paula (2008), *La intimidad como espectáculo*. Fondo de Cultura Económica.
- 8 ILOUZ, Eva (2007), *Intimididades congeladas. Las emociones en el capitalismo*, Madrid: Kat.
- 9 SIBILIA (2008), *La intimidad... Op. cit.*
- 10 ECO, Umberto (2014), «Dando a cambio nuestra privacidad», *El espectador*, <<https://www.elspectador.com/opinion/columnistas/umberto-eco/dando-a-cambio-nuestra-privacidad-column-505414>>.
- 11 BARTHES, Roland (2010), *La cámara lúcida. Nota sobre la fotografía*. Barcelona: Paidós.
- 12 HAN, Byung-Chul (2013), *La sociedad de la transparencia*, Barcelona: Herder.
- 13 CAMUS, Albert (1951), en *Un hombre rebelde*.
- 14 Manu Andueza es responsable del área teológica de Cristianisme i Justícia.
- 15 Boff, Leonardo (2005), *El señor es mi pastor. Consuelo divino para el desamparo humano*. Santander: Sal Terrae, p. 72.
- 16 VITORIA, F. Javier. (2013) *Una teología arrojada e indignada. Al servicio de la fe y la justicia*. Santander: Sal Terrae, pp. 117-118.
- 17 Laura Rius es responsable del área de espiritualidad EIDES de Cristianisme i Justícia.
- 18 Cf. Cartas, p. 733. Epp. I, pp. 513-515
- 19 SAN IGNACIO DE LOYOLA (2013), *Obras*, «Carta de san Ignacio a Pedro Canisio, 2 de junio de 1546», Madrid: BAC, p. 715.
- 20 Pau Cuadern es responsable del área social de Cristianisme i Justícia.
- 21 FERNÁNDEZ-SAVATER, Amador (2024), *Capitalismo libidinal*, Barcelona: Ned Ediciones, p. 211.
- 22 Albert Lloreta, «Una taca estranya al cel», *Allr.cat*, 20 de marzo de 2025, <<https://allr.cat/una-taca-estranya-al-cel/>>.
- 23 DUCH, Lluís (1976), *Esperança cristiana i esforç humà*, Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, p. 42.

## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

---

1. ¿Has hecho alguna vez experiencia de ese «malestar bueno» al que hace referencia la autora? «Una incomodidad necesaria que va hilada a un extrañamiento o revelación» (p. 6).
2. ¿Estás de acuerdo con la autora en el carácter necesario y positivo de ese malestar, que nos ha de desviar «de esa rutina como un extrañamiento imprescindible sobre lo que busca hacerse estructural y normalizado» (p. 10)?
3. En un momento del cuaderno, la autora menciona la necesidad de «intimidad y sombra» (p. 12). ¿Dónde encontramos hoy esa intimidad y sombra que nos permiten reconectar?
4. En las páginas 15-16 se nos habla de la doble crisis que vivimos: la de la intimidad y la de la comunidad. ¿Cuáles son las razones de esta doble crisis y cuáles las consecuencias?
5. Para romper el bucle en el que nos encontramos o, en otras palabras, para salir del «triunfo de lo mismo», la autora sugiere «la palabra *victoria* debiera cambiarse por *cuidado mutuo*» (p. 20). ¿En qué debería consistir este cambio? ¿Crees que es un cambio suficiente?
6. En las páginas 21-22 se perfila una esperanza que no está reñida con el malestar. ¿Qué crees que tiene en común esta esperanza con la esperanza cristiana que hemos trabajado en otros cuadernos? (ver Cuaderno n.º 239: *Dar razón de la esperanza en tiempos de incertidumbre*, de F. J. Vitoria).
7. Al final del cuaderno hay tres resonancias por parte de personas del equipo de C.J. ¿Te atreves a hacer tu propia resonancia?

\* Si lo deseas puedes enviarnos tus respuestas, reflexiones y opiniones al correo [cuadernos@fespinal.com](mailto:cuadernos@fespinal.com)

**Cristianisme i Justícia** (Fundació Lluís Espinal) es un centro de estudios creado en Barcelona el año 1981. Agrupa un equipo de voluntariado intelectual que tiene por objetivo promover la reflexión social y teológica para contribuir a la transformación de las estructuras sociales y eclesiales. Forma parte de la red de centros Fe-Cultura-Justicia de España y de los Centros Sociales Europeos de la Compañía de Jesús.

## Cuadernos CJ

Últimos títulos

- 235. *El Espíritu sopla desde abajo*. V. Codina
- 236. *Cristo y las culturas*. C. Maza
- 237. *Contra la necronomía*. I. Zubero
- 238. *Del Sínodo al jubileo: construyendo comunidad en diálogo*. C. Inogés
- 239. *Dar razón de la esperanza en tiempos de incertidumbre*. F. J. Vitoria
- 240. *Hacia el poscapitalismo*. R. Díaz-Salazar
- 241. *Testimonios de un Dios que no extraña*. Cristianisme i Justícia
- 242. *El malestar bueno*. R. Zafra

La Fundació Lluís Espinal envía gratuitamente los cuadernos CJ. Si desea recibirlos, pídalos a:

**Cristianisme i Justícia**

Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona

93 317 23 38 • [info@fespinal.com](mailto:info@fespinal.com)

[www.cristianismeijusticia.net](http://www.cristianismeijusticia.net)

También puede descargarlos en:

[www.cristianismeijusticia.net/es/cuadernos](http://www.cristianismeijusticia.net/es/cuadernos)

Colabora con nosotros:

[www.cristianismeijusticia.net/es/donativos](http://www.cristianismeijusticia.net/es/donativos)

