Alfonso López Caballero

El arte de no complicarse la vida

Aprende a tomarte la vida con humor





mr

Índice

Portada
Dedicatoria

Introducción: La ley de López

1. El infierno puede estar en el propio pensamiento
- El baúl de nuestras preocupaciones
- No hay mejor pensamiento que el automático
- «Soy malo» es una buena frase
- La autosugestión, prodigioso poder sanador o aniquilante
- Prácticos ejercicios de pensamiento destructivo
  - Técnica de Watzlawick
  - Las corrientes telúricas
  - En busca del diagnóstico
  - El test de la edad biológica
  - La empanada mental premonitoria
  - La antifórmula de Émile Coué

2. Ponga un complejo en su vida
- Programación infantil: no dejes para mañana...
- Técnica depurada para elaborarse un buen complejo
  - El autorretrato
  - Las píldoras generadoras de complejo
  - Rumia del pensamiento
- El síndrome del acomplejado

3. Amor, amor: discretas y variadas formas de manipularlo, adulterarlo y asfixiarlo
- Perfil del cariño neurótico
- Estrategias neuróticas para conseguir afecto
- Movimientos de acercamiento, enfrentamiento y alejamiento
  - Movimiento hacia la gente
  - Movimiento contra la gente
  - Movimiento de alejamiento de la gente
- Jugadas maestras para torpedear una buena relación

4. Atajos hacia la soledad
- La muralla interior
- El resentimiento, plaga de la tribu urbana
- El gran inquisidor o la tentación de ser como Dios
- Hacia un uso aberrante del feedback

5. Cómo fracasar en el papel de padre
- Patética y ejemplar tipología de padres
- El tipo ideal de padre fracasado
- De cómo fabricar borregos
- Eduquemos para el éxito

6. Delicadas formas de echar a pique una relación conyugal
- El divorcio es cosa de dos
- Disputas conyugales: una oportunidad privilegiada
  - Por qué se pelean las parejas
  - Estrategias destructivas ante la disputa
- Cómo mover las fichas para perder la partida

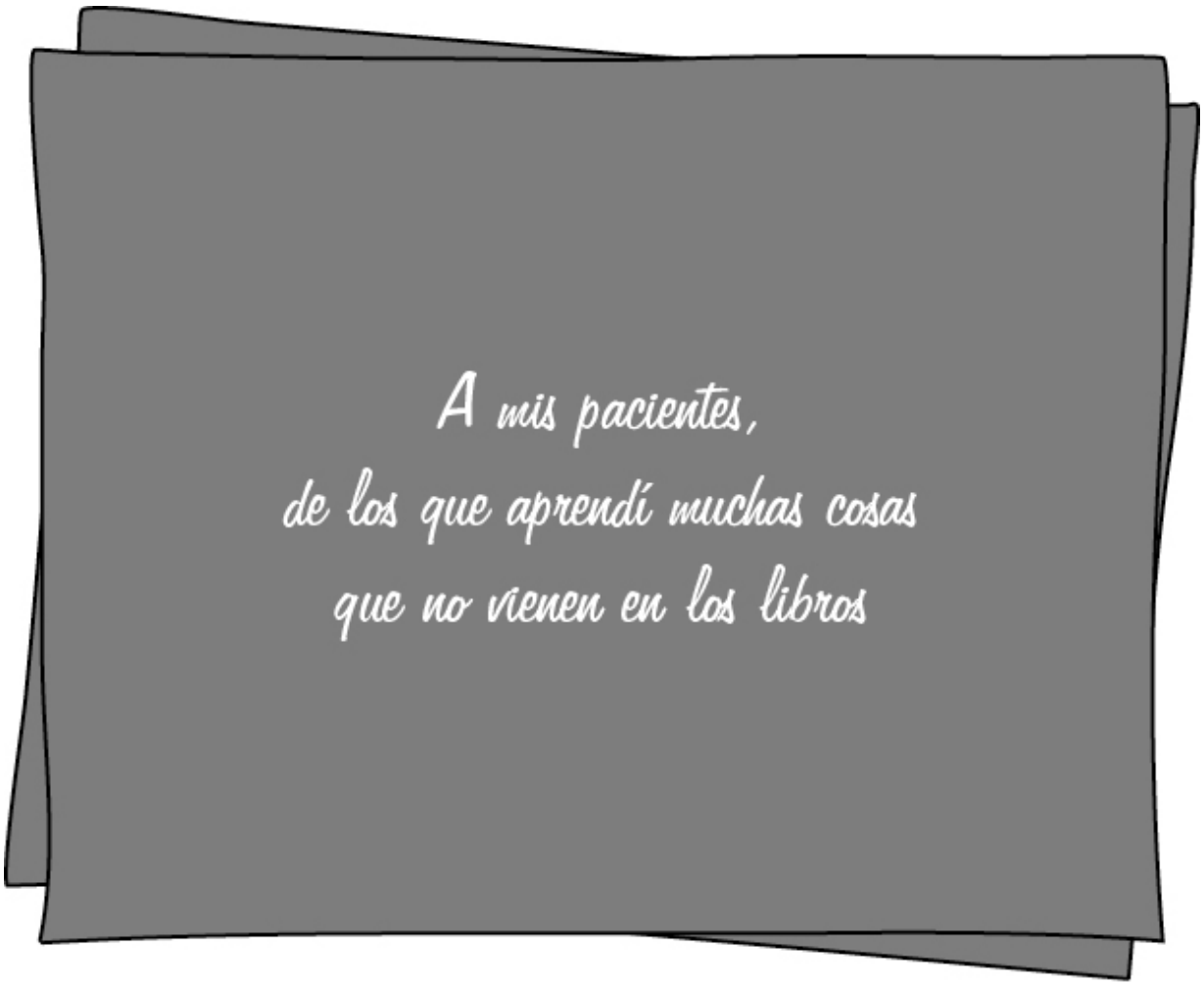
7. El sutil encanto de amargar la vida a los demás
- El complejo de Casandra
- Radiografía de un fariseo
- Adecuada puesta en práctica del amargar la vida a los demás
  - Las caricias negativas
  - ¿Qué le ocurre al clima de la Tierra?
  - El vinagre del reaccionario
  - La metástasis cancerosa de la población mundial

8. Cómo hablar para no ser entendido
- Las ingeniosas astucias del lenguaje
- Vamos a contar mentiras, tralará
- Lenguaje político
  - Guía para mítines políticos
- Lenguaje clerical
- Lenguaje burocrático
- Un monumento a Antón Pirulero

9. Vademécum o prontuario para soluciones rápidas
- Hipótesis de base con resultado funesto garantizado
- Trucos prácticos que nunca fallan

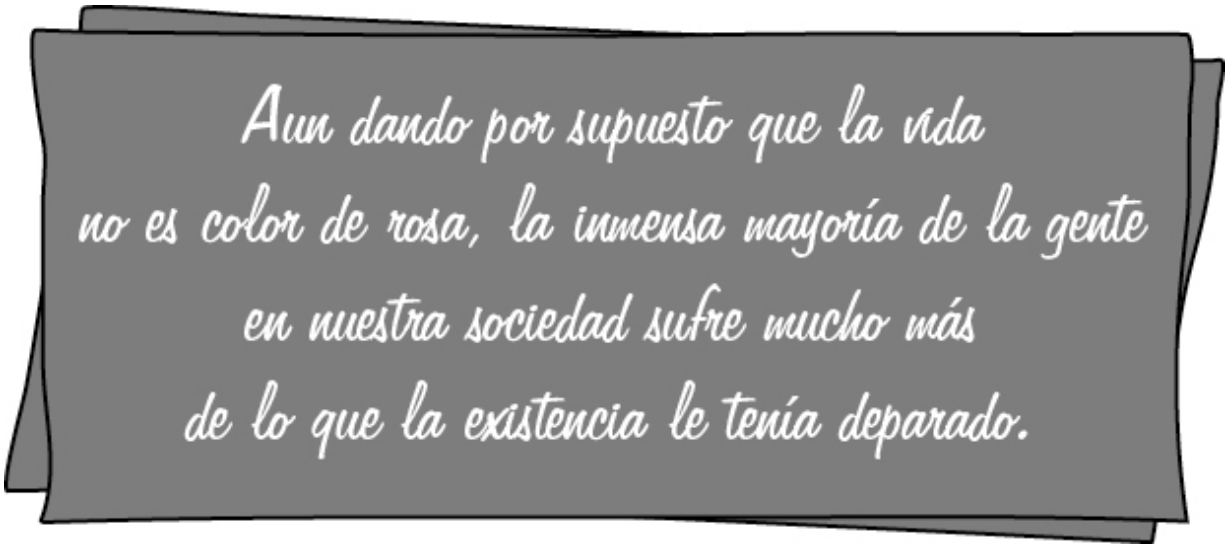
Epílogo: las Bienaventuranzas del Autoconsuelo
Bibliografía

Descubre nuevas lecturas y comparte tu opinión
Créditos


A mis pacientes,
de los que aprendí muchas cosas
que no vienen en los libros

Introducción
La ley de López

Este libro es el resultado de una triste constatación:



Y ello parece que es debido a un extraño resorte del cerebro humano, que no funciona adecuadamente. Segrega con más facilidad sufrimiento artificial que soluciones para el sufrimiento espontáneo.

Porque, analizándolo despacio, la cabeza se puede usar:

- Para hacer reverencias.
- Para negar reiteradamente.
- Para embestir.
- Para hacerse la permanente.
- Para rematar a puerta.
- Para echarse crecepelo.
- Para usar sombrero.

- Para desmelenarse.
- Para golpearse contra la pared.
- Para pensar.

Si el último uso de la lista fuera más frecuente, sería menor el número de pacientes calentando butacas en las salas de espera de los «profesionales de la *psi*»: psicólogos, psiquiatras, psicoanalistas, psicoterapeutas...

Esta es la constatación del autor, después de largos años como «profesional de la psi».

Si esta publicación se hubiese gestado con pretensiones científicas, llevaría por título *Anatomía de la tendencia autodestructiva en el hombre*. Si se tratara de una novela, un sugestivo título podría ser *Festival de despropósitos*. Ambos rótulos expresan, cada uno a su aire, el contenido del libro.

Porque, en definitiva, no se trata sino de analizar la sarta de despropósitos con que el común de los mortales se complica inútilmente la vida. Dicho análisis se podría muy bien haber realizado en serio. Este fue precisamente el pensamiento inicial. Pero —lo que son las cosas— el resultado final ha sido un planteamiento medio en serio medio en broma, donde la sátira y la ironía tienen una cabida importante.

A modo de prefacio y para que el lector sepa en lo que se embarca, estas son las *líneas maestras que sirven de entramado de base* a todo lo que sigue:

- *Pragmatismo y sentido común.*
- *Espíritu crítico.*
- *Liberalismo.*
- *Sentido del humor.*
- *Objetividad y racionalidad.*

Y, dejados de lado los preámbulos, entramos en tema. Newton, Mendel, Parkinson, Arquímedes, Boyle-Mariotte... descubrieron sus leyes respectivas. El autor también se ha permitido descubrir una ley principal —que lógicamente ha bautizado con su apellido— y varias leyes adyacentes. Todas ellas, la ley principal y las adyacentes, intentan explicar este comportamiento aberrante del ser humano.

Esta es la **ley de López:**

Todo ser humano tiende a repetir periódicamente determinada conducta negativa, sin importar lo inadecuada o perjudicial que esta sea.

Ya solo con el cumplimiento de esta ley, tenemos más que suficiente para complicarnos la existencia inútilmente, como se puede comprender.

Pero para rematar la cosa y, una vez puestos, concluir la faena a fondo —sin permitirse medias tintas—, completan el panorama varias leyes adyacentes:

Ley de la negatividad subconsciente
En los problemas humanos existen siempre, no se sabe por qué, poderosas fuerzas subconscientes que operan en contra de una solución válida, no a su favor.

Ley de la no responsabilidad
El ser humano desarrolla una tendencia a ver sus propios problemas como inevitables (así elude el esfuerzo personal) y como provocados por el destino (así elude la responsabilidad).

Ley del autobloqueo
Si el afectado por un determinado problema piensa repetidamente que no hay solución, en efecto no hay solución para su problema.

Ley de la especialización
Todo ser humano tiende a especializarse en una determinada conducta perjudicial, que se hace compulsiva e irrefrenable en proporción a su absurdez.

Ley de la solución errónea
Como norma general, ante un problema de tipo personal se prefieren las soluciones artificiosas a las simples, las soluciones externas a las internas, las soluciones gratas a las costosas, las soluciones pasivas a las activas, las soluciones periféricas a las nucleares. Por desgracia, las que funcionan suelen ser las simples, internas, costosas, activas y nucleares.

Pero, pensará alguno, si el hombre es un ser racional, tiene que existir alguna razón para actuar tan irracionalmente. No es comprensible que se torture a sí mismo, se arruine inútilmente la existencia, se tapone las salidas, se complique y enmarañe de tal modo.

Sí, ciertamente se pueden encontrar algunas razones que —al menos de modo parcial— explican este comportamiento:

1. Hay quien se complica interiormente por la sencilla razón de su esnobismo intelectual, para aparentar ser alguien que piensa mucho, «con mucha vida interior». Nuestra sociedad parece menospreciar lo sencillo, lo espontáneo, lo que está al borde del camino. Sin embargo, la experiencia confirma que ocurre con la felicidad como con los relojes, que los menos complicados son los que menos se estropean.

2. Un alto porcentaje de la gente con problemas se los busca por culpabilidad. Necesitan autocastigarse y por ello se complican la existencia, «buscan sus propias bofetadas». Eluden la felicidad espontánea y amplifican los sufrimientos espontáneos. También los hay —más sofisticados— que se complican la vida para culpabilizar a otro: «Mira lo desgraciado que soy por tu culpa».

3. Se dan en nuestra cultura una serie de pautas erróneas o de dogmas falsos. Entre ellos, una valoración equivocada de la felicidad. Una gran dosis de sufrimiento se deriva de estos dogmas falsos: «El mundo es un valle de lágrimas», «He nacido para sufrir», «Mi destino es el dolor y la infelicidad», «Dios me ha mandado esta cruz»... Muchas personas actúan como si no tuviesen derecho a la felicidad: «Estoy pasando unos días muy felices y tengo miedo, no vaya a ser que la vida me castigue después».

4 Un subproducto maligno de nuestra cultura es la valoración de las cosas y la no valoración de la felicidad. Y, evidentemente, no se puede conseguir algo que no se valora. Una historieta judía dice así: «Un hijo manifiesta a su padre su deseo de casarse con la señorita Klein. El padre se opone porque la señorita Klein no aporta nada. El hijo replica que solo será feliz si se casa con la señorita Klein. El padre le dice: "Ser feliz..., ¿de qué te servirá eso en el futuro?"».

5 Mucha gente se complica inútilmente la existencia por simple confusión mental. Por una parte, no fueron enseñados en un correcto y lógico pensar —«Si una cosa se puede hacer mal, ¿por qué se va a hacer bien?»— y, por otra, cuando las cosas empiezan a ir mal el pensamiento se enturbia. Las emociones se arremolinan y levantan nubes de polvo que oscurecen el horizonte. Decía Napoleón: «Podemos detenernos ascendiendo, muy difícilmente descendiendo».

Tenemos en las manos lo que podría llamarse un *Manual de antihigiene mental* o un *Compendio de jugadas para perder la partida*. Constituye una recopilación —efectuada más de la propia experiencia profesional que por lecturas eruditas— de aquellas conductas más usuales entre los mortales que optan por complicarse la existencia. Podemos aprender de ellas.

De este libro, dado su evidente carácter ambiguo, *se pueden realizar los siguientes usos* (de más recomendable a menos recomendable):

- Como visión humorística y crítica, en plan espectador, de la problemática humana, sin descartar saludables aplicaciones eventuales a la propia psicología.
- Como utilización estable al estilo de un manual de higiene mental. No es tan recomendable, por su falta de

sistematización y por exigir previamente una traducción al positivo.

- Como catálogo clasificatorio de amistades y familiares: «Esta página es el vivo retrato de la tía Remedios, la de Alicante», «Parece que estoy viendo a la abuela Engracia, que en gloria esté», «Es mismamente Tomás, el vecino del quinto»...
- Como manual para seguirlo al pie de la letra, llevarlo a la práctica y complicarse realmente la vida. Utilizable, en este sentido, solo por masoquistas o tarados mentales. Eso sí, se garantiza un resultado rápido.

Si el lector —una vez hojeado el libro— llega a una conclusión final, me alegraría que se pareciera a esta: «Una gran parte del sufrimiento humano es evitable. Evitémosla a toda costa».

Es, sin duda, una de las más útiles ocupaciones en que podemos emplearnos.

Dr. Alfonso López Caballero



1

El infierno puede estar en el propio pensamiento

La simple introversión es la enfermedad mental más peligrosa

SCHELLING

El baúl de nuestras preocupaciones

Investigaciones dignas del mayor crédito arrojan un resultado singular sobre el objeto de las preocupaciones del «homo sapiens» de nuestros días.

Así, por ejemplo, resulta que —siguiendo un orden de mayor a menor— el 40 % de sus preocupaciones se refiere a cosas que nunca ocurrirán, imaginadas por la ansiedad que se deriva de una mente cansada. El 30 % siguiente gira en torno a consecuencias de antiguas decisiones que ya no se pueden alterar. El 12 % tiene que ver con críticas y comentarios de otros hacia su persona. El 10 % que viene a continuación son pensamientos acerca de su salud y de su estado de ánimo, que —dicho sea de paso— empeora en cuanto empieza la preocupación. Y, finalmente, el 8 % de las preocupaciones se refiere a problemas reales de la vida, problemas a los que tiene que hacer frente.

Podemos, por tanto, concluir que *de «homo sapiens» le queda tan solo el 8 %. Lo* demás es pura pérdida de tiempo.

Y es que, entre los subproductos de la civilización esta tan culta que nos ha tocado vivir, se cuenta el hábito, epidemia o manía de la preocupación. Tanto es así que a veces —cuando osas manifestarte fresco, lozano y libre de preocupaciones— no falta quien te mira de soslayo, como pensando para sus adentros: «Me preocupa que no te preocupes».

Ocurre como si existiese un *dogma cultural*: *«Me preocupo, luego existo». Y* todo el que no lo cumple resbala inevitablemente a la categoría de frivoleta, campurrio o mongoloide.

Hay que reconocer que, hoy día, existen multitud de razones que hacen que grandes masas de población vivan preocupadas: la Eurocopa, *Los 40 principales*, la moda de otoño, las intrigas que nos esperan en el próximo culebrón televisivo, las vidas íntimas

desveladas paso a paso en las revistas y en los programas del corazón...

Pero, aunque estas poderosas razones objetivas no existiesen, *el ser humano necesita en cierto modo enmarañarse en la preocupación.* Y ello por sofisticadas motivaciones ocultas en sus entretelas psíquicas.

Existe, por ejemplo, el que se preocupa por principio: «Quien vive ha de vivir preocupado». Aquí entrarían los neoexistencialistas y los pseudoexistencialistas. Otros se preocupan por aburrimiento (preferible es tener pensamientos negativos a no tener pensamientos).

Los hay que se preocupan para torturar a su vecino o compañero, dado que la preocupación es un tanto contagiosa. Algunos lo hacen por puro morbo, aquellos que son un pelín masocas. Y otros por exhibicionismo: no solo se preocupan, sino que disfrutan desnudando ante ti sus preocupaciones.

Hay quien se preocupa porque necesita amargarse la vida para castigar su culpabilidad, no puede permitirse ser ni medianamente feliz. Y, por último, también existe quien lo hace por evasión: está tan profundamente preocupado por tu problema que no tiene ánimo para ayudarte a solucionarlo.

Sin embargo, la realidad es que la palabra —analizada en su desnuda etimología— tiene un sentido mucho más útil e inteligente. «Pre-ocuparse», con su prefijo «pre-» y su verbo «ocuparse», nos está hablando de pensar antes de actuar, de elaborar soluciones antes de llevarlas a la práctica.

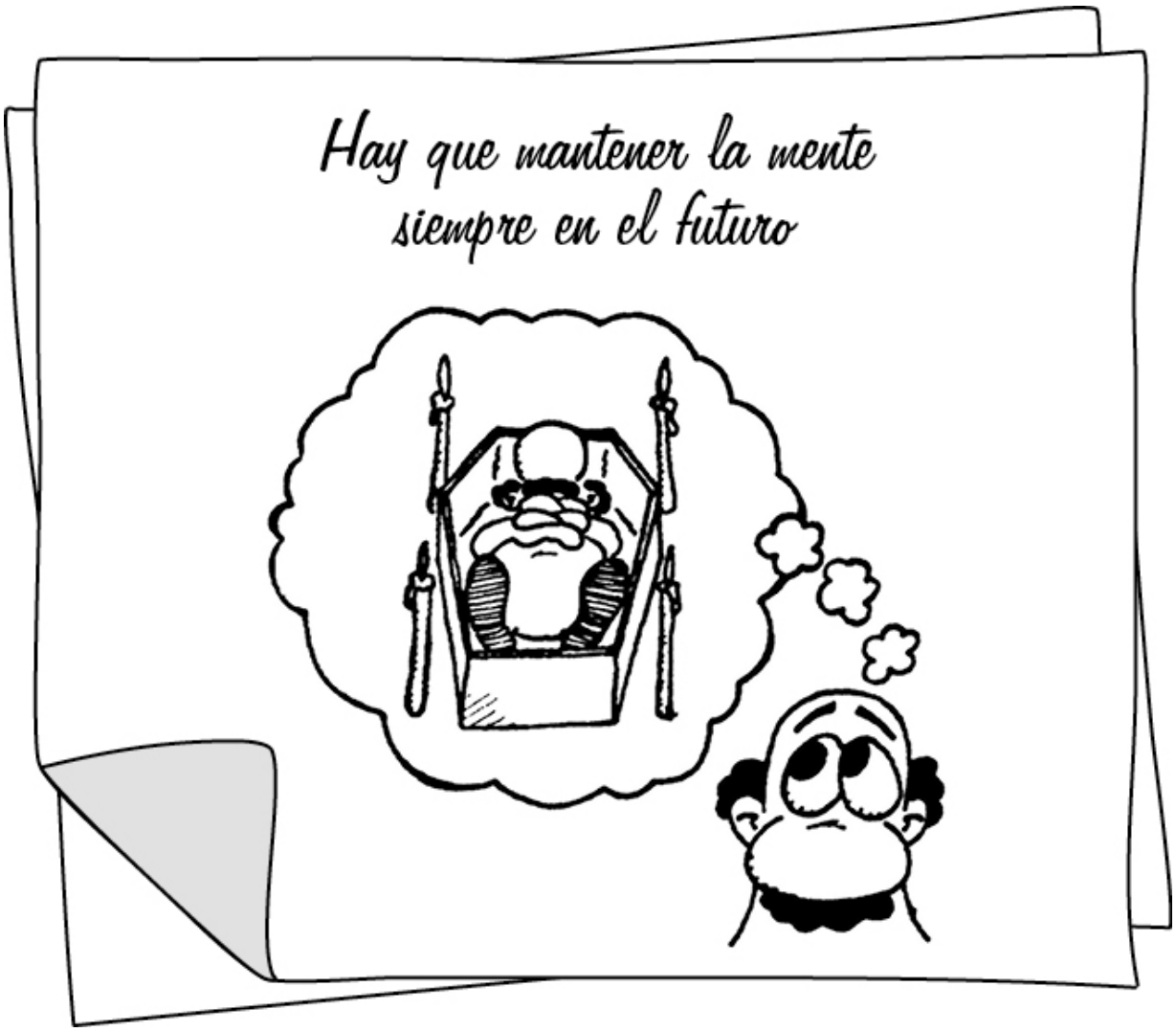
Para quien esté dispuesto a actualizar el vocablo en este su sentido pleno, toda la vida puede ser objeto válido de preocupación.

U Thant, en un discurso ante la Organización Mundial de la Salud (23 de marzo de 1971), puntualizaba los que debían ser *objetivos prioritarios de preocupación para la humanidad*: la carrera de armamentos nucleares, la explosión demográfica, las modificaciones de la contextura física del planeta por motivos egoístas y de consumo innecesario, la coexistencia explosiva de

riqueza y pobreza extremas, el predominio del materialismo sobre la moralidad, la extensión generalizada de la violencia y la destrucción del medio ambiente.

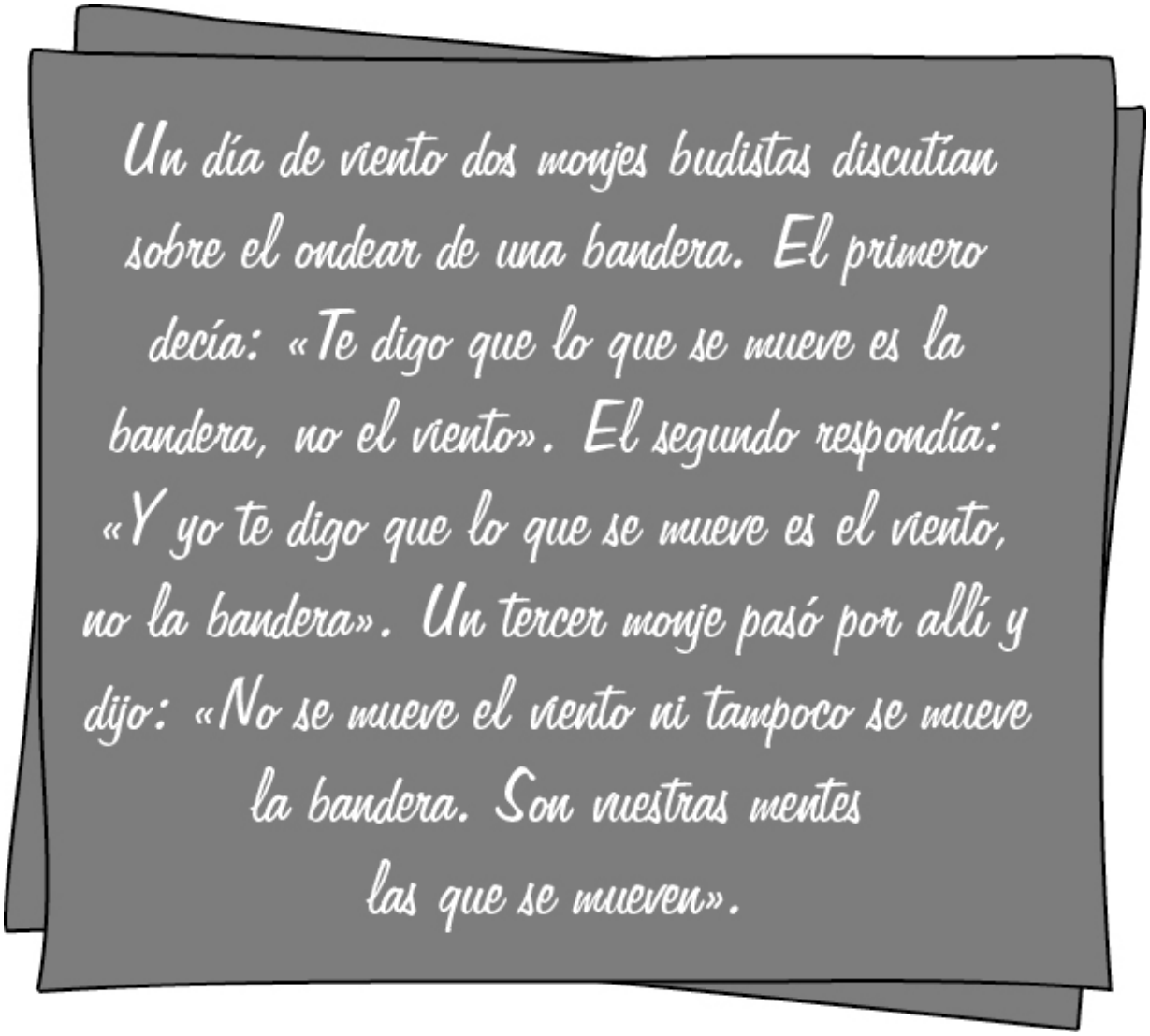
Pero está claro que las preocupaciones del común de los mortales no van por aquí. Posiblemente, el tal U Thant ni les suena. A todos estos que se preocupan por morbidez, rutina, moda social o simple estupidez, van dedicados los prácticos renglones que siguen.

Quien esté interesado en fomentar su capacidad preocupativa puede seguir unas *sencillas reglas cuyo resultado está totalmente garantizado:* primero, mantener la mente siempre en el futuro y nunca en el presente; segundo, pensar en posibilidades y no en realidades, y tercero, si algo puede tener un aspecto malo y otro bueno, rumiar y rumiar detenidamente el malo.



Pero, ojo, que el que avisa no es traidor. Luego, que no venga a contarme lo infeliz que es, porque puede que me pille en un mal momento y le conteste: «No me cuente usted su vida, yo también sufro mucho».

No hay mejor pensamiento que el automático



Lamentablemente, en la mayoría de los problemas humanos ocurre algo parecido. *No es la realidad la que marca la mayor o menor importancia de un hecho: son nuestros pensamientos.* Ellos inventan, deforman, magnifican la realidad. Ellos dramatizan, personalizan y desfiguran. Se convierten en películas que, de un modo automático y destructivo, pasan una y otra vez por nuestro

cerebro. Adheridos viscosamente a los circuitos neuronales, marcan surcos profundos por donde, de modo inexorable, discurre nuestro pensar.

El pensamiento es omnipotente. Lo mismo puede curarnos que enfermarnos, lo mismo puede contribuir a nuestra felicidad que labrar nuestra perdición. Un alto porcentaje de los problemas diarios no es originado por la realidad, sino que surge del pensamiento, como una excrecencia maligna. Si nos fijamos bien, todo acto natural encierra en sí —de modo espontáneo— algo de placer. Sin embargo, el pensamiento puede convertirlo fácilmente en una auténtica tortura. Es lo que hacen millones de seres humanos sobre la Tierra.

Por otro lado, no solemos ser muy conscientes de ello, pero nuestra conducta, nuestras actitudes y nuestros sentimientos se engendran y son gestados previamente en el pensamiento. «La acción sigue dócil al pensamiento, como la rueda del carro sigue a la pezuña del buey», afirma un ancestral proverbio en los Vedas.

Existe un tipo de pensamientos especialmente explotables para aquellos que pretendan complicarse la vida. Son los llamados *pensamientos automáticos.* Fluyen como un subproducto parasitario del cerebro humano, del pensamiento objetivo, controlado y racional. Por supuesto, nada tienen de objetivo, controlado ni racional.

Dado que constituyen un instrumento privilegiado —y muy al alcance de la mano, por otro lado— de cara a complicarse la existencia, vale la pena detenerse en su análisis metódico.

Poseen normalmente las siguientes características:

Son mensajes específicos y concretos

«Ella no me quiere», «Soy poco importante», «La gente es mala», «Esta vida es un desastre». No se trata, por tanto, de reflexiones o de conclusiones racionales. Simplemente, afirmaciones rotundas, contundentes y dogmáticas.

A menudo parecen taquigrafiados
Normalmente, están compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve. Una palabra o una frase corta funcionan mentalmente como el encabezamiento de una secuencia de recuerdos, temores o autorreproches. A veces, una sola palabra evoca y reconstruye un suceso pasado, cargándolo con todos los sentimientos que entonces lo acompañaron.

No importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos
Normalmente, se adscribe el mismo valor de verdad a los pensamientos automáticos que a las percepciones sensoriales del mundo externo. Si veo a un sujeto aparejando un yate, automáticamente pienso: «Es feliz, no le falta nada en la vida», y este juicio para mí es tan real como la impresión visual que he tenido del hombre y del yate. Como no permiten ser cuestionados, probados ni sometidos a un análisis lógico, los pensamientos automáticos son fácilmente creídos por el que los genera.

Actúan como un martilleo mental constante
Su efecto es corrosivo, como un pertinaz goteo de sosa cáustica sobre madera. «No valgo nada», «No sé ni para qué vivo», «Seguro que vuelvo a fracasar», «Nadie me quiere», «Ella me rechaza»... son otros tantos estribillos que vuelven y vuelven machaconamente a la mente, interrumpiendo incluso cualquier actividad intelectual que se acometa.

La mayor parte de las veces tienen su origen en algún detalle de la realidad, que permanece subconsciente
Me cruzo con un conocido y me saluda más fríamente de lo que yo esperaba. La sensación desazonadora me afecta subconscientemente y al poco rato surge el pensamiento: «Cada día me siento más solo», «Estoy perdiendo todos los amigos», «Es difícil que me comprendan», «Siempre he sido un tipo raro»...

Ordinariamente generan estados sentimentales morbosos
Como consecuencia del ejemplo anterior, puedo empezar a sentirme más y más triste, sin comprender exactamente por qué. El hecho concreto de un saludo frío genera el pensamiento automático y este, al ser repetido, provoca el estado sentimental. Estado sentimental que —sin comprender exactamente de dónde viene— puede prolongarse durante minutos, horas o incluso días.

Se viven como espontáneos
Entran de golpe en la mente y, de forma engañosa, determinan estereotipos y juicios que a todas luces parecen verdaderos. Poseen mucha más fuerza en los estereotipos y juicios que se refieren al propio yo que en los que se refieren a los demás.

A menudo se expresan en términos de «habría que», «debería», «tendría que»
Cada «debería» que la gente formula en su cabeza precipita un sentimiento de culpabilidad y de pérdida de autoestima. Son infinitos los pensamientos de este tipo con los que la gente se tortura a sí misma: «Debería ser más amable con mi esposo», «Tendría que sacar las oposiciones», «Debería ser más enérgico en la oficina», «Tendría que prescindir del alcohol»...

Con frecuencia actúan como impresiones subliminales
Puede ocurrir que a nivel consciente no se pueda uno permitir abiertamente el pensamiento, por la culpabilidad que generaría. Pero a un nivel más profundo, como esporádicas ráfagas instantáneas, el pensamiento cruza espontáneamente el cerebro como el fugaz resplandor de un flash: «Si tuviera un accidente y se muriera de una vez...», «Terminaré haciendo una locura», «Si no fuera por él, sería feliz», «No hay más solución que el suicidio».

Tienden a dramatizar

Aunque se trate de pensamientos, la verdad es que no tienen nada de lógica ni de rigor racional. Son tan solo la quintaesencia —precipitada y condensada— de miedos, deseos y premoniciones, totalmente irracionales. Se constituyen como la máscara de nuestros bajos fondos. Por ello, como no analizan, se convierten en una lente de aumento: amplifican y dramatizan. Los pensamientos espontáneos pueden tener de todo, menos objetividad.

Suelen ser por definición negativos

No existen pensamientos espontáneos positivos o gratificantes. Por definición, todos son negativos. Ratifican lo expuesto en la introducción del libro: la maligna e incongruente tendencia del ser humano a ser infeliz. El hombre que quiera ser feliz tiene que repetírselo conscientemente muchas veces: «Tengo derecho a ser feliz», «Quiero ser feliz», «Nadie va a impedirme ser feliz»... Puede que la sociedad, puede que la educación, puede que una defectuosa pieza del cerebro humano, algo en definitiva haga que el «homo sapiens» sea más proclive a provocarse espontáneamente la desdicha que la felicidad.

Degeneran en películas imaginativas

Cuando el pensamiento se convierte en imagen, su efecto devastador se multiplica. No es igual pensar de manera fugaz: «Si me muriera, todo se acabaría» que pasar mentalmente una y otra vez una película en la que a solas cierro las ventanas, abro la espita del gas, me tumbo en la cama y espero plácidamente el sueño, con un sentimiento de liberación y paz interior. El pensamiento le puede sobrevenir a cualquiera, el que fomente la película está desgraciadamente a un paso de llevarla a cabo.

Son relativamente idiosincráticos

Cada cual genera pensamientos espontáneos, según el trasfondo de su psicología. Hay pensamientos de contenido angustioso («Algo malo me va a pasar, estoy seguro»), de contenido depresivo («Haga

lo que haga, siempre seré un fracasado»), de contenido frustrado («Si no fuera por ella, sería feliz»), de contenido miedoso («¿Y si me cae una cornisa en la cabeza?»), de contenido prejuicioso («Todos los hombres son iguales, unos egoístas dominantes»), de contenido paranoide («Parece que todo el mundo va a fastidiarme»), de contenido culpabilizante («Tengo que ser buena con él porque el pobre sufre mucho»)...



Son difíciles de desviar

Poseen una especial cualidad adhesiva, como viscosa, persistente y que, de modo iterativo, tiende a instalarlos de nuevo en el cerebro.

Por mucho que uno pretenda desembarazarse de ellos, vuelven a aparecer.

Provocan a la larga «orientación mental negativa»

Si en mi cerebro bulle continuamente un enjambre de pensamientos negativos, al final mi cerebro solo sabrá pensar en negativo. Estará incapacitado para segregar cualquier producto mental jugoso, gratificante o simplemente lúdico.

Se produce, además, la llamada «visión de túnel»: la cólera crónica, la ansiedad y la depresión no son sino el resultado de centrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos, con exclusión de todos los pensamientos contrarios.

En gran medida son aprendidos

Al igual que determinadas actitudes, tendencias o emociones, los pensamientos espontáneos tienen una raíz de modelado infantil. Si en mi primera infancia oí repetidamente cien frases depresivas y solo dos esperanzadas, es difícil que mi cerebro, de modo espontáneo, piense en clave de esperanza.

Se refuerzan fácilmente con datos de la realidad, pero casi nunca se debilitan a partir de datos de la realidad

Si mi pensamiento preferido es «Nada me sale bien», cada vez que tropiece, me equivoque, pierda el autobús, me roce con una esquina, pague una factura subida, me duela el estómago o me reprenda el jefe, repetiré: «¿Lo ves? Si ya lo sabía yo, siempre pasa lo mismo». A la inversa, cuando no pierdo el autobús, cuando acierto, cuando el jefe me felicita..., no lo tengo en cuenta. Lo más que digo es: «Esto es algo raro, la excepción confirma la regla».

«Soy malo» es una buena frase

Es algo por completo distinto mirarse al espejo y decir: «Soy fundamentalmente bueno, aunque a veces haga cosas malas» que mirarse al espejo y decir: «Soy fundamentalmente malo, aunque a veces haga cosas buenas».

Y que nadie piense que se trata de una bagatela, malabarismo mental o arabesco metafísico. Es posible que de esa diferencia de planteamiento dependa —en gran medida— la propia felicidad. Así como suena.

Lo grave es que *para afirmarse a sí mismo «soy bueno», es preciso un metódico entrenamiento mental.* La afirmación positiva sobre uno mismo, como ser bondadoso, no surge espontáneamente. Más bien ocurre lo contrario: estamos convencidos de nuestra intrínseca maldad. ¿Quiénes son los culpables?

En primer lugar, la educación. A todos nos dijeron a lo largo de la infancia —miles y millones de veces— que éramos malos. Éramos malos porque nos tocábamos el pito, rompíamos un jarrón de porcelana de la abuela, veíamos películas clasificadas como peligrosas, pegábamos el chicle en los bajos del sillón, devorábamos a escondidas las revistas porno del tío Ramón, jugábamos a médicos con aquella prima de Salamanca que vino de veraneo, espiábamos las corvas de toda moza que fregara el suelo al alcance de nuestra pupila...

Puede que parezca una tontería, pero *la educación —familiar, social, religiosa— nos ha empapado de culpabilidad. Y* si yo me veo culpable, es del todo imposible que me considere bueno y que pueda quererme plenamente. Lo malo del caso es que —ya en el siglo v antes de Cristo— Platón decía: «El que no se quiere a sí mismo no puede querer a los demás, el que no está en paz consigo mismo no puede estar en paz con los demás». Nos guste o no nos guste, Platón tenía más razón que un santo.

Y más cercano a nosotros, Dostoievski afirma más o menos lo mismo: «El texto bíblico de "Ama a tu prójimo como a ti mismo" seguramente ha de entenderse al revés, es decir, solo se puede amar al prójimo cuando uno se ama a sí mismo».

En esta imagen negativa que tenemos de nosotros mismos también puede haber influido lo siguiente: una mentalidad religiosa, estrecha y raquítica ha relegado paulatinamente la bondad a los altares y a esos seres celestiales que representan con aureola metálica en la cabeza. Los mortales de a pie *somos malos, tenemos que hacer penitencia mientras deambulemos por este «valle de lágrimas»* y encomendarnos a los santos, que son los buenos.

Tendemos a simplificar, a crear frases hechas y arquetipos, como el «gol de Marcelino», el «crimen de Cuenca» o los «espárragos de Aranjuez». Y, si nos fijamos bien, en España hay más goles, más crímenes y más espárragos que esos.

La bondad, no sé por qué regla de tres, también se ha convertido en arquetípica y se ha alejado de la vida diaria: la han acaparado los que mueren «en olor de santidad». Si a esto se junta la culpabilidad que, en mayor o menor grado, germina en nuestro interior y los medios de comunicación que por sistema airean solo la basura humana —porque lo contrario no sería noticia—, pues entonces llueve sobre mojado y se junta el hambre con las ganas de comer.

Habría que empezar por convencerse de que la bondad florece en cualquier parte, muchas veces donde menos se piensa. Podernos encontrar bondad tanto en un reformatorio como en una sacristía, en un convento como en un prostíbulo, en un garito como en una notaría.

Y, lo que es más importante, *puede haber bondad dentro de nosotros, dentro de cada uno de nosotros.*

Soy bueno, por ejemplo, cuando soy uno conmigo mismo, cuando me esfuerzo en dar de mí, cuando soy consecuente con lo que dice mi conciencia. Soy bueno cuando perdono, transijo e intento comprender al otro, cuando no avasallo, ni desprecio, ni

vendo a mi vecino. Soy bueno cuando soy fuerte como para perdonarme sin rencor, cuando me dejo llevar de la ternura, cuando soy capaz de recibir con sencillez y acción de gracias. Soy bueno cuando existe coherencia entre mi tabique interior y mi fachada exterior, cuando, en mi conversación, ni el pensamiento ni la verdad son asesinados, cuando en silencio me dejo invadir por la belleza y por la vida. Soy bueno cuando no permito que pongan precio a mi conciencia. Soy bueno cuando no me aferro a verdad alguna como absoluta y sigo buscando, cuando procuro la justicia, cuando enciendo mi luz, pero no me preocupa su brillo.

Soy bueno de innumerables maneras. Y, cuando no soy bueno, no por eso soy malo. Soy simplemente torpe o perezoso. Me han dicho —muchas veces y con distintos tonos de voz— que soy malo. Pero es mentira, una mentira cochina. Así como suena.

Puede que un día —si nos entrenamos adecuadamente— seamos capaces de mirarnos al espejo, sonreír al vernos y decirnos con pleno convencimiento: «Aunque a veces vaya de idiota por la vida, me equivoque y hasta haga daño a otros, en el fondo soy más bueno que el pan». Ese día habremos dado un gran paso hacia nuestra propia felicidad y hacia la felicidad de los que nos rodean.

Pero si lo que pretendemos es complicarnos la vida, entonces lo tenemos fácil. Basta con abonar adecuadamente la tendencia innata hacia la culpabilidad y el autocastigo. *En cuanto la frase «soy malo» se convierta en una idea fija, nos empapará interiormente, hará que nos rechacemos y que nos sea imposible admitir el amor de los demás.* Cerrará, en definitiva, la puerta a todo asomo de felicidad o placidez. Y lo que es más importante: una idea fija es capaz de crear su propia realidad.

La autosugestión, prodigioso poder sanador o aniquilante

Uno de los caminos más rápidos para influir en el subconsciente es la sugestión. Muchas vidas que transcurren lánguidas, sufrientes y con los sentimientos empantanados deben tan funesto resultado a esta fuerza tan desconocida en la teoría como practicada en la vida diaria.

Todos somos sugestionables, en distinto grado. La fuerza extrema de la sugestión se consigue en la hipnosis y bajo la influencia de una fuerte emoción. De ordinario, la heterosugestión (aquella ejercida por otra persona) es más eficiente que la autosugestión. Pero incluso esta última puede ser completamente eficaz, en especial si se conocen y se cumplen las leyes de su funcionamiento.

A veces, se confunde la sugestión con la falta de personalidad, la flojedad de voluntad, el ser manipulable por cualquiera. Otros piensan que se trata de «creer algo engañándose a sí mismo». No es cierto. La sugestión es simplemente *influir en el subconsciente y hacer que una idea se convierta en realidad sin percatarnos siquiera de ello.*

En realidad, utilizan la sugestión:

1. La madre que pasa con suavidad los dedos por el chichón de su hijo diciendo aquello de «sana, sana...».
2. El hipnotizador que atraviesa con una larga aguja el brazo de una persona sin que sienta dolor ni derrame una sola gota de sangre.
3. El médico que, ponderando la eficacia de un medicamento, quita los dolores del paciente con una pastilla de harina y azúcar. Este tipo de falsas pastillas se llaman «placebos»

y está demostrado que, en numerosos casos, hacen más efecto que los medicamentos auténticos.

Podríamos comparar el subconsciente a un ordenador que guarda todos los datos y los tiene almacenados para nuestro servicio. Trabaja a la perfección, pero no piensa por sí mismo. Simplemente nos sirve lo que le pedimos. Es, en cierto modo, automático. Si el técnico que maneja el ordenador no domina su funcionamiento, no saldrán los resultados adecuados, o se atrasarán. Pero la culpa no es de la máquina.

El ordenador necesita un cierto tiempo para archivar, barajar y combinar los miles de millones de datos que retiene. Supongamos, por ejemplo, que el técnico no le deja este tiempo necesario para sus procesos internos y continuamente pulsa las teclas pidiendo resultados. Llega un momento en que la computadora se atasca y su mecanismo se embota. Al subconsciente también hay que dejarle su tiempo para que elabore los resultados.

Algo así le sucedió al químico Kekulé. Después de dedicar tiempo y energía, cálculos e hipótesis, a la solución de un problema concreto —la estructura de la molécula de benceno—, súbitamente, durante el sueño, el subconsciente le brindó la solución exacta, cuando ya casi desesperaba de encontrarla.

Todo lo que confiamos al subconsciente, sea positivo o negativo, lo realiza. Esto demuestra la importancia de lo que técnicamente se denomina «orientación mental positiva o negativa». ¿Por qué unas personas son más felices, parece que todo les sale bien, mientras que otras son perpetuamente desgraciadas, fracasan en cualquier empresa que lleven entre manos y aparentan ser perseguidas por la existencia? ¿Es que el destino pesa sobre sus vidas?

Por suerte o por desgracia, *en una gran medida cada uno es responsable de su propio destino.* Y en esta responsabilidad, juega un papel muy importante la «orientación mental» que posea.

La educación de los hijos no es más que una serie de sugestiones, y la reeducación de uno mismo está enteramente

basada en la sugestión. Muchas enfermedades, actitudes y comportamientos atribuidos equivocadamente a la herencia no son con frecuencia más que el resultado de la sugestión.

Recordemos, por ejemplo, frases que tal vez hemos oído siendo niños:



Si nos fijamos, son otras tantas sugestiones negativas criminales, que quedan grabadas indeleblemente en el subconsciente. Ellas marcarán al niño y harán de él efectivamente un fracasado, un miedoso, un acomplejado ante la vida.

Pero, prescindiendo de estas sugestiones externas, lo triste es que, sin darnos cuenta, nosotros mismos estamos a veces elaborando nuestra propia infelicidad. Cargamos la memoria del

subconsciente con datos y reflexiones negativas. Como funciona automáticamente, nos sirve lo que tiene, lo que procesa su maquinaria.

Unos ejemplos, tan reales como la vida misma. Al empezar la primavera, me digo: «Ya estamos en primavera, seguro que un día de estos cojo el resfriado de todos los años». Sin darnos cuenta, hemos realizado el pedido. «Mañana tengo invitados, ya estoy viendo que me va a doler la cabeza con tanto jaleo». El subconsciente pone manos a la obra y nos sirve el resfriado o la jaqueca pedidos. Y entonces exclamamos: «Ya lo sabía yo, ¿no te lo había dicho?».

La sugestión igual puede enfermarnos que curarnos. Por algo la Iglesia no reconoce como auténticos milagros multitud de curaciones sorprendentes y sin aparente explicación científica. De todas las sanaciones milagrosas llevadas a cabo en Lourdes, desde su origen en 1858, solo unas cuantas, menos de quince, gozan de la categoría oficial de milagro. La orden de curación lanzada al subconsciente puede ser tan fuerte como para conseguir efectivamente la curación. De intervención sobrenatural, entonces, nada de nada. Se trata tan solo del subconsciente actuando bajo una fuerte sugestión: creer ciegamente en la posibilidad de curación y querer rabiosamente curarse. Así de fuerte es su eficacia.

Una vez que tenemos claro el funcionamiento y los resultados de la sugestión, pasemos a elaborar una *estrategia para su adecuada puesta en práctica, en orden a complicarnos la vida.* Como todo instrumento, tiene sus leyes de funcionamiento y sus reglas prácticas para conseguir un óptimo rendimiento.

Para que la sugestión opere más adecuadamente, es importante empezar por relajarse. Cuanto más relajado esté uno, más posibilidad hay de llegar a lo profundo de sí mismo. De todos modos, si tenemos problemas con la relajación —porque ya nuestro sistema nervioso está tocado del ala—, hay otras reglas más importantes, como puede ser la repetición sistemática.

Fundamentalmente, la sugestión ha de ser una *frase que exprese de manera concisa aquello que queremos conseguir.* Lo mejor es emplear aquella que nos salga espontáneamente como pensamiento automático. En caso de no encontrar con facilidad algo que nos satisfaga, se puede escoger entre las que diariamente se oyen en nuestro derredor:

«Siempre soy igual, vaya desastre
que acabo de hacer.»
«Tenía que llegar..., lo veía venir.»
«Cada día tengo menos memoria.»
«Nunca acabaré de hacer bien las cosas.»
«Esta vida es un asco.»
«Ya me lo decía mi madre, la pobre:
nunca serás nadie.»
«Cada día me siento más solo,
tengo tan poco atractivo...»
«Donde se escape una bofetada,
seguro que allí estoy yo para recibirla.»
«Cada día me encuentro con menos fuerza
para salir del atolladero.»
«Es inevitable: acabaré como mi padre,
alcohólico y arruinado.»
«Cualquier día de estos voy a hacer una locura.»

La frase que se escoja puede ir expresada en primera o segunda persona. Si va en primera persona constituye una reflexión sobre mí mismo, si se emite en segunda persona es algo que me digo a mí mismo. Normalmente, tiene más efecto la primera persona. Puede pronunciarse verbalmente o simplemente pensarse.

De cualquier modo, *la repetición es una de las reglas de oro* para una buena sugestión. Una práctica recomendable es decirse la frase tres o cuatro veces seguidas y a continuación distraer la atención hacia otra cosa. Esto último es importante, porque no se trata de tener la frase continuamente en la mente, sino de lanzarla al subconsciente y dejar que actúe por sí sola.

El mejor tiempo del día para hacerse sugestiones suele ser *recién despierto o momentos antes de dormirse.* Así cargamos la memoria del ordenador al comienzo de la vigilia y al comienzo del sueño. Sobre todo, las sugestiones realizadas inmediatamente antes de abandonarse al sueño desarrollan una fuerza especial porque siguen actuando mientras dormimos.

Es imprescindible dejar un cierto tiempo al subconsciente para que acepte la sugestión y la elabore. Por ello, la formulación debe ir en un futuro próximo, pero no en presente. Mejor será, por tanto, decir «Cada día me siento más desgraciado» que «Soy desgraciado». Los resultados serán más satisfactorios si me digo «Dentro de un rato seguro que empezará a dolerme la cabeza» que si me digo simplemente «Me duele la cabeza».

Añadir a la sugestión verbal una imagen visual refuerza y hace más potente la sugestión. Existe en el subconsciente la tendencia a prolongar y repetir las imágenes visuales. Por ello, podemos amplificar la sugestión por medio de películas imaginarias. Me puedo ver:

- Echado de mala manera de todos los empleos que inicio.
- Solo, triste y marginado en medio de una fiesta donde todos se divierten.

- Arruinado, mendigando por las calles y abrigando ideas de suicidio.
- Ridiculizado a mis espaldas por todos mis amigos.
- Fracasando repetidamente en todos mis intentos de establecer una relación de pareja...



La riqueza y plasticidad del vídeo mental que se puede uno montar depende de la exuberancia imaginativa que se posea. De todos modos, los resultados de este tipo de sugestión imaginativa suelen ser sorprendentes a muy corto plazo.

Algo que hay que tener en cuenta: el subconsciente deja de funcionar si se le formulan demasiadas sugestiones al mismo

tiempo. Es mejor trabajar con una sola durante un determinado período de tiempo.

Para mucha gente ofrece óptimos resultados planificar estratégicamente las cotas a conquistar. Por ejemplo: durante el primer trimestre conseguir un bajo concepto de mí mismo, durante el segundo acentuar la inseguridad, a continuación afianzar una buena dosis de culpabilidad, para terminar el año dominado por una depresión de alto nivel. Todo es cuestión de intentarlo. En este terreno de la sugestión, los resultados siempre superan las expectativas.

Existen tres leyes que rigen el funcionamiento de la sugestión. Interesa tenerlas en cuenta en caso de proponerse perfeccionar la técnica y convertirse en un virtuoso del método.

La primera es la ley del efecto contrario

> «Cuando el abordaje mental a una tarea cualquiera se formula en términos dubitativos, cuanto más me esfuerce por conseguirla menos capacitado estaré para ello.»
>
> Por ejemplo: si alguien piensa «Me gustaría conseguir tal objetivo, pero veo difícil que llegue a alcanzarlo», cuanto más luche por conseguirlo menos capaz será de llegar al final. Igual efecto produce utilizar la palabra «intentar», ya que implica duda sobre la propia capacidad y una cierta expectativa de fracaso. Si alguien, por tanto, nos dice: «Voy a intentar dejar el tabaco», ya podemos predecir —con un 99,9 % de probabilidades de acierto— que no lo dejará.
>
> Cuando el afectado de insomnio se va hacia la cama, puede que su pensamiento sea: «Intentaré dormir, pero me temo que no pueda, como ayer y anteayer». Entonces, intenta conciliar el sueño y cuantos más esfuerzos realiza, más despierto y despejado se encuentra.

La segunda es la ley del predominio de la imaginación

«Cuando la voluntad y la imaginación están en conflicto, siempre vence la imaginación». Dicho de otro modo, la voluntad subconsciente vence siempre a la voluntad consciente.

Jamás haremos nada, bueno o malo, que antes no hayamos sido capaces de imaginar. Por ello, es vital constatar que, para desarraigar determinados hábitos o vencer ciertos miedos, lo primero que hay que conseguir es imaginamos actuando sin ellos. Mientras no consigamos vernos imaginativamente, de una forma vívida, actuando con libertad, no podremos ser libres.

La tercera es la ley del esfuerzo dominante

«Una emoción fuerte contrarresta siempre otra emoción débil.» Esta ley es importante, porque nos ofrece la posibilidad de luchar contra una emoción negativa fomentando otra de signo contrario. Y viceversa, por supuesto, en caso de que pretendamos complicarnos la vida o dar pasto a nuestras tendencias masoquistas.

Evidentemente, si me siento triste no puedo alegrarme por mucho que quiera. Es preciso, por tanto, elaborar la emoción a nivel imaginativo. El hombre está hecho de modo que reacciona igual a situaciones reales que a situaciones imaginadas.

Prácticos ejercicios de pensamiento destructivo

El pensamiento destructivo tiene algo de espontáneo y no necesita, normalmente, de ningún tipo de fomento externo. De todos modos, hay quienes pretenden acelerar su decadencia psíquica. Sus razones tendrán. A ellos van dedicados los ejercicios que vienen a continuación. Son sencillos, prácticos y de resultado garantizado.

Técnica de Watzlawick

En un delicioso libro titulado *El arte de amargarse la vida,* Paul Watzlawick propone unos cuantos ejercicios concretos que no tienen desperdicio. Los transcribo literalmente:

1. Permanezca sentado en un sillón y con los ojos cerrados. Haga que su atención se centre en sus zapatos. Antes de pasar mucho tiempo, usted empezará a notar lo incómodo que es propiamente eso de llevar zapatos. No importa que hasta ahora le haya parecido que sus zapatos le iban bien. De pronto notará puntos que le aprietan y de improviso se hará consciente de otras molestias, como escozores, roces, retorcimiento de los dedos, ardor o frialdad y demás sensaciones parecidas. Siga con el ejercicio hasta que el llevar zapatos, que siempre le había parecido algo evidente y rutinario, se convierta en francamente molesto. Luego cómprese unos zapatos nuevos y observe como en la tienda le parece que le van al pelo, pero después de llevarlos un poco producen las mismas molestias que los viejos.

2. Sentado en el sillón, mire por la ventana hacia el cielo. Con alguna habilidad, pronto tendrá usted en su campo visual un gran número de círculos diminutos como burbujas que con los ojos quietos van bajando lentamente y que al parpadear suben rápidos. Observe también que estos círculos parece que van aumentando en número y magnitud a medida que usted se concentra en ellos. Pondere la posibilidad de que se trate de alguna enfermedad peligrosa, pues, si estos círculos llegasen a llenar todo su campo visual, usted se vería enormemente entorpecido en su vista. Vaya al oculista. Este intentará explicarle que se trata de «moscas volantes» (miodesopsia) totalmente inofensivas. Entonces piense que el

oculista tenía sarampión cuando se explicó esta enfermedad a los estudiantes de medicina de su promoción o bien que por puro amor al prójimo no quiere informarle del curso de su enfermedad incurable.

3 En caso de que el asunto de las «moscas volantes» no funcione del todo bien, no es como para perder el ánimo. Nuestros oídos nos prestan una solución de recambio de igual calidad. Enciérrese en una habitación lo más silenciosa posible y compruebe que de pronto en sus oídos puede apreciar zumbidos, vibraciones, débiles silbidos o un sonido ininterrumpido. En condiciones normales, los sonidos del ambiente lo encubren. Pero, con la diligencia adecuada, usted conseguirá oír el sonido con frecuencia y volumen creciente. Vaya finalmente al otorrino. A partir de aquí, vale lo mismo que se ha dicho en el ejercicio 2, con la diferencia de que ahora el médico intentará quitar importancia al asunto diciéndole que se trata de un «tinnitus» normal.

4 Su mirada se ha agudizado para advertir unas relaciones asombrosas que escapan a la inteligencia ordinaria, no adiestrada para percibir estas fuerzas. Investigue usted con atención la puerta de su casa hasta que descubra un rasguño en el que antes no se había fijado nunca. Pregúntese qué puede significar: ¿será de algún ladrón?, ¿la señal de un intento de entrar en su casa?, ¿el deseo de tomarla con usted deteriorando su propiedad?, ¿una marca secreta a fin de identificarlo? Resista, también aquí, la tentación de dar poca importancia al asunto. Pero no cometa tampoco la equivocación de ir al fondo de la cuestión con sentido práctico. Trate el problema de modo puramente reflexivo, pues toda comprobación de la realidad de su sospecha sería contraproducente para el éxito de este ejercicio.

5 Tan pronto como usted esté suficientemente convencido de que se trama algo nefasto, consúltelo con amigos y conocidos. No hay método mejor para discernir a los amigos auténticos de los lobos con piel de oveja. Estos se delatarán, a pesar de su astucia, intentando persuadirle de que sus sospechas no tienen pies ni cabeza. Ello no debe sorprenderle lo más mínimo, pues ya se entiende que si alguien quiere dañarle, no va a confesarlo sin rebozo. Más bien, este querrá disuadirlo con afectación de sus temores, que, según él, son infundados, e intentará convencerle de sus buenas intenciones de amigo. Con ello, usted tiene una pista, no solo para saber quién está implicado en el complot, sino para ver claro que en todo el asunto tiene que haber gato encerrado. De otro modo, ¿qué necesidad tendrían aquellos «amigos» en esforzarse tanto para convencerle de lo contrario?

Las corrientes telúricas

La geobiología es una ciencia nueva que estudia la influencia que ejerce el suelo sobre hombres y plantas. Su más importante impulsor es el doctor Hartmann, médico de la Universidad de Heidelberg Eberback (Alemania).

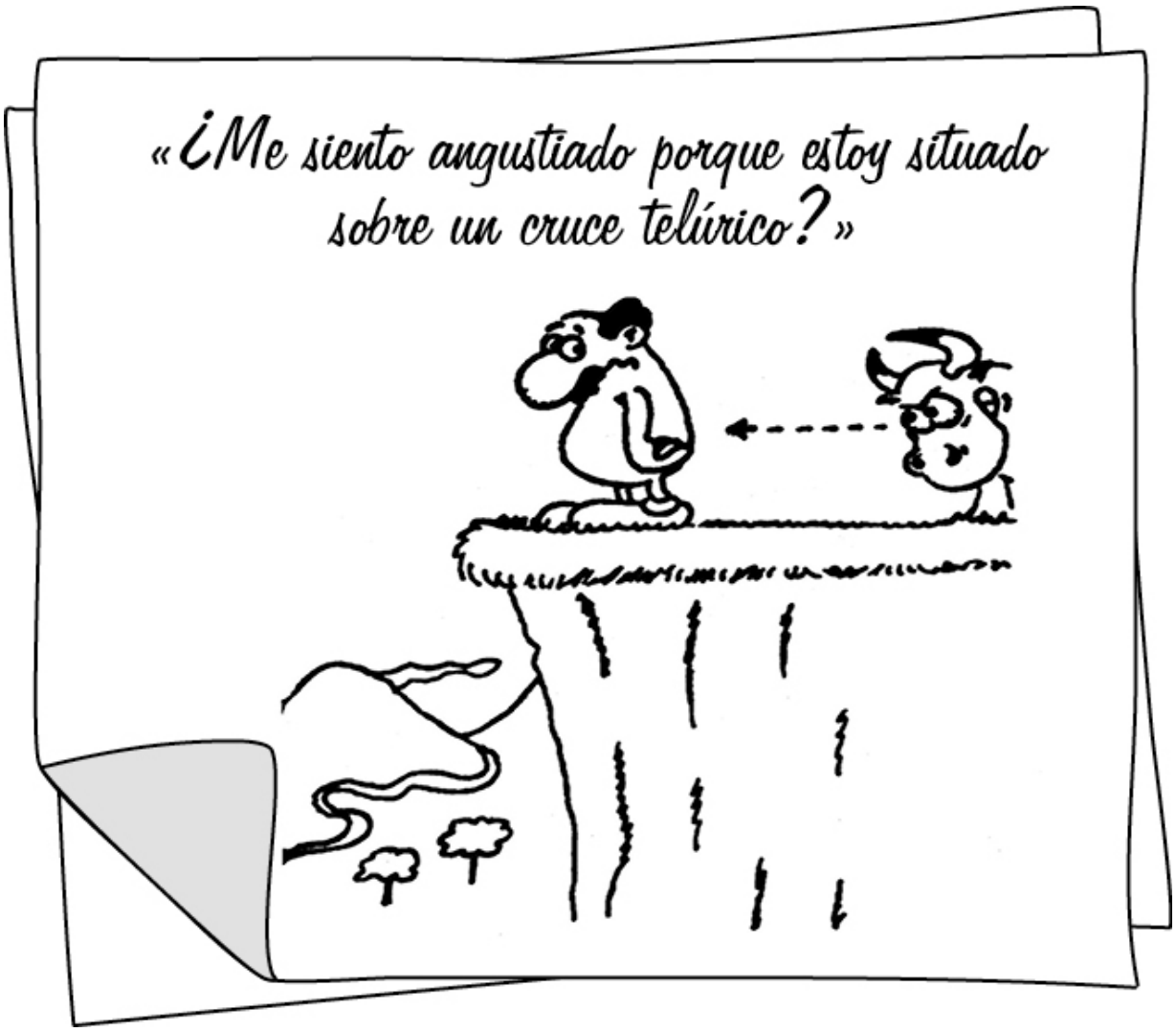
Según las hipótesis del doctor Hartmann, las radiaciones telúricas tienen una gran influencia sobre los organismos vivos. Actúan de forma distinta según se trate de zona neutra o de zona de cruce telúrico. Forman una especie de red invisible que cubre toda la Tierra. Esta red cuadriculada lo penetra todo, tanto edificios como terrenos, y está orientada magnéticamente de norte a sur y de este a oeste. En la dirección norte-sur encontramos paredes de energía cada 2 metros y en la dirección este-oeste cada 2,5 metros. La anchura de estas líneas de fuerza es de 0,21 metros. Entre ellas se halla la zona neutra, donde existe un microclima sin perturbaciones.

Hasta aquí, la teoría de Hartmann. Lo importante, para nuestro propósito de complicarnos la vida, es la ambigüedad que proporciona y la versatilidad que ofrece en cuanto a su utilización.

¿Me siento angustiado porque estoy situado sobre un cruce telúrico? ¿Duermo mal porque las radiaciones invisibles invaden mi cama? ¿Estará mi salud amenazada por una situación patógena de mi casa? ¿Suspenderé las oposiciones porque estudio sobre una corriente magnética inadecuada? ¿Estaré perdiendo potencia sexual por culpa de un cruce telúrico que cae justo bajo el dormitorio?

Como se puede ver, basta con cavilar un poco para encontrar infinidad de posibles influencias invisibles y malignas que amenazan telúricamente nuestra vida.

Gracias al doctor Hartmann tenemos una posibilidad más de complicarnos la existencia. Posibilidad, por cierto, de la que no gozaron todos nuestros infelices antepasados, que ingenuamente comían, dormían y se reían sin darse cuenta de que bajo sus pies las energías magnéticas dirigían sus vidas.



Si, por casualidad, las teorías telúricas del doctor Hartmann no convencen del todo, existe una vía alternativa de similar efecto: el biorritmo.

En busca del diagnóstico

Para aquellas personas —presuntamente hipocondríacas— que desparraman las ansiedades por el cuerpo, por sus disfunciones y posibles enfermedades, un modelo apto de pensamiento destructivo es el siguiente. Se trata de tener a la vista un completo esquema de sintomatología de cualquier enfermedad. Así podrán pausadamente dedicar tiempo al análisis minucioso y metódico de sus reacciones físicas, psíquicas y sociales, para compararlas punto por punto con el esquema médico.

Es muy práctico, porque todo lo que sea analizarse a sí mismo, mirarse al espejo, aventurar diagnósticos, estar centrado en el propio cuerpo, limitar el horizonte a la propia salud... es no solo infecundo, sino destructivo.



Como ejemplo concreto, se propone el cuadro de síntomas enmascarados de la depresión.

Síntomas de depresión

Humor ansioso. Inquietud. Espera de lo peor. Aprensión (anticipación temerosa). Irritabilidad.

Tensión. Fatigabilidad. Imposibilidad de relajarse. Llanto fácil. Temblor. Sensación de no poder quedarse en un lugar.

Miedos. A la oscuridad, a la gente desconocida, a quedarse solo, a los animales pequeños, al tránsito callejero, a las multitudes...

Insomnio. Dificultad para conciliar el sueño. Sueño interrumpido. Cansancio al despertar. Sueños penosos y pesadillas. Terrores nocturnos.

Funciones intelectuales. Dificultad de concentración. Mala memoria. Atención dispersa.

Humor depresivo. Falta de interés. No disfrutar con los pasatiempos. Variaciones de humor durante el día.

Con todo lo anterior a la vista, cualquier síntoma o parte de síntoma que descubramos en nosotros puede darnos pie para aventurar un diagnóstico de depresión. Con lo simple que es la cosa, no se entiende cómo los médicos gastan años y años estudiando no se sabe qué.

El test de la edad biológica

Existe la edad cronológica (la que marca el documento nacional de identidad), la edad aparente (la de nuestras arrugas y nuestra incipiente calvicie) y la edad biológica (la de nuestro organismo, mejor o peor conservado).

Hay un sencillo test para medir la edad biológica, es decir, la edad de nuestras arterias y de nuestras articulaciones. Es de gran utilidad porque —al igual que en el apartado anterior de la sintomatología— conseguimos estar pendientes de nuestro propio cuerpo. Si lo practicamos con asiduidad, puede que logremos obsesionarnos incluso. Entonces estaremos en condiciones no solo de aprobar, sino de sacar nota.

Consta de tres partes:

Test del equilibrio. Póngase de pie, descalzo, sobre una superficie dura. Cierre los ojos y suba una pierna (la izquierda o la derecha) unos veinte centímetros. Si consigue mantenerse así durante 30 segundos, tiene una edad biológica de 20 años. Si consigue hacerlo durante 28 segundos sin moverse y sin apoyar la pierna elevada, su edad biológica es de 30 años. Si aguanta 22 segundos, su edad biológica es de 40 años; 18 segundos suponen una edad biológica de 50 años; 10 segundos equivalen a 60 años, y 5 segundos a 70 años. Si resiste menos de 5 segundos, no tiene cualidades para equilibrista. Absténgase de exhibiciones ante sus nietos.

Test del pellizco. Pellízquese durante cinco segundos la piel del dorso de la mano con el índice y el pulgar. Deberá sentir un pequeño dolor. En ese momento, la sangre desaparece de la zona. Observe, con la ayuda de su reloj, cuánto tiempo pasa hasta que desaparece la mancha blanca de la piel. Si solo tarda 5 segundos, su edad biológica es de 30 años; 8 segundos

suponen una edad biológica de 40 años; 10 segundos equivalen a 50 años, y 15 segundos a 60 años. Si la sangre tarda en afluir entre 35 y 55 segundos, su edad biológica es de 70 años o más. Si tarda más de dos minutos, usted tiene anemia. Es para preocuparse.

Test del reflejo. Su pareja o un amigo deben sujetar con la mano una regla de cincuenta centímetros cogida por el extremo superior, por donde marca los cincuenta centímetros. A continuación sueltan la regla de repente. Usted debe estar preparado con la mano situada diez centímetros por debajo del final de la regla. Tiene que atraparla con un rápido movimiento. En el punto en que consiga cogerla, podrá leer su velocidad de reacción. Si la coge por los 20 centímetros, su edad biológica es de 20 años; 25 centímetros suponen 30 años; 35 centímetros equivalen a 40 años, y 45 centímetros a 60 años. Si se le escapa la regla entera, preferible es que no conduzca un automóvil. Tractor en todo caso.

La empanada mental premonitoria

Constituye una técnica sofisticada, para la que se exige un mínimo de cualidades. De todos modos, hay personas que de modo espontáneo y sin necesidad de aprendizaje alguno la practican a la perfección.

Consiste en adelantarse a los acontecimientos a base de confabular imaginativamente. Se requiere una cierta dosis de fantasía que, a partir de un hecho cualquiera, elabore las distintas posibilidades, especialmente las negativas. A cambio, se garantiza un resultado sorprendente.

Con un ejemplo se clarificará el método:

> Un señor que viaja en automóvil sufre un pinchazo en el neumático delantero. Para el motor, abre el maletero, saca la rueda de repuesto, saca el gato, pero advierte que no tiene llave inglesa para desatornillar la rueda.
>
> A doscientos metros divisa una casita con un cobertizo adosado. Piensa que tal vez allí le podrán proporcionar lo que necesita.
>
> Por el camino, a nuestro hombre le asalta el pensamiento: «¿Y si en la casa no vive nadie? Es posible que el que habita en la casa sea un sujeto desagradable y me dé con la puerta en las narices. Hoy día hay gente para todo y te puedes esperar cualquier cosa. Puede que no tenga llave inglesa o que no sea de la medida que necesito. ¿Y si piensa que es un timo y quiero robarle la llave? Sería el colmo. ¿Acaso tengo yo pinta de timador? ¿Y si no quiere prestármela? Porque igual va y dice que no me la presta. Yo en un caso así le prestaría la llave a cualquiera. ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan simple? La verdad es que hay gente indeseable. Personas así no deberían existir. Y luego, seguro que dirá que le he molestado, que podría haber sido más previsor, que busque un taller de

reparaciones, que él no es mecánico, que compre nuevas cubiertas al coche... ¿Y a él qué le importa el estado de las cubiertas de mi coche? Hay personas que tienen siempre que meterse en lo que no les importa. Y todo porque él tiene una llave inglesa y yo no tengo. La gente así es que me saca de quicio, no puedo remediarlo. Si no voy a pedirle que me cambie la rueda, solamente que me preste la llave. Ni que se la fuera a gastar. No soporto a la gente que se comporta de ese modo».

Cuando nuestro hombre llega a la casa y llama a la puerta, abre un anciano de barba blanca con un racimo de uvas en la mano. Antes de que tenga tiempo de decir «buenos días», nuestro hombre le grita: «¿Sabe lo que le digo? Que se meta la llave donde le quepa».

La antifórmula de Émile Coué

Este francés, especialista en el tema de la sugestión, elaboró una fórmula que se ha hecho clásica. Para los que deseen progresar, a un ritmo rápido, en el camino de la complicación mental, proponemos aquí la «antifórmula». Hay que advertir que posee efectos tumbativos y que sus consecuencias se dejarán notar ya en los primeros intentos.

De hecho, *el contenido de la antifórmula ya lo practica mucha gente, pero sin técnica y de forma disgregada.* La ventaja del método, tal como aquí se propone, es la coherencia, sistematización y acumulación de la fuerza sugestiva.

Hay que empezar por colocarse en un lugar tranquilo, en posición relajada y con poca luz. Se respira profundamente y se comienza a leer despacio el ejercicio. Basta con repetirlo una vez al día para que a la semana o incluso antes aparezcan patentemente los primeros síntomas.

> Me estoy empezando a preocupar. Desde varios puntos de vista, cada día me siento peor. Sin saber por qué, todo se me complica: la salud, el estado de ánimo, las relaciones familiares..., todo va a peor. Tal vez sea la edad o el cansancio, pero no puedo evitarlo.
>
> Hay días en que, sin poder explicar por qué, a la hora de las comidas mi apetito decrece. Me siento inapetente y desganado. Como sin gusto, por obligación y meditando en otras preocupaciones del día. La digestión suele ser pesada y lenta, con molestias en el estómago. Pienso que esto va a ir a más.
>
> Como la digestión no ha sido buena, lo más seguro es que la eliminación también carezca de normalidad. Esto constituye una preocupación adicional a las que ya tengo, pero lo intentaré

solucionar con laxantes. Aunque, a decir verdad, raramente tienen efecto y me estropean el hígado.

Por las noches, en cuanto pienso en irme a la cama, me entra un nerviosismo de lo más molesto porque he de enfrentarme al insomnio. Cada día duermo peor. De aquí en adelante, me temo que despertaré multitud de veces durante la noche y al levantarme por la mañana seguro que me duele la cabeza. La cabeza duele siempre por no dormir bien.

Antes era un inconsciente, que reía incluso como un ingenuo. A veces vivía sin darme cuenta de lo complicada que es la existencia. Tengo que afrontar las realidades con seriedad, trascendencia y sin ambigüedades. Lo más probable es que sin dormir bien y con tantas preocupaciones como tengo, el día sea triste, sombrío y apagado.

En consecuencia, posiblemente me deje llevar de la impaciencia y la irritación. No lo puedo evitar, cada día me controlo peor, por mucho que después me sienta culpable. Las cosas me molestarán y no tendré tolerancia con los demás. Esto hará que cada día me comporte con los otros de un modo más arisco, seco y antipático.

Como consecuencia lógica, los demás me darán de lado y progresivamente me sentiré más solo, inseguro y marginado. Tengo la sensación de que nadie me aprecia sinceramente. Cada día lo veo más claro. Estoy perdiendo confianza en mí mismo.

En resumidas cuentas, tanto física como mentalmente cada día me encuentro peor. Mi salud se resquebraja inexorablemente, ya no soy lo que era. Lo digestivo y lo sexual van a peor, cada día disfruto menos de la vida, me invade la soledad y no le encuentro sentido a la existencia.

Ahora voy a abandonar el estado de relajación en que me encuentro. Al salir, me hallaré débil, torpe, entumecido y con la mente turbia. Además, sentiré que me invade una amarga

tristeza que es la consecuencia evidente de mi inevitable decadencia.

No puedo engañarme: cada día me encuentro peor y peor.

2



Ponga un complejo en su vida

Ni por asomo se me ocurriría hacerme socio de un club que estuviera dispuesto a aceptarme como soy

GROUCHO MARX

Programación infantil: no dejes para mañana...

Todo lo importante en la vida conviene acelerarlo y jamás dejarlo para mañana. Por eso, la elaboración de un complejo que se precie ha de comenzar ya en la primera infancia. Siguiendo las pautas científicas que se explican a continuación, la tarea es fácil.

Si de cualquier modo usted no contó en su infancia con esta enseñanza privilegiada, no es para preocuparse en exceso.

También puede uno elaborarse un buen complejo en la edad adulta, si actúa adecuadamente.

Todo ello irá debidamente explicado en el apartado segundo.

Pero, aun cuando se le negara esa preciada oportunidad en su propia infancia, no es para desperdiciar la ocasión de llevarla a la práctica con sus propios hijos (si no tiene hijos, puede ensayar con sus sobrinos).



Para comenzar, hay que constatar que *el bebé es en realidad un mecanismo programable.* Cuando nace, el niño viene desnudo en todos los sentidos. Es como cera moldeable, pero que aún no tiene ninguna forma. Está expuesto a todos los mensajes de programación que comenzarán a llegarle enseguida por parte de los adultos.

La programación ha de aparecer primero en forma no verbal, es evidente. Como si tuviese un radar, el niño capta desde el principio mensajes sobre sí mismo y su valor, a través de sus primeras experiencias de ser tocado o dejado de lado. Después percibe expresiones faciales, contactos, sonidos, distintos tonos de voz. Muy pronto distinguirá el cariño del temor, la hostilidad o la ansiedad.

Es muy *probable que los primeros sentimientos del niño sobre sí mismo constituyan el eje de su futura personalidad y* ejerzan una influencia decisiva en las posturas psicológicas que adopte en el futuro. Por ello, no podemos descuidar estos privilegiados momentos

si de verdad queremos dotarlo de un buen complejo, que le haga después recordarnos durante toda la vida.

A partir del primer año, el niño comienza a comprender los mensajes de programación que los padres expresan verbalmente. Son como instrucciones mentales que se sentirá obligado a seguir después.

Estos *mensajes de programación* pueden ser de varias clases:

Programación personal

«Nunca llegarás a ninguna parte.»
«Tienes madera de perdedor.»
«Eres más lento que una tortuga.»
«Acabarás siendo un fracaso, como tu padre.»

Programación profesional

«Jamás conseguirás ser una buena enfermera.»
«Mejor será que trabajes con los pies, porque con las manos...»
«Tú seguro que negocio que toques, negocio que fracasa.»

Programación sexual

«No se puede confiar en las mujeres.»
«El hombre tiene que ser quien lleve los pantalones.»
«El matrimonio es una trampa para tontos.»
«Los hombres son todos unos egoístas.»

Programación religiosa

«La iglesia es cosa de beatas.»
«Como te toques el pito, Dios te va a castigar.»
«Tienes el demonio dentro.»

Programación familiar

«Todos nos tienen manía a los Meléndez.»
«Los Rodríguez siempre hemos sido el hazmerreír del pueblo.»

«A los Urrutia siempre nos han conocido por nuestras reacciones violentas.»



Como se puede ver, ya tenemos con esto un suficiente stock de posibilidades para ir influyendo en nuestro hijo, de cara a no privarlo de un buen complejo.

Pero el niño no solo percibe mensajes de programación por medio de la palabra. Hay muchos medios de influir en su psicología infantil. Tal vez por medio de las acciones, nuestra influencia sea más sutil y eficaz. Se trata de *provocar «mensajes deducidos».*

El niño «deduce» mensajes de ciertos comportamientos:

- El niño castigado por estar en desacuerdo con sus padres puede deducir: «No pienses».

- El niño cuyos actos de agresión e independencia son todos bloqueados e impedidos puede deducir: «No seas hombre».
- El niño criticado por sus emociones puede deducir: «No exhibas tus sentimientos».
- El niño manipulado con sentido de culpabilidad puede deducir: «Tortúrate, porque eres malo».
- El niño a quien jamás se le alaba un logro personal, puede deducir: «Por mucho que te esfuerces, nunca llegarás a valer algo».

Si actuamos científicamente y sin perder comba, *antes de cumplir los ocho años nuestro hijo ya se habrá formado en líneas fundamentales su «guion»,* su libreto teatral con respecto al cual actuará en el drama de la vida. En términos generales, se puede comparar cada vida concreta con un concierto donde el hombre interpreta la partitura que él mismo ha compuesto.

El guion de una persona siempre está basado en tres preguntas, que abarcan su identidad y su destino:

1. ¿quién soy yo?;
2. ¿qué hago aquí?;
3. ¿quiénes son los otros?

A estas tres preguntas, la experiencia de los primeros años puede llevar a concluir:

- «Soy un hombre capaz. Puedo hacer lo que me proponga. La gente me ayudará.»
- «Soy estúpido. Nunca haré nada suficientemente bien. Los otros sí que saben salir adelante.»

Cuando nuestro hijo adopta un determinado guion, es *como si escogiera una específica postura ante sí mismo, ante la vida y ante los demás.* Entonces, se esforzará por mantener su mundo predecible y reforzará su postura. Esta se convertirá en una actitud

vital, desde la que desempeñará los roles y percibirá la realidad. Lo ordinario es que cuanto más patológica y desajustada es una postura o un guion, más empujada se siente la persona a reforzarlos.

El diagrama sería el siguiente: Experiencia infantil → Guion personal → Postura psicológica → Comportamiento reforzante.

Desde este punto de vista, podríamos definir el complejo como «guion equivocado». El sujeto, a partir de sus experiencias, ha elaborado *un guion no operativo, un guion traumático que despertará comportamientos neuróticos* en determinadas circunstancias. Será como escoger el papel de perdedor en el teatro de la vida. Es evidente que, si pretendemos que la vida de nuestro hijo sea complicada, hemos dado un paso de gigante al proporcionarle un buen complejo.

Para tener a mano distintas opciones donde escoger, entre los posibles «guiones equivocados» los más ordinarios son los siguientes:

- Guion de la Cenicienta: «Siempre me toca lo peor» (nombre técnico: complejo de postergación).
- Guion del hospiciano: «Nadie me ha querido nunca» (nombre técnico: complejo de abandono).
- Guion del perrito faldero: «Si soy dócil, mi madre nunca me fallará» (nombre técnico: complejo de castración).
- Guion del fracasado: «Haga lo que haga, siempre seré el último» (nombre técnico: complejo de inferioridad).
- Guion de las arenas movedizas: «A cada paso que doy puede estar acechando el peligro» (nombre técnico: complejo de inseguridad).
- Guion del golpe de pecho: «Tengo que castigarme porque no soy tan puro como quisiera» (nombre técnico: complejo de culpa).
- Guion del rival: «Siempre hay alguien a mi lado que quiere aprovecharse de mí» (nombre técnico: complejo de

rivalidad fraterna).

Técnica depurada para elaborarse un buen complejo

Hay quien no tiene la suerte de contar ya desde la infancia con un buen complejo. No es para desesperarse. Para mucha gente, hay que reconocerlo, el procurarse un complejo medio decente es cuestión de vida o muerte.

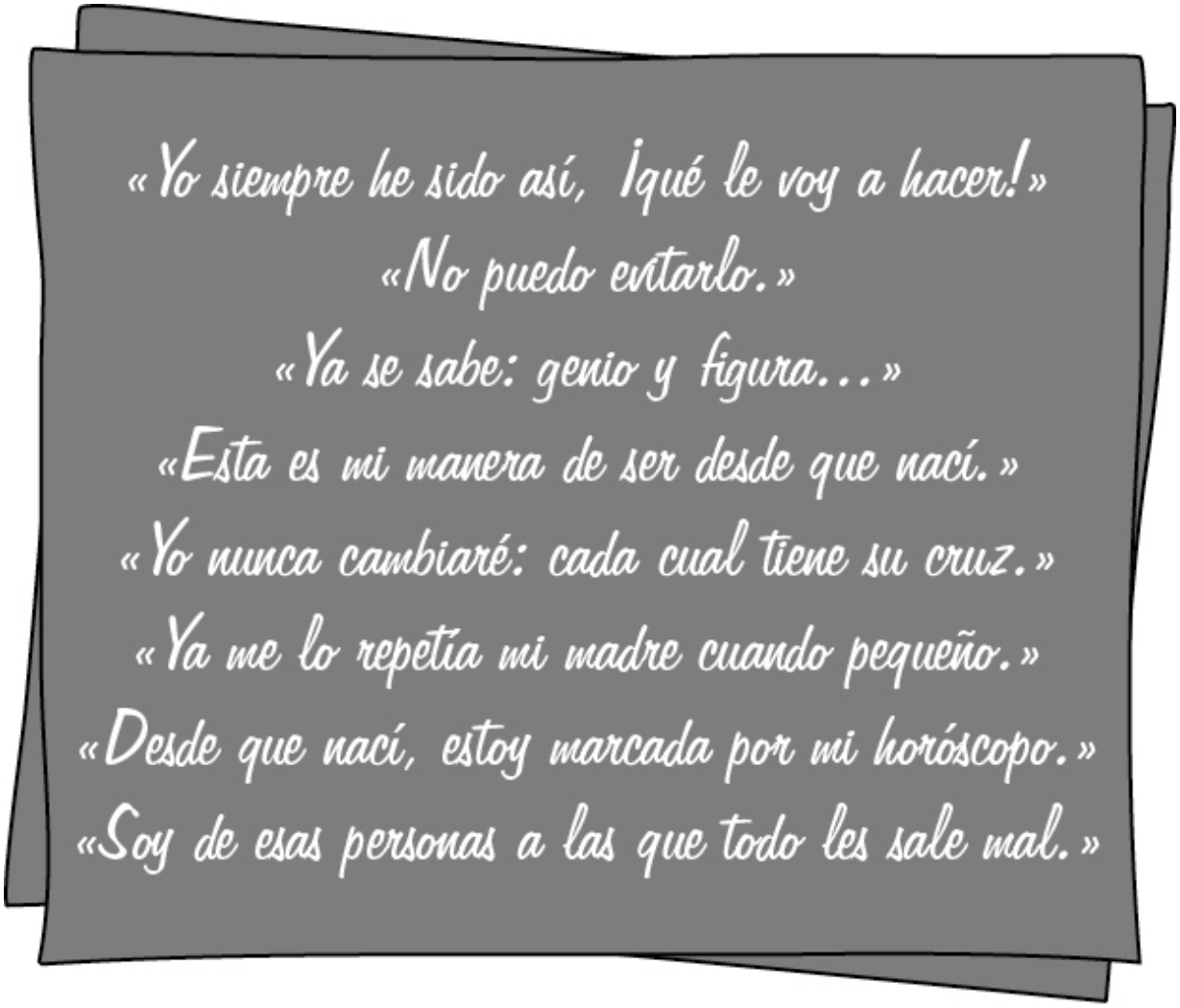
Por un lado, la vida sencilla, llana y sin aspavientos les parece anodina y de poca altura. Por otro, con un buen complejo ya puede uno comentar con sus amistades las entrevistas con el psicoanalista, cosa que en determinados países —Argentina, por no ir más lejos— es de obligado cumplimiento si se quiere pertenecer a una clase social medio qué.

Para facilitar la adquisición tardía de un complejo en edad adulta, se adjuntan a continuación determinadas tácticas que, llevadas a la práctica con determinación, nos proporcionarán este instrumento tan eficaz de cara a complicarse la existencia.

El autorretrato

Si uno no se ha parado nunca a analizar su propio ego, es hora de hacerlo. No hay que perder el tiempo en desmenuzamientos analíticos. Tan solo se trata de elaborar un autorretrato a base de *etiquetas o autodefiniciones que enmarquen la propia entidad.*

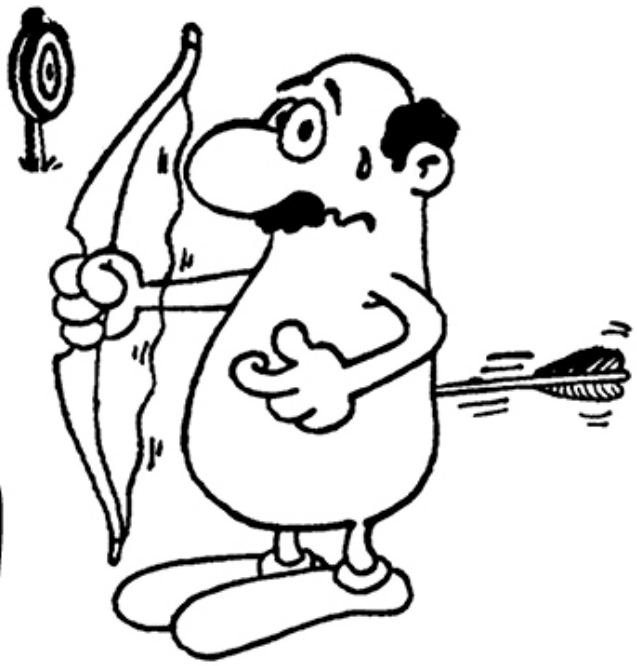
Estas etiquetas tienen la gran ventaja de absolutizar rasgos concretos de carácter, con lo cual marcamos caminos de comportamiento haciéndolos casi obligados. Aunque en esto siempre es mejor la propia iniciativa y creatividad, pueden ser ejemplos de etiquetas, utilizables ya desde el primer momento:



Por supuesto —y es una técnica recomendable—, estas etiquetas se pueden ratificar y remachar, dándoles incluso un tinte de inevitables, fatalistas como el destino, si a continuación se dice:



«Soy de esas personas
a las que todo les sale mal»



Las píldoras generadoras de complejo

Una píldora no crea hábito. Pero cuando se emplea en dosis masivas y de un modo repetitivo, el organismo no puede dejar de resentirse. Algo parecido sucede con las frases que uno se dice a sí mismo y que actúan como poderosas sugestiones en la mente. Muchos autorretratos se delimitan a partir de estas píldoras.

Hay que advertir que —para una más efectiva acción— las píldoras mentales producen una huella mucho más profunda cuando la propia psicología se encuentra débil: situación de cambio, de crisis, de decaimiento, de cansancio vital. Es entonces cuando, de modo estratégico, hay que actuar decididamente.

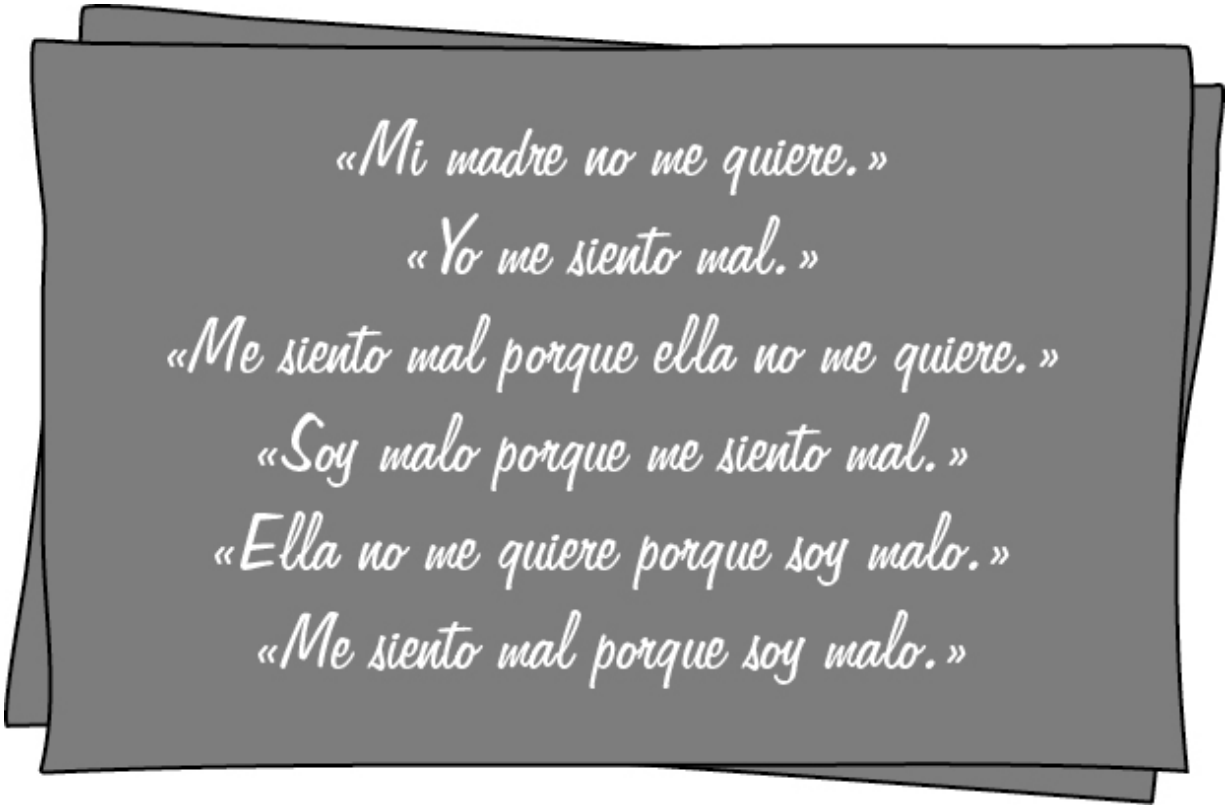
Algunos ejemplos de píldoras mentales:

«Si soy dócil y no llevo la contraria,
todos me querrán.»
«No debo descansar hasta ser el primero en todo.»
«Haga lo que haga,
nunca conseguiré descollar en nada.»
«Tengo que ponerme como modelo a mi hermano,
que todo lo hace bien.»
«No te puedes fiar de nadie:
cuando menos lo piensas te ponen la zancadilla.»
«Si ya lo decía mi madre:
eres tan bueno que no sirves para nada.»

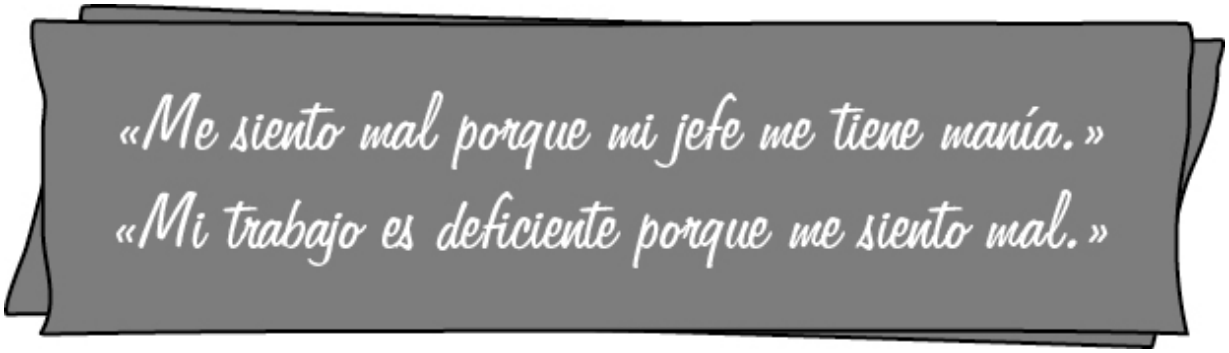
Rumia del pensamiento

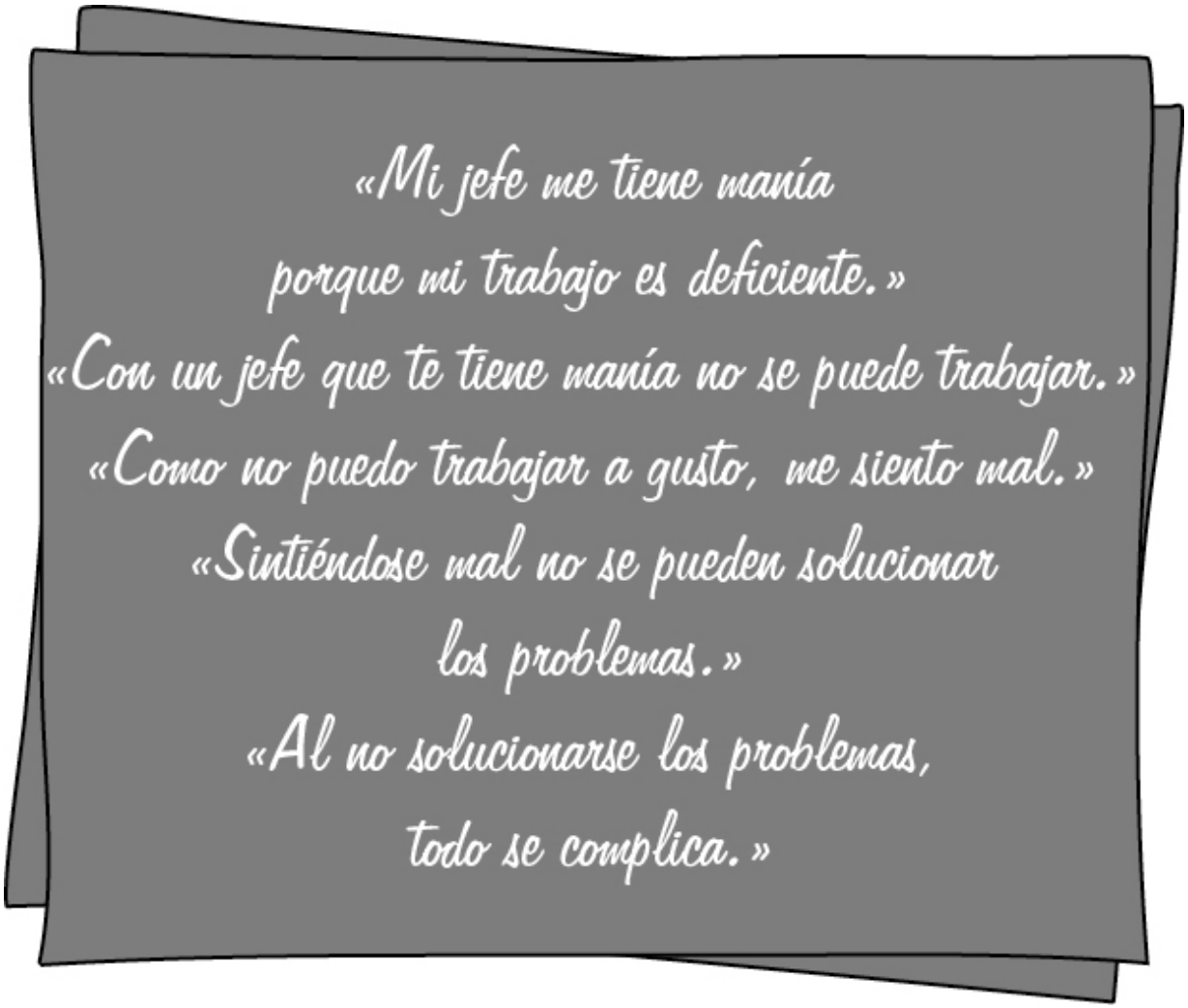
Esta técnica, más avanzada, requiere en cierto modo una mente preparada y que funcione en círculos. Se trata de repetir metódica, obsesiva y casi morbosamente determinadas reflexiones subjetivas. Por supuesto, para que el método consiga resultados óptimos, dichas reflexiones deben quedarse siempre dentro de uno mismo, sin ser contrastadas con la realidad.

Un ejemplo de esta técnica —llamada también «nudo o empanada mental»— puede ser la reflexión iterativa del niño que se dice a sí mismo:



A nivel adulto, la «empanada mental» puede alcanzar cotas de auténtico virtuosismo, dependiendo —claro está— de la capacidad del sujeto:





Otra bonita variante de la rumia del pensamiento es el círculo vicioso que se establece alrededor de una etiqueta del autorretrato. Por ejemplo:


«Soy tímido.»
«Aquella gente es interesante.»
«Me gustaría integrarme con ellos.»
«Pero no puedo.»
«¿Por qué no puedo?»
«Porque soy tímido.»

El síndrome del acomplejado

¿Cómo saber, después de los esfuerzos realizados, si realmente he conseguido adjudicarme un buen complejo? ¿De veras ha valido la pena tanto esfuerzo y dedicación? Esta pregunta podría segregar frustración y ansiedad si no se contara con una pronta respuesta.

Cualquier técnica que se precie ha de tener a mano instrumentos de evaluación adecuados. Evidentemente, el arte de elaborarse un buen complejo —aunque sea en edad tardía— también los tiene.

Puesto que se trata en definitiva de un diagnóstico, nada mejor que tener a nuestra disposición un cuadro de los síntomas propios del acomplejado. Así podremos fácilmente constatar si se corresponden o no con nuestra realidad.

Hay numerosos *detalles que hacen sospechar una conducta de complejo*: satisfacción de ser como los demás quieren, miedo a expresarse, preferir normas a personas, muchos remordimientos, comportamientos por obediencia ciega, reacción emocional desproporcionada al estímulo, rituales mágicos para evitar algo, miedo al juicio de los demás, conductas estereotipadas, reacción de bloqueo total ante determinado estímulo...

Pero, por encima de todos estos detalles, hay cinco conductas que rezuman complejo y que, por tanto, han de ser el eje de nuestro análisis.

Lamentarse

«Si hubiera sido guapa», «Si hubiera nacido rico», «Si hubiera tenido otro empleo», «Si mis padres me hubieran querido», «Si hubiera terminado mis estudios», «Si la vida no fuera tan dura...»

Esperar un rescate mágico

«Qué maravillosa será la vida cuando me toque la lotería, cuando se jubile mi jefe, cuando consiga sacar las oposiciones, cuando cambie

de forma de ser, cuando la suerte se ponga de mi lado...»

Temer continuamente una catástrofe
«¿Qué pasará si me vuelvo loco, si me cae una cornisa encima, si cojo el SIDA, si pierdo mi empleo, si mi novio se cansa de mí, si estalla la guerra nuclear, si nos invaden los alienígenas, si viene el fin del mundo...?»

Expresar deseos inoperantes
«Cómo me gustaría cantar como Plácido Domingo, vencer mi timidez, ser un deportista admirado, convertirme en el centro de las fiestas, atraer a las chicas, disfrutar de un yate...»

Exhibir pancartas
En muchas ocasiones, la pancarta es el más claro síntoma de complejo. Pero ¿qué es una pancarta?



Un hombre con el ceño fruncido, los brazos cruzados sobre el pecho y los labios apretados exhibe la pancarta: «No quiero que nadie penetre en mi intimidad».

Una mujer con el traje ceñido, que pestañea lánguidamente y se contonea, exhibe la pancarta: «Estoy disponible».

Una chica con los hombros caídos, que mira al suelo y rehúye el trato, exhibe la pancarta: «Nadie espera nada de mí, ni yo de nadie: ya me han hecho bastante daño».

Ordinariamente, *las pancartas hacen referencia a temores, carencias y deseos personales muy poderosos.* Las pancartas más llamativas suelen estar relacionadas con conductas de complejo: intentan demostrar algo a los demás y a uno mismo.

Finalidades corrientes en la exhibición de pancartas suelen ser:

Pedir cariño

«Soy tan frágil.»
«Lo único que tienes que hacer es quererme.»
«No me lastimes, ya he sufrido bastante.»
«Busco padre comprensivo.»

Amedrentar

«Te agarraré si no te andas con cuidado.»
«Por las malas soy el peor.»
«Conmigo no se juega, me las sé todas.»
«Mantente a distancia.»

Brindar apoyo

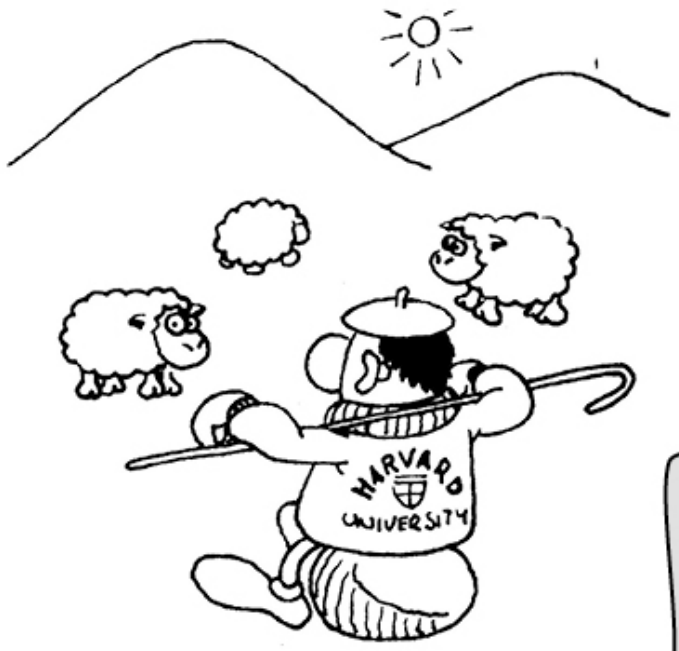
«No te preocupes, yo te cuidaré.»
«Puedes confiarme todos tus problemas.»
«Llámame siempre que me necesites.»
«Puedes apoyarte en mí, soy una roca.»

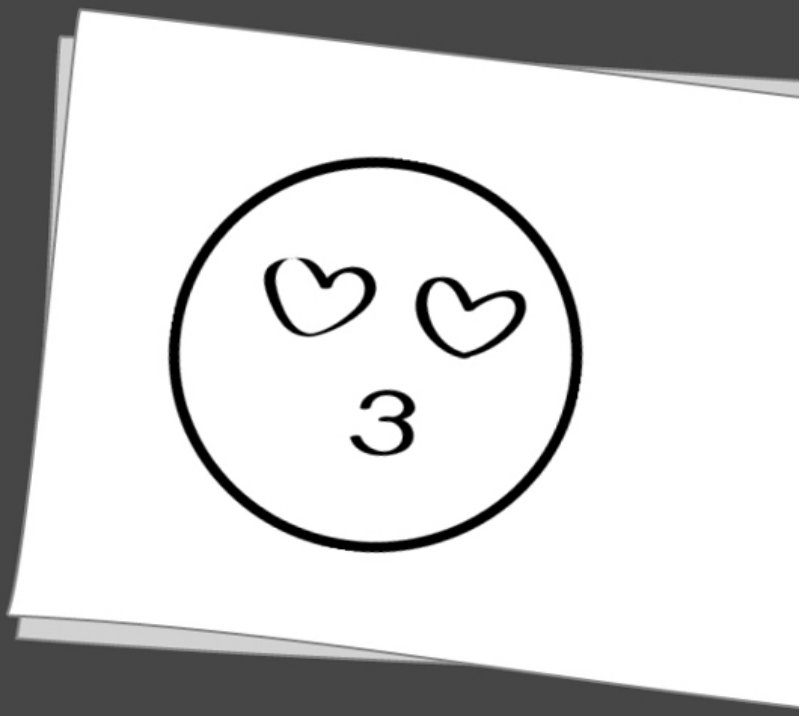
Demostrar algo

«Mecachis, qué listo soy.»
«Soy más hombre que nadie.»
«A cabezón no hay quien me gane.»
«Estoy harto de estúpidos a mi alrededor.»

Precisamente por la relación que guarda con el complejo, la pancarta se convierte en un síntoma de los más visibles y llamativos que podemos utilizar en nuestro diagnóstico. Si, al mirarnos al espejo, descubrimos una o varias pancartas en nuestra conducta, ya podemos dormir tranquilos y satisfechos: hemos conseguido nuestro propósito.

En muchas ocasiones, la pancarta es el más claro síntoma de complejo





3

Amor, amor: discretas y variadas formas de manipularlo, adulterarlo y asfixiarlo

El amor tiene dos momentos deliciosos, que son el primero y el último. Lo único malo y pesado es el tiempo que transcurre entre esos dos momentos, a veces más de treinta años

HIPPOLYTE TAINE

Hay cariños que matan.

Es evidente que no me refiero a la apasionada frase: «Sin ti no puedo vivir», frase que —pensada fríamente— es una auténtica estupidez. De hecho, tras unos meses de ajetreada convivencia a trancas y barrancas, suele venir acompañada al final por su frase complementaria: «Contigo no puedo vivir».

Estoy pensando, más bien, en el cariño neurótico.

Quien más quien menos, en nuestra cultura, todos estamos algo tocados de neurosis. A uno «le patinan las neuronas», el otro «tiene un cable pelado» y al de más allá «le falta un tornillo». El que esté totalmente libre de neura, que tire la primera piedra.

Pero aquel que —siendo suficientemente normal— tenga la mala suerte de contar con un cariño neurótico a su vera va dado del ala. Y que conste que no es hablar por hablar. El que lo esté sufriendo en sus carnes puede testificar que es una diaria berrinchera de toma pan y moja.

Intentemos delimitar lo que es un cariño de esta clase, porque nos puede ser de extrema utilidad para complicarnos la vida y, sobre todo, amargársela a quien caiga a nuestro lado.

Perfil del cariño neurótico

La necesidad neurótica de cariño no es lo mismo que la necesidad de cariño normal.

En primer lugar, *es compulsiva, imperiosa, sin espontaneidad ni flexibilidad.* El neurótico viene a decir: «Necesito ser amado a toda costa» en lugar de: «Deseo ser amado y me agrada serlo». De esta sobrevaloración del hecho de ser querido, provienen muchas de las consecuencias negativas que arrastra consigo el cariño neurótico. Ocurre que el sujeto aborda el afecto como si de algo realmente trascendental se tratara, como si fuera materialmente imposible sobrevivir sin él.



Como consecuencia lógica de lo anterior, se suele dar una *incapacidad de quedarse solo, que va desde la ligera inquietud hasta el completo terror a la soledad.* Es típica, en muchos casos, la «angustia del fin de semana». Se trata de una sensación agobiante de ansiedad y vacío —una vez finalizada la jornada laboral— ante la posibilidad de que nadie me llame por teléfono, de que nadie se acuerde de invitarme, de que otros se reúnan sin contar conmigo, de que tenga que quedarme solo en casa.

En toda relación afectiva neurótica que se precie ha de haber *una buena dosis de dependencia.* El neurótico no puede prescindir ni alejarse de la persona amada. Esto lo hace agobiante, pegajoso, cargante y esclavizante. De ordinario, el sujeto está dispuesto a

pagar cualquier precio con tal de conseguir el afecto del otro, normalmente sin darse cuenta del coste que le está suponiendo el aprecio ajeno. Este coste incluye, por lo común, una actitud excesiva de sumisión y dependencia emocional.

Pero toda relación personal donde se produzca sujeción de uno por otro segrega *resentimiento.* Por lo tanto, la relación afectiva del neurótico está preñada de resentimiento. Lo más desagradable de este resentimiento es que el sujeto no admite que la sujeción ha sido provocada por su propia angustia y supone entonces que le ha sido impuesta por el otro. Esclaviza a su *partenaire y* a continuación le acusa de esclavizador.

Puede darse una variante en el tema de la sujeción al otro. El neurótico, más tarde o más temprano, puede constatar —no sin razón— que el sometimiento está arruinando su vida. Entonces, en algunos casos, se blinda afectivamente, se niega a establecer lazos afectivos con nadie y huye de todo lo que huela a dependencia. *Utiliza descaradamente al otro, pero sin vincularse en absoluto y* bajo ningún concepto.

Por otro lado, el cariño neurótico es *insaciable.* Nunca considera que ha obtenido suficiente.

Esta insaciabilidad es susceptible de convertirse en rasgo de carácter y entonces la persona cae en la voracidad, la codicia, el afán desmedido de acumulación consumista.

Muchos de los coleccionistas de «signos externos de riqueza», muchos de los voraces comedores de novedades, muchos de los ebrios adoradores del último becerro de oro anunciado en televisión... solo están dando salida a su infantil y frustrada necesidad de cariño.

Los celos del neurótico no son unos celos normales. No se trata del temor objetivo de perder el cariño de alguien, sino de unos *celos desproporcionados al peligro.* Al tratarse de una exigencia desproporcionada de cariño, el miedo a perder ese cariño también es desproporcionado.



«Solo debes amarme a mí» parece ser el lema del neurótico. Cualquier foco de atención, de interés, de satisfacción personal en la persona amada puede entrar en colisión con ese lema y por tanto desembocar en el conflicto.

El neurótico nunca se siente satisfecho en su actitud celosa y retentiva, en su *demanda de amor incondicional.* Este amor incondicional exigido por el neurótico tiene, entre otras, las siguientes características:

1. Ha de ser un amor exento de límite o reserva.
2. Ha de mantenerse vivo pese a cualquier actitud ofensiva del otro.

3. No ha de buscar la menor ventaja o satisfacción propia.
4. Ha de expresarse con frecuencia por medio del sacrificio. Ahí queda eso.

Precisamente, la última de las características que podemos adjudicarle al cariño neurótico es la *inconsciencia sobre lo exigente que es.* Como racionalmente no es defendible su postura —«Tienes que quererme sin esperar nada a cambio»—, el neurótico necesita enmascarar y racionalizar sus motivaciones últimas. Precisa justificar su actitud egoísta, inconfesable justamente por lo egoísta. Estas justificaciones pueden apoyarse en razones objetivas —«Estoy enfermo y preciso todos los sacrificios posibles»—, pero también pueden desarrollarse según estrategias ya clásicas y muy repetidas. Son las que vienen a continuación.

Estrategias neuróticas para conseguir afecto

Solo si la persona amada renuncia a todo, puede el neurótico sentirse relativamente seguro. Incluso entonces es posible que sospeche todavía ocultas intenciones: «Lo hace por compasión», «Será igual con todos», «Está fingiendo para no hacerme sufrir»...

Pero no es posible despreciar a una persona, desconfiar de ella, querer destruir su independencia o su felicidad y a la vez demandar su afecto, ayuda y apoyo. Evidente.

Esto es lo trágico: que, *con estos componentes, resulta muy difícil para el neurótico conseguir cariño.* Exige un amor sin límite ni reserva, aunque haya actitudes ofensivas por su parte y ninguna reciprocidad. No ofrece la menor ventaja para el prójimo.

Como a una persona que plantea la relación afectiva de tal guisa es casi imposible quererla, el neurótico echa mano de determinadas estratagemas para esclavizar al otro. Las más normales suelen ser las que siguen, pero si estamos alerta puede que descubramos nuevas y sutiles estrategias.

Al igual que en Brasil se defienden del mal de ojo y en Egipto se defienden de los cocodrilos, en nuestra cultura debemos defendernos de los cariños neuróticos. Lo importante es mantenerse muy sobre aviso —con los ojos bien abiertos— para no encontrarse, de buenas a primeras, embaucado o manipulado de mala manera.

Estas son, pues, las estrategias que hay que poner en práctica si de verdad queremos complicarnos la vida:

1 **Ganar el cariño mediante el soborno**

«Te amo entrañablemente, por tanto debes amarme y abandonarlo todo en aras de mi amor.»

Esta estrategia entiende el afecto como un contrato *do ut des* (te doy para que me des). Como yo te amo, tú tienes que

sacrificar todo por mí.
Hay que reconocer que, en todas las culturas, este recurso estratégico es más utilizado por la mujer que por el hombre. Ya lo puso en práctica Cleopatra, aunque al final no le dio mucho resultado y hubo de recurrir al áspid (animal que gracias a ella se hizo famoso).

2 **Apelar a la piedad**

«Debes amarme porque sufro y estoy indefenso.»
Como yo soy pequeño —desvalido y falto de fuerzas— y como tú eres fuerte y seguro de ti mismo..., tienes que quedarte a mi lado y cuidarme con cariño.
Este recurso hace una llamada simplemente a nuestro buen corazón, pero también el sujeto puede acelerarlo complicándose en situaciones desastrosas que nos obliguen a socorrerle. Entonces —hay que reconocerlo— es mucho más molesto.

3 **Llamada a la justicia**

«He hecho esto y esto por ti, ¿qué harás tú por mí?»
Es una estrategia típica de madres neuróticas. Estas personas suelen llevar una especie de contabilidad mental, adjudicándose en ella un extraordinario crédito por sacrificios en verdad inútiles, pero minimizan o desconocen lo que se hace por ellas. Siempre consideran que se les paga poco por todo lo que ellas hacen o hicieron en el pasado. Se ven injustamente remuneradas y siempre están prestas a la reivindicación.

4 **Reparación de una pretendida ofensa**

«Me has hecho sufrir, tienes por tanto que ayudarme, cuidarme, sacrificarte por mí.»
Apoyándose en la culpabilidad provocada, se pretende rentabilizar un sufrimiento real o imaginario. Constituye un

chantaje típico de padres resentidos. Más que un sujeto de amor, se busca un chivo expiatorio en el que descargar la propia frustración y amargura, un apoyo asegurado para la vejez.

Este recurso ha sido el culpable de muchos noviazgos rotos por los padres y de muchas solteras amargadas, dedicando —forzosa y estérilmente— su vida a «honrar a sus progenitores». Es la hipertrofia patológica del cuarto mandamiento.

5 **Recurso a las amenazas**

Estas amenazas pueden ser de muchos tipos: cometer un acto desesperado, arruinar la propia reputación, agredir físicamente a otros o a sí mismo, suicidarse, desheredar a los hijos, despilfarrar el patrimonio... Lo ordinario es que el sujeto no ponga en práctica sus amenazas, puesto que solo pretende atraer la atención. Sin embargo, puede darse el caso de que, imbuido de paroxismo kamikaze, se lance impulsivamente a su ejecución —movido por el afán de venganza— si pierde toda esperanza de conseguir su fin.

Si somos capaces de meternos en el pellejo de quien ha de convivir —día a día— con un cariño neurótico, puede que comprendamos al que inventó el refrán «Más vale estar solo que mal acompañado». El pobre debió de sufrir lo suyo.

Movimientos de acercamiento, enfrentamiento y alejamiento

Son tres movimientos convencionales y básicos para afrontar la relación con los demás. Una persona normalmente va hacia el otro, contra el otro o se aleja del otro.

Sin embargo, según Karen Horney, estos tres movimientos *proporcionan el entramado de base para estructurar unas buenas relaciones personales abocadas al fracaso.* Por eso —porque nos pueden complicar la vida— nos interesan especialmente.

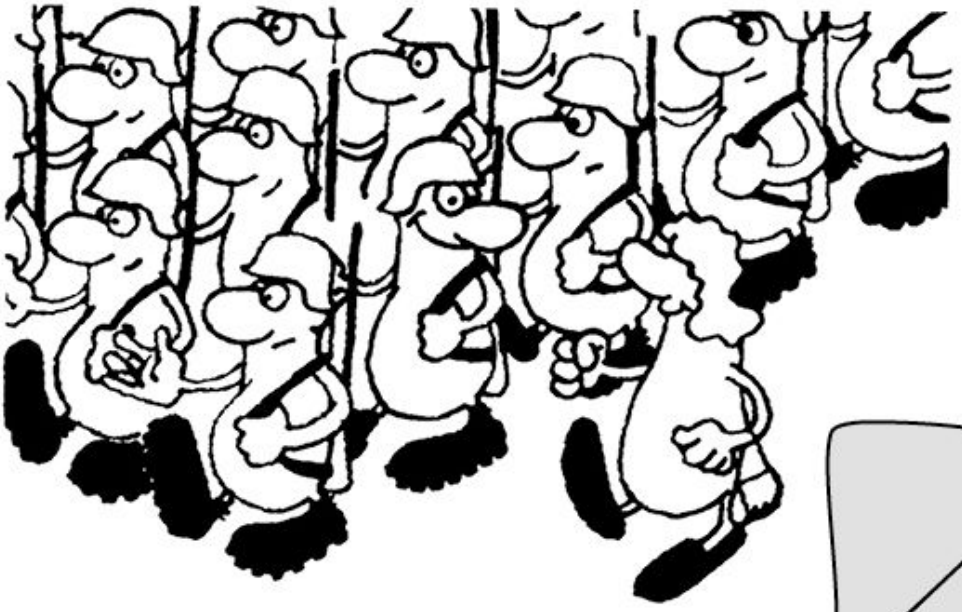
Lo práctico de este esquema de trabajo es que puede adaptarse a variados caracteres: cada cual puede escoger el modelo de comportamiento que más le vaya a su peculiar modo de ser.

Movimiento hacia la gente

Si te consideras una personalidad dócil, cordial, con necesidad de afecto y aprobación..., este es tu camino. Anota cuidadosamente las actitudes que debes llevar a la práctica, para que tu relación afectiva contribuya a complicarte la vida.

- Repite interiormente con frecuencia que el amor es la única meta digna de lucha, lo único para lo que merece la pena vivir. Hay que perseguir el afecto, con exclusión de todo lo demás.
- Intenta vivir de acuerdo con lo que otros esperan de ti, o con lo que tú crees que esperan (que para el caso es lo mismo).
- Has de ser complaciente, abnegado, olvidándote incluso de tus propios sentimientos. Lo importante es conseguir finalmente el afecto de los demás.
- Fomenta por sistema una tendencia a subordinarte. Tienes que dar por sentado que todos son, de algún modo, superiores a ti, más atractivos, más inteligentes.
- Establece la costumbre de valorarte según la opinión que los demás tengan de ti. Tu propia estimación ha de subir o bajar en función de las alabanzas o reproches de los que te rodean. Esto hará que te comportes dócil y sumisamente, porque un reproche ajeno sería catastrófico para ti.
- Los valores máximos están siempre en relación con la bondad, el desprendimiento, el amor, la generosidad. Todo lo que huela a dureza o ambición es abominable.

Intenta vivir de acuerdo con lo que tú crees que otros esperan de ti



Movimiento contra la gente

Si en tu carácter predominan la energía, el coraje, la agresividad y el esfuerzo, no hay mejor camino para complicarte la vida que amoldar tus relaciones personales a las indicaciones que siguen.

- Has de dar por sentado que todo el mundo es hostil y se niega a admitir que lo es. La vida es una lucha de todos contra todos y el diablo carga con el que se queda atrás. Hay algunas excepciones, pero mínimas y deleznables.
- La fortaleza y la dureza han de ser tus sentimientos primordiales. Todo lo demás es sentimentalismo vacío, especialmente el amor (que solo es permisible en los seriales de televisión).
- Tienes que sentirte obligado a imponerte siempre como el más fuerte. Has de desarrollar la eficiencia y la ingeniosidad necesarias para ello.
- Como la agresividad tiene mala prensa, interesa que tu actitud interna esté debidamente cubierta por un barniz de cortesía, corrección e imparcialidad.
- Has de evitar cualquier género de culpabilidad, razonando tus actitudes. Por ejemplo: «El miedo a herir no puede frenar mi sinceridad», «La auténtica fuerza exige falta de piedad», «La delicadeza genera cobardía», «Expulso a los mendigos de mi puerta porque no soporto la hipocresía de la sociedad que los ha llevado a tal situación»...
- Cualquier sentimiento de simpatía, ternura, bondad o docilidad es incompatible con tus principios. Te harías pequeño y ya se sabe: el pez grande se come al chico.

Movimiento de alejamiento de la gente

Si perteneces al tipo de persona objetiva, que pone distancias, analista, racional y metódica, el futuro de tus relaciones sociales —en caso de que quieras complicarte la vida— está en este apartado.

- Hay que fomentar de entrada una especie de desapego del propio yo, un entumecimiento ante la experiencia emocional. Ello provocará una vaga inseguridad con respecto a lo que uno es, quiere, desea, odia, espera, teme o le molesta. Es el punto de partida.
- Pero lo realmente importante es poner distancia emocional entre tú y los demás. Alrededor de tu yo ha de haber un círculo mágico en el que resulte imposible penetrar. Así te podrás llevar bien con todo el mundo.
- Has de fomentar una tendencia general a suprimir todo sentimiento e incluso a negar su existencia. Sí puedes dar importancia a las relaciones sexuales: se disfruta con ellas, son transitorias y no perturban tu vida. De todos modos, si te es posible sustituirlas por lo imaginario, mejor que mejor.
- La reserva y el bastarte a ti mismo están orientados hacia una necesidad más importante: una total independencia. Has de recordar siempre que, cuanto más desapegado estés de los demás, mayor independencia gozarás y más pleno será tu sentimiento de superioridad.
- Podrás manifestar dicha superioridad de diversas maneras: aborreciendo las luchas de competencia, no intentando destacar mediante un esfuerzo superior, alimentando la sensación de rareza que te destaca de la masa, compadeciendo al que se apasiona infantilmente por algo tan fútil como el Real Madrid o *Los 40 principales*.

- No debe importarte que en tu trayectoria vital se den contradicciones. Por lo general, las personas que optan por el desapego han pasado previamente por episodios de docilidad dependiente y de agresividad despiadada.



Jugadas maestras para torpedear una buena relación

1 **Leer los pensamientos, o clarividencia amistosa**
La clave para esta estrategia radica en adelantarse a los acontecimientos. Nada mejor para ello que guiarse sagazmente por sutiles reacciones emocionales, detalles y gestos mínimos de la persona amada. Hay que comenzar por interpretarlos mentalmente y lanzarse a la acción. Una buena frase para iniciar la jugada puede ser: «¿Por qué estás enfadado conmigo?». Solo esta jugada inicial tiene ya innegables ventajas:

- Permite discutir sobre los humores y sus efectos hasta el día del juicio.
- Decirle a una persona que tiene sentimientos negativos la pone rápidamente en ebullición y al rojo vivo, lo cual facilita la discusión posterior.
- Formular juicios sobre la mala intención del otro suele desquiciarlo, tanto si los juicios coinciden con la realidad como si son equivocados (lo que ocurre con más frecuencia).

2 **Dar al otro dos posibilidades de elección y, tan pronto como haya escogido una, culparle de no haber escogido la otra**
Ejemplo práctico: regalarle en su onomástica dos corbatas y, tan pronto se ponga una, preguntar con tristeza: «¿Es que no te ha gustado la otra?».

3 **Decir o hacer algo que pueda tomarse tanto en serio como en broma**
Si el otro reacciona en serio, responder ofendido: «Cómo eres, no tienes el más mínimo sentido del humor». Si el otro

reacciona en broma, responder digno: «Qué difícil es dialogar así, de verdad que contigo no se puede hablar en serio».

4 **Pedir a la otra persona que le haga un favor. Tan pronto como se disponga a hacerlo, olvidarse de ello y pedirle rápidamente que haga algo distinto**

5 **Hacer reproches al otro con tanta violencia como ambigüedad**

Lo importante, para que la estrategia surta efecto, es que el otro se sienta invadido por una tormenta de golpes sin llegar a vislumbrar siquiera la causa. Esto le proporciona un estado de culpabilidad difusa y al mismo tiempo de angustia tensa, ambos muy propicios para que se sienta profundamente mal, y la relación comience a resquebrajarse. Hay que advertir que se trata de una táctica a medio plazo, como las bombas de espoleta retardada.

6 **Exigir de la otra persona una serie de afirmaciones de modo que, tan pronto se ha expresado una, se pone en duda el grado próximo superior**

— ¿Me quieres?
— Sí.
— ¿Realmente?
— Sí, realmente.
— Pero ¿realmente, realmente?

Esta estrategia, si se analiza despacio, da la impresión de ir buscando la contestación final del tendero:

— ¿Tiene usted café?
— Sí, señor.
— Pero ¿café café?
— Café café.
— Pero ¿café café café?

— Hombre, tanto tanto...

7 **Recriminar al otro cariñosamente por no tener confianza y forzarlo a contar algún secreto personal**
En cuanto comience a hablar de algo realmente íntimo o personal, cambiar de conversación o dejarlo con la palabra en la boca. Es un recurso un tanto traumático, pero que nunca falla.

8 **Minusvalorar o ridiculizar sistemáticamente todo lo que haga, diga o consiga la otra persona**
Para esta estrategia vienen de perlas las «caricias negativas» de Berne, explicadas en otra parte de este libro.

9 **Obligar a ser espontáneo haciendo algo que no se puede hacer espontáneamente**
Ejemplos:

- El padre que exige a su hijo que haga las tareas escolares «con gusto».
- «Si me quisieras de veras, comerías cucarachas con placer».
- «Vete a tu cuarto castigado y no aparezcas hasta que tengas la cara alegre».

10 **Invitar al consorte, amante, amigo o simple compañero a leer los puntos anteriores, advirtiéndole que en ellos se describe exactamente la actitud que él adopta respecto a usted**
Constituye como el compendio y extracto de todas las tácticas. Suele provocar un efecto fulminante, desatando consecuencias imprevisibles.



Leer los pensamientos, o clarividencia conyugal

4



Atajos hacia la soledad

La muralla interior

La ciudad, tal como ha existido hasta hoy, es el resultado de una forma peculiar de concebir la convivencia. Esta forma de concebir la convivencia —que podríamos llamar clásica— tenía antes dos metas muy claras: la defensa contra la naturaleza y la defensa contra el enemigo.

El resultado plástico y tangible de esa doble actitud defensiva era la muralla. La muralla separaba la ciudad del campo, a los de dentro —amigos— de los de fuera —enemigos o al menos sospechosos—.

Pero, desde hace más de doscientos años, las murallas solo existen como elemento decorativo. Las razones de convivencia clásica han desaparecido y no han sido sustituidas por otras.

Por otro lado, el crecimiento demográfico en las ciudades está produciendo tal densidad de habitantes por hectárea que nuestra propia territorialidad personal se siente cohibida e incluso agredida constantemente. Sentimos la necesidad de reaccionar frente al intruso que perturba la sagrada porción espacial que, tanto física como psíquicamente, nos corresponde.

Hoy día, el hombre no necesita defenderse de la naturaleza ni de un enemigo externo. Pero ante una sociedad que le presiona, que le atosiga, que le ataca en su más profunda mismidad, *el hombre se defiende creando una muralla particular de egoísmo e incomunicación.* Esta actitud insolidaria destruye los restos que aún pudieran quedar de aquella antigua convivencia que fue la esencia de la ciudad. La urbe ha dejado de ser defensa y se ha convertido en amenaza.

Formas de muralla —admitidas y fomentadas socialmente— son, por ejemplo, *la etiqueta, la diplomacia, la corrección, la distinción social, el saber estar, la reserva, el autocontrol.*

Pero hay otra sutil forma de muralla defensiva, y es la clasificación. En el fondo, actuamos con frecuencia como si

tuviéramos en el cerebro un filtro que solamente dejara pasar lo que concuerda con nuestras coordenadas espacio-temporales. Todo lo que no podemos clasificar a la primera nos desazona, nos desasosiega y nos irrita sordamente. Es como si nuestros marcos de referencia se descabalaran y la tierra se moviera bajo nuestros pies.



Por eso somos tan *proclives al estereotipo, a la clasificación y al encasillamiento.* Más que observar, analizar, contemplar y deducir, nos gusta el etiquetado. Somos excesivamente rápidos en poner nombre a cosas y personas. Lo trágico es que, en cuanto etiquetamos algo, lo estamos perdiendo en su más viva y palpitante realidad.

En el fondo, cuando etiqueto algo, estoy obligándolo a entrar en mi esquema, le estoy dando una estructura asimilable para mi entender, lo estoy amasando para que entre por el aro —mi aro mental—. Pero, por eso mismo, lo estoy cosificando, momificando, disecando. Existen ciudadanos para quienes todo padre tiene que ser retrógrado, todo obrero anarquista, todo hijo rebelde y todo empresario explotador.

Un cuento indio dice así:

> Había un hombre que, un buen día, se encontró en el bosque un halcón. Mira qué paloma tan rara, se dijo. A continuación, con unas tijeras le recortó la cola, el pico, las alas y los dedos de las patas. Ahora sí que ya parece una paloma respetable, como tienen que ser las palomas. Una paloma como Dios manda, pensó para sus adentros muy satisfecho.

La flexibilidad o rigidez en el esquema de una persona, además de su liberalismo o conservadurismo, nos están hablando a voces de su juventud o vejez, de su apertura o cerrazón mental, de su libertad o de su miedo.

Toda muralla encierra miedo en sus cimientos y en los entresijos de su argamasa. *Cuando levanto murallas a mi alrededor, o bien temo o bien desprecio al hombre*: lo concibo como «enfermedad que padece la piel de la Tierra» (Nietzsche) o como «amalgama de bacilos planetarios» (Hitler). Ambos estaban de psiquiátrico.

Pero —tal vez sea esto lo más grave— el vicio del etiquetado nos lleva a percibir no personas, sino roles. No existe entonces fulano, mengano, zutano o perengano, cada uno de ellos recocido en un caldo espeso de miedos, esperas, cicatrices, lacras, mentiras, éxtasis, titubeos, pequeños holocaustos y vergüenzas. Cada uno de ellos trágica y milagrosamente único, irrepetible. Solo vemos entonces al aparcero, la monja, la florista, el enterrador, la puta, el carterista. En definitiva, no vemos nada: solo vemos la etiqueta.

Es la mejor y más rápida forma de estar abocados a la soledad.

El resentimiento, plaga de la tribu urbana

La mayoría de las personas ignoran que una característica, entre otras, de la etnia gitana es su salud mental. Es cierto. En todos los países donde se establecen asentamientos gitanos, entre ellos —especialmente los nómadas, trashumantes y no engullidos por la cultura dominante— no se da la neurosis, son muy raras las psicosis y solo aparece alguna que otra psicopatía. Por supuesto, los subproductos psíquicos de la sociedad urbana —como el estrés o la frigidez— les son completamente desconocidos.

Se podrían aventurar, por supuesto, variadas hipótesis sobre la causa de este fenómeno: ritmo vital acorde con la naturaleza, contacto físico desde su nacimiento con la Tierra, ausencia de sentido angustioso por el futuro, relajación en las presiones sociales, presencialidad emocional e instintiva sin trabas...

Pero, a mi entender, tal vez un dato decisivo sea la ausencia o al menos la atenuación en la represión de la agresividad. El gitano tiene una libertad interior para demostrar su malestar, irritación, despecho o cólera, de la que no gozamos los componentes de la cultura paya.

Y es que *hemos desembocado en un tipo de sociedad que segrega cantidades masivas de agresividad, pero que no deja ninguna espita libre para su desahogo.* En nuestra cultura civilizada no hay cabida para la agresividad, aunque esa misma cultura civilizada provoca en sus componentes dosis acumulativas de adrenalina.

Hace unos años, Arnold Toynbee defendía que estamos viviendo la tercera guerra mundial. Las guerras —afirma él— se han sucedido, a lo largo de los siglos, con una periodicidad asombrosa. Además de las motivaciones políticas y sobre todo económicas de este hecho, hay otra razón: en el corazón del hombre se acumula violencia que es preciso descargar de algún modo. Si después de la Segunda

Guerra Mundial no ha estallado aún la tercera, es lisa y llanamente por miedo a que sea la última de todas. Pero la agresividad está ahí y se manifiesta en terrorismo, revueltas estudiantiles, delincuencia, descontento y malestar generalizado.

Por otro lado, a medida que la sociedad se estructura, los controles son más numerosos y más rígidos. Para vivir en sociedad es preciso amoldarse a unas reglas. Pero las frustraciones y las agresividades que nos provoca esa misma sociedad tenemos que tragárnoslas. Existe un hipercontrol de la agresividad, impuesto por convenciones sociales y por miedo a represalias laborales.

La consecuencia es clara: vivimos inmersos en una sociedad resentida. Para aclarar términos, entendemos el resentimiento como «agresión reprimida y oculta en el fondo de la conciencia, donde fermenta en acritud». Lo grave es que la envidia o el odio son pecados de proyección individual. El resentimiento es una pasión que tiene mucho de impersonal, de social. La envidia y el odio ocupan un lugar en el alma, el resentimiento ocupa toda el alma y la impregna.

Habitamos en una sociedad que valora hasta la exageración el éxito social, que clasifica a sus miembros en ganadores y perdedores, que utiliza como motivación publicitaria el estar por encima de los demás.

Por ello, *el fracaso social y el fracaso sexual tienen un sentido depresivo fortísimo y fácilmente se convierten en resentimiento.* Y, por desgracia, fracasos sociales, laborales y sexuales germinan como hongos en los días que vivimos.

Cuando en un espíritu ha entrado el resentimiento, como consecuencia de la vivencia de fracaso personal, no hay posibilidad de agradecimiento. El favor recibido, incluso, se convierte en combustible para el resentimiento. Robespierre afirmaba: «Sentí desde muy temprano la penosa esclavitud del agradecimiento».

Y esta, tal vez, es la causa de que haya *abundancia de resentidos en la corte de los poderosos.* En el vocabulario castizo, es rica la tipología de donde pueden surgir los resentidos:

cantamañanas, meapilas, tiralevitas, paniaguados, pisaverdes, correveidiles...

Hoy no hay cortes reales, ni señoríos feudales, ni ducados agraciados con prebendas, pero hay multinacionales, macroorganismos oficiales, Gobiernos autonómicos. En ellos, cada hijo del nepotismo puede convertirse en un resentido. Se recuece a nivel interior con la evidencia de que lo que tiene —posiblemente ha llegado incluso a su «nivel de incompetencia»— no lo ha conseguido él mismo, sino que le ha sido regalado por el partido o por un primo hermano de su mujer.

El correlato físico del resentimiento es la úlcera de estómago. No deja de ser curioso que *la gastropatía es una enfermedad típica de la civilización, que jamás se da en pueblos primitivos,* que aparece en la proporción de cuatro hombres por una mujer y que se da mucho más en oficios asalariados que en profesiones independientes.

El gastrópata suele ser un hombre con una extraordinaria necesidad de hacerse valer —ambicioso tanto de bienes como de rendimiento laboral—, pero empobrecido en otros aspectos, como cordialidad social y facilidad de goce. Perpetuo insatisfecho, reprimido emocionalmente, hambriento de cariño, frustrado por una continua sensación de fracaso, su agresividad contra la sociedad, que no le ha permitido el triunfo, se convierte en resentimiento que le torpedea el estómago.

Es lamentable que, en nuestra sociedad, se produzcan demasiadas gastropatías. Pero más lamentable aún es que el hecho se vea abonado por concepciones tan dañinas como universales: «Tanto tienes tanto vales», «El pez grande se come al chico», «Hay que ir a por todas, llevarse el gato al agua y partir el bacalao», «Lo principal es arrimar el ascua a la propia sardina», «Hoy día hay que saber nadar y guardar la ropa»...

En último término, todas estas concepciones se podrían resumir en esta: «Primero soy yo, segundo yo y tercero yo; me sobran los demás».

«Primero soy yo, segundo yo y tercero yo;
me sobran los demás»



La roca y el mar

El mar, hecho ola, golpeaba a la roca. La roca, altiva, despreciaba sus golpes.

—¿Por qué te resistes? ¿No ves que me conviertes en espuma?

—¿Y tú por qué me golpeas?

—¿Es que te hago daño?

—No, pero me ofendes.

Y la roca, con su pétreo orgullo, seguía resistiendo. La ola a veces la acariciaba, a veces la golpeaba. Y la gaviota sonreía: «Siempre están con el mismo problema». Y bajaba volando y se posaba en la roca.

—Márchate, gaviota. No te apoyes en mí.

—Eres como una mujer soberbia. No te molesto. Estás hecha para los pájaros.

—Yo soy solo para mí.

Aquella tarde, la gaviota leyó en un periódico flotando en el agua: «Se va a canalizar la ría».

—Roca, vas a morir.

—Yo no muero nunca.

—Te quedarás sin agua, sin peces. Sola y reseca como un esqueleto.

—Prefiero la sequedad, prefiero la soledad. Así no me molestará el mar.

Y el mar volvía y la azotaba con mimo. Pero la roca, cada vez más piedra, rompía al mar haciéndolo espuma.

Se vieron unas grúas en el puerto. Dragadoras, obreros, moles inmensas de piedra. La gaviota volaba y jugaba con el mar. El mar le entregaba sus peces, los pequeños.

La gaviota le dijo al mar:

—Van a desviarte de camino.

—¿Quiénes?

—Los hombres, que van a canalizar la ría.

Y el mar lo sintió, porque estaba acostumbrado a luchar con la roca. Tendría un problema menos y un descanso más. Pero el descanso le aburría.

—Déjame en paz —le gritó la roca.

—Ten paciencia, vengo a despedirme.

—No lo creo. Siempre vienes y vas. Volverás.

—No. No podré.

—Voy a quedar sola.

—Era lo que querías.

—Puedo vivir sola.

—Nadie puede.

Y vinieron los hombres. Y cayeron las piedras. Trabajaron las grúas.

El mar no volvió. El mar encontró otro camino y conoció otras rocas. Al principio echaba de menos a su roca. Pero debía moverse, encontrar otras rocas.

La roca se fue secando. Al principio disfrutaba de paz. Pero su soledad comenzó a aprisionarla. Ya no se posaba la gaviota. La suave humedad fue desapareciendo. Ya no podía llorar. Había quedado sin lágrimas. Las llamaba, pero no venían.

Llamó al mar, llamó a la gaviota. Pero no volvieron.

Los niños iban a jugar. Colocaban pucheros viejos sobre ella y lanzaban piedras. Unos gamberros tiraron sobre ella un bidón de brea.

La roca dejó de ver, dejó de oír. Había muerto.

(García Salve, *Cuentos para el pueblo*, Zero, Madrid, 1971)

El gran inquisidor
o la tentación de ser como Dios

La mitología de todas las culturas, con su sabiduría sedimentada a través de milenios, nos amonesta a guardarnos de una tentación tan antigua como el hombre: ser como Dios.

Ejemplos sacados de aquí y allá pueden ser los siguientes. Ícaro, que quiso volar hasta el sol con sus alas pegadas con cera, pero el calor derritió las junturas y se precipitó al suelo. Lucifer, transformado de ángel en demonio por pretender asentar su trono junto al trono de Yahvé. Brahma, orgulloso de su poder, que se rebeló contra Brahm, dios creador, quien lo castigó a pasar por sucesivas reencarnaciones. Atlas, castigado por Zeus a sostener la bóveda del cielo, por participar en la rebelión de los titanes. Los constructores de la Torre de Babel, que pretendían llegar al cielo y fueron castigados por Yahvé con la confusión de lenguas. Belerofonte, que, arrastrado por su orgullo, intentó escalar el Olimpo cabalgando a Pegaso, pero Zeus espantó al caballo y el jinete cayó, quedando ciego y cojo. Efialte, Hera, Tiresias, las prétidas..., los ejemplos son inagotables.

La promesa de la serpiente bíblica «… y seréis como dioses» sigue resonando seductoramente en la mente de los hombres. Y los hombres, a lo largo de la historia, han creído a la serpiente.

Hay una forma sutil de colocarse a la altura de Dios e incluso por encima. Me estoy refiriendo a la *manía fanática de ciertos grupos, en todas las culturas, de defender a Dios.* Como si Dios fuera un desvalido y necesitara que algunos hombres lo defendieran.

Pero en el fondo, siempre que se habla de defender a Dios se puede maliciosamente sospechar que, por debajo, se están defendiendo determinados intereses personales o de clase. La experiencia lo confirma.

Muchas sociedades han institucionalizado incluso esta defensa de Dios. Ahí están conceptos y estructuras como la guerra santa, la santa cruzada, la Santa Inquisición, el Tribunal del Santo Oficio. No deja de ser curioso que todos lleven el epíteto de «santo» o «santa». Puede que sea para convencer a los demás de una bondad intrínseca que no está tan clara. Si se estudia la historia, muchos de los mayores abusos contra el hombre se han cometido en teocracias y en el nombre de Dios.

Y es que cuando alguien actúa —en paroxismo mesiánico— convencido de que Dios está con él y guía sus pasos, la cosa se pone peligrosísima para los que están del otro lado. Resulta escalofriante que en 1904, y con licencia eclesiástica, se reeditara en Francia la *Teología de Clermont,* del R. P. Vincent. En el tomo 1, página 401, se lee: «La Iglesia ha recibido de Dios la facultad de reprimir a los que se apartan de la verdad, no solamente con penas espirituales, sino también corporales». Y en la página 403 especifica: «Estas penas pueden ser la flagelación, la mutilación y la muerte». Alucinante.

Personalmente, cuando observo la severidad de los santos inquisidores, se me ocurren dos reflexiones. La primera es que ponen un énfasis casi obsesivo en defender la pureza de la fe y dejan de lado la lucha contra la esclavitud, la usura, el abuso del pobre. Están tan ocupados en defender a Dios que no se acuerdan de defender a su hermano. La segunda reflexión es que esos defensores de Dios que predican vehementemente sobre el mal y su castigo, de tal forma que parece que no piensan sino en el pecado, en realidad puede que de modo inconsciente odien a los demás hombres. Y, en este sentido, pienso que no es el ateo el enemigo de la religión. Es el fariseo, el fanático que sublima sus rencores poniéndolos al servicio del cielo, que sacia resentimientos y frustraciones haciendo de Dios su cómplice.

A lo largo del cristianismo, siempre se han dado colectivos dispuestos a identificarse con Cristo echando a latigazos a los mercaderes del templo. *Es una tentación muy fuerte el poder,*

aunque se trate de un poder sacro. Sin embargo, menos corriente es la identificación con Cristo perdonando magnánimamente a la mujer adúltera. A los primeros cristianos, incluso, les pareció este un perdón excesivamente fácil y optaron por meter tijera. Es curioso que hasta el siglo v no aparezca este pasaje en el Evangelio.

Y es que hay posturas religiosas que gratifican más y posturas religiosas que gratifican menos. En un momento de exultación, Luis XIV dijo: *«L'État, c'est moi»,* el Estado soy yo. La gran tentación del inquisidor es sentir en su interior «Dios soy yo»: yo acuso, yo juzgo, yo condeno. Nadie se me puede resistir porque actúo en el nombre de Dios, en defensa de Dios, empujado por Dios. El inquisidor, en lugar de la tradicional advocación «Sagrado Corazón de Jesús, en vos confío», parece que dice «Sagrado Corazón de Jesús, confiad en mí».

Pero *la historia, que no perdona, ha ido engullendo impávida a los inquisidores.* Todos se han hundido en el olvido. Sin embargo, sí sobreviven nombres de víctimas de inquisidores: Miguel Servet, Galileo, Juan de Mariana, santa Teresa, fray Luis de León, san Juan de la Cruz, Domingo Soto, Benito Feijoo...

La historia confirma que la amenaza de los mitos antiguos se cumple. La gran tragedia de muchos hombres de Dios es que, tratando de defender a Dios, se colocan a sí mismos en la injusticia. Y así tiene que ser, porque ningún hombre —por muy hombre de Dios que sea— puede ocupar el lugar de Dios.

El inquisidor pretenderá ser como Dios, creerá que defiende a Dios, pero la realidad es que no suele querer a nadie sobre la Tierra. Su vida se sumerge en la más negra soledad. Tal vez sea ese su mayor castigo.

Hacia un uso aberrante del *feedback*

Para quedarnos solos —en caso de que esa sea nuestra aspiración—, existe una técnica moderna y eficaz que, aplicada convenientemente, asegura la dispersión paulatina de todo ser viviente que pulule a nuestro lado. Es el llamado *feedback*.

El término *feedback* se usó inicialmente en los sistemas electrónicos y también en los de cohetes espaciales para designar el mecanismo que regula a los cohetes en su vuelo. La estación terrestre observa y obtiene información del cohete en vuelo y a su vez le envía información para que siga su marcha o para que corrija la misma si se está desviando de la ruta asignada.

En nuestra relación con los demás también nosotros obtenemos información de ellos y tenemos la posibilidad de devolverles información sobre su conducta y sobre cómo dicha conducta nos afecta. Así les brindamos la oportunidad de considerar posibles cambios de comportamiento, en orden a eliminar determinados defectos existentes en su relación social y de los que posiblemente no son conscientes.

Hasta aquí la teoría. Cuando se ejecuta bien —según dicen los libros—, funciona. Pero eso, en el fondo, es aburrido y burgués. La misma técnica, llevada a la práctica aberrantemente, nos ofrece una herramienta perfecta para complicarnos la vida. Garantiza, a corto o medio plazo, una soledad progresiva y sin retorno.

Por tanto, quien se encuentre aturdido por una vida social excesivamente densa puede ensayar esta vía y constatará, gratificado y satisfecho, como se clarea y disuelve de modo paulatino el círculo de sus amistades.

Pero, para que surta el efecto deseado, hay que seguir unos determinados criterios:

1 **El *feedback* ha de ser evaluativo, no simplemente descriptivo**

Al describir nuestra reacción ante la conducta del otro, hemos de hacer juicios evaluativos. Eso hará que el otro reaccione en forma defensiva y no acepte lo que le decimos. Además provocará una especie de rechazo a nuestra crítica, lo que facilitará el alejamiento y la falta de entendimiento posterior.

2 **El *feedback* ha de ser general y globalizante, no específico**

Se trata de efectuar juicios del otro, siempre con la mejor intención: «Es que tú eres un dominante», «En el grupo siempre eres el acaparador», «Contigo no hay quien hable porque te haces el sordo»...

3 **Hay que dirigirlo hacia cualquier comportamiento que nos moleste, sin tener en cuenta si dicho comportamiento puede ser modificado**

Ejemplos ilustrativos: «Hijo, es que me resulta muy difícil comunicarme contigo con esa bizquera que tienes», «Sinceramente, prefiero hablar con los demás porque con tus tartamudeos me pones nerviosa», «Va a ser difícil que nos entendamos porque desde chico las pelirrojas me sacan de quicio»...

4 **El *feedback* hay que imponerlo, aunque la otra persona no haya insinuado siquiera que lo solicita**

Como se trata de ayudar al otro a saber cómo afecta su conducta a los demás, no hay miedo. Siempre le vendrán bien nuestras observaciones. Aunque parezca que se molesta de entrada, seguro que luego lo reconsidera y nos lo agradece incluso. Si manifiesta exteriormente algún rechazo, siempre podemos quedar bien: «Perdona, hijo, lo he hecho con la mejor intención».

5 **Debe ser ofrecido en el momento justo**

El momento justo puede ser, por ejemplo, cuando la otra persona está completamente alterada, agobiada o fuera de sí. Una observación sobre su conducta en ese momento seguro que es bien acogida. Otro momento justo puede ser a los tres meses de haberse efectuado la conducta. De ese modo, ni yo ni la otra persona tenemos una idea clara y precisa de los detalles, con lo cual la observación que yo le proporcione dará pie a una bonita discusión.

6 **El *feedback* hay que ofrecerlo a la persona implicada, preferentemente delante de otros**

El censurar la conducta de alguien delante de terceros tiene un efecto predecible. Por muy calmoso que sea ese alguien, siempre se molesta.



7 **Resulta muy eficaz comparar la conducta de una persona con la de los demás**

Predispone a no atender los reproches de base, aunque estén justificados, y hace que la persona se sienta minusvalorada, con lo que su aprecio por nosotros descenderá algunos puntos.

8 **Hay que aguardar a tener almacenadas muchas objeciones sobre una persona y entonces aprovechar una discusión para echárselas todas en cara**

Esta táctica tiene sustanciosas ventajas: desmoraliza al otro; las observaciones saldrán agriadas por la discusión; todas las objeciones —importantes y banales— se igualan al ir juntas

en el mismo saco; provoca una actitud defensiva en el otro, con lo que no atenderá los reproches ni modificará ninguna de las conductas criticadas...

9 **Al criticar la conducta de otro, mencionar siempre los móviles supuestos**

En lugar de decir: «No me interrumpas, por favor», queda mucho mejor esto otro: «Nunca me dejas acabar lo que quiero decir». Doy por supuesta una oculta y malévola intención en la conducta del otro. Interesa siempre confundir la intención con las consecuencias. Tanto si acertamos como si no, el resultado es que el otro segregará adrenalina y se sentirá profundamente molesto.



10 **Un *feedback* apropiado ha de llevar en su formulación las palabras «siempre» y «nunca»**

Ejemplos: «Estoy molesto porque tú siempre llegas tarde», «Nuestra comunicación es difícil porque tú nunca me escuchas», «Siempre que hablamos tú nunca intentas comprenderme». El uso de los adverbios «siempre» y «nunca» nos hace exagerar y faltar a la objetividad. Son las dos condiciones fundamentales para que el otro no atienda nuestra queja.





5

Cómo fracasar en el papel de padre

Patética y ejemplar tipología de padres

Diseñar una tipología es como fabricarse un casillero. Lo malo es que no se puede encasillar a las personas así como así, igual que si fueran paquetes postales en una oficina de correos. La conducta humana es demasiado compleja, sutil e imprevisible como para permitir ser enmarcada en un pentagrama.

De todos modos, las tipologías suelen ser útiles como brochazos impresionistas que, sobre un fondo neutro, resalten posturas llamativas. Aun cuando se trate de una tipología de las de andar por casa, como la que sigue.

Toma como eje las preposiciones. Se puede vivir para los hijos, sin los hijos, tras los hijos... De modo y manera que cada tipo corresponderá a una preposición de la gramática castellana.

En caso de estar dispuesto a complicarse la vida como padre, lo más adecuado es encontrar entre los propuestos el tipo que más se parezca a nuestro comportamiento actual. Una vez fijado, aplicarse con ahínco a practicarlo con asiduidad, perfeccionándolo y adornándolo con los matices propios de nuestro peculiar modo de ser.

Si se cuenta con unas mínimas dotes personales y no se abandona la práctica, pueden garantizarse resultados seguros. En algunos casos, incluso llamativos. Basta con mirar a nuestro alrededor para encontrar jugosos ejemplos, que nos pueden servir de guía y estímulo.

Vivir para. El padre «para» es bastante corriente. Suele ser un obseso del trabajo, trabajo que en ocasiones se convierte en compensación de otras carencias. Repite con frecuencia que vive para sus hijos y que todo lo hace para sus hijos. Les da comida, estudios y diversiones. Incluso les paga cursos de verano en el extranjero. Lo que no suele darles es besos ni

conversación, sencillamente porque no los ve: cuando se marcha a trabajar están todavía dormidos y cuando vuelve de trabajar están ya dormidos. Aunque intente tranquilizarse la conciencia, en el fondo puede ser un prófugo y un evasionista camuflado.

Vivir contra. La familia del padre «contra» acaba de ordinario como el rosario de la aurora, a farolazos, con un jefe que se mantiene en sus trece y que siempre tiene desenterrada el hacha de guerra. El padre «contra» tiene psicología de samurái, vocifera descontroladamente y repite con frecuencia frases como «En mi casa mando yo». Resulta molesto para los vecinos, que no tienen por qué aguantar ese diario guirigay familiar. Puede desarrollar dos estrategias bélicas, y, así, resulta el padre «tanqueta» o el padre «búnker», según opte por la postura ofensiva o defensiva. Segrega excesiva adrenalina y sufre el riesgo de afecciones cardiovasculares. Suele tratarse de una persona amargada y su actitud puede constituir el desahogo de alguna frustración social o laboral. Peligro de infarto.

Vivir ante. Es un tipo de padre que vive de cara a la galería, con una perpetua pose educativa, encaramado al pedestal y con una insignia en la solapa que dice «padre modelo». Suele ser calculador, relamido, cursi como un clavicordio. Gusta de los eslóganes y con frecuencia emana de él un tufillo a hipocresía que tira de espaldas. Cuida mucho la *mise en scène* ante las amistades, a las que aturde repitiéndoles lo perfectos que son sus hijos. Hablando mal y pronto, es un auténtico plasta integral. Suele haber un representante de este tipo en toda asociación de padres.

Vivir según. El padre que vive «según» los hijos ha perdido los papeles, ha tirado la toalla y permite que la casa marche manga por hombro, degenerando en un galimatías. Es como la espada

de san Bernardo, que ni pincha ni corta. Da por perdida la batalla y se convierte en una especie de ameba o colchón hinchable que se adapta perfectamente a la más mínima presión externa. Es normal que no acepte su derrota y deserción: prefiere dar la imagen de padrazo bondadoso y cachazudo. «No conviene llevar la contraria a los hijos —se dice a sí mismo—, podrían generarse traumas. Eso dicen los entendidos, que es peligroso, y yo no puedo querer algo así para mis hijos.»

Vivir por. Suele aparecer este tipo más en las madres que en los padres. Denota una frustración radical con respecto al matrimonio y se detecta en frases como «Sigo por mis hijos, si no fuera por ellos...».

Vivir sin. Constituye la llamada «familia hotel» o «cúpula flotante». Los hijos son un estorbo y se prefiere viajar sin excesivo equipaje. Subconscientemente se tiene integrada la postura del espantapájaros, aunque —después de los rabotazos para sacudirse las moscas— uno se lamente de ingratitud y desamor. Porque, es lógico, además de la variante «padres pasan de hijos» se produce también la inversa: «hijos pasan de padres».

Vivir tras. Los padres «tras» experimentan una perpetua persecución frustrada de sus hijos, que se les escapan indefectiblemente. Constituyen la denominada «familia ven-acá-pacá». La persecución puede ser de dos tipos: normativa o afectiva. En ambos casos, dado que los jóvenes corren más que los mayores, los padres llevan las de perder. Conviene tener a mano el tradicional y acreditado linimento del tío del bigote, por aquello de las agujetas.

Vivir de. Dado que vivir de los hijos se produce por gorronería, egoísmo o acaparamiento neurótico, es una situación que habría que evitar siempre que se pueda.

Como estrategia, el «vivir de» suele desarrollar una fase tentativa y una fase terminal. En la fase tentativa, este tipo de padre suele utilizar el chantaje sutil o descarado: «He hecho mucho por ti, ¿qué harás tú por mí», «Debes amarme y estar pendiente de mí, porque soy mayor, sufro y estoy indefenso», «Te amo entrañablemente, por tanto debes abandonar todo en aras de mi amor», «Me has hecho sufrir y tienes la obligación de reparar tu conducta», «Si me abandonas soy capaz de hacer cualquier locura».

Cuando se detecten frases parecidas a estas, hay que estar muy sobre aviso. Con la mosca detrás de la oreja, como quien dice. Si uno se descuida, una vez que se desemboca en la fase terminal, el hijo y la nuera lo tienen feo feísimo.



Vivir sobre. El padre «sobre» es un padre asfixia, que utiliza la dialéctica de la apisonadora. Adopta el porte de un sátrapa, sus neuronas son cuadriculadas y marcan el paso dentro de su cerebro, donde no cabe otra música que marchas militares. Erre que erre, pretende que los hijos pasen por el aro como mandan los cánones (o como Dios manda, que también se dice). No los deja ni a sol ni a sombra y con frecuencia se pasa de rosca en lo del control y la autoridad. Su insistencia suele desembocar en la llamada «familia cuartel». Por su parte, las mayores aspiraciones de los hijos de tal padre son liar los bártulos, coger el portante, poner pies en polvorosa y tararí que te vi. Es comprensible. Una vez que ello haya sucedido, es normal oír

lamentaciones de esta guisa: «¿Qué pecado habré cometido, Dios mío, para merecer unos hijos como estos?».

El tipo ideal de padre fracasado

Pero ¿existe el tipo ideal de padre abocado al fracaso? Tal vez haya que afirmar que *a priori* no existe tal padre ideal, como no existe el jefe ideal o el gobernante ideal.

El valor de una determinada conducta hay que medirlo exclusivamente por sus resultados. El padre a quien las cosas le salen mal con sus hijos, podemos asegurar que ha acertado en su conducta equivocada. Es posible que el vecino de este padre, haciendo más o menos lo mismo, consiguiera unos efectos no tan desastrosos. No se puede diseñar un tipo ideal, que garantice al cien por cien unos malos resultados. De todos modos, sí que existen determinadas actitudes básicas en los padres que suelen conseguir resultados funestos. Podemos hacer la experiencia y analizar la presencia de estas actitudes en algún caso de paternidad fracasada que tengamos a mano.



El amor

Sobre el amor de los padres, evidentemente, se ha escrito mucho. Pero el amor parental, si de verdad queremos llegar al fracaso, ha de ser *«especial» en tres aspectos:*

- en primer lugar, ha de ser un amor condicional —presente solo si el hijo actúa de modo amable—;
- en segundo lugar, ha de ser un amor expresado ambiguamente, de modo que el hijo no esté seguro por completo de su presencia (de otro modo los hijos abusan de sus padres);
- en tercer lugar, ha de ser un amor exteriorizado en dinero, caprichos y bienes materiales, no en caricias y contactos

físicos.

Una disciplina destructiva

Características que refuerzan esta disciplina: ha de ser *negativa y prohibitiva* («no hagas aquello» en lugar de «haz esto»), ha de ser *inconsistente y no compartida* (falta de equivalencia de reglas en ambos padres), ha de ser *confusa* (multitud de órdenes y mal explicitadas), ha de ser *irracional e inflexible* (exigir más de lo que puede dar el hijo, sin atender las razones de este), ha de ser *claudicante* (una vez que se manda, despreocuparse de su cumplimiento), ha de ser *imprevisible* tanto en las exigencias como en las sanciones y ha de ser *hiriente* (denigrar, comparar con otros, burlarse, insultar). Con este tipo de disciplina, podemos estar seguros de perder la autoridad a corto o medio plazo.

Pasar poco tiempo juntos

Jugar, dialogar, compartir opiniones, interesarse por su mundo y por sus preocupaciones, enseñar, decidir colectivamente, coparticipar en las tareas de la casa... son cosas que llevan mucho tiempo, tiempo aplicable a ocupaciones más importantes, propias del cabeza de familia. Además, en la conversación siempre surgen los problemas, las diferencias de opinión, las preguntas comprometedoras. Una gran solución: la TV —llamada «caja tonta» por los que no saben explotar su utilidad— y el DVD. Ambos inventos entretienen a toda la familia, haciendo innecesaria la intervención del padre.

Enseñar a distinguir lo correcto de lo incorrecto se queda para la escuela

No interesa perder el tiempo configurando, en el ambiente familiar, un cuadro de valores básicos y normas para saber convivir en sociedad. Responsabilidad, integridad, búsqueda de la verdad, respeto, solidaridad, amabilidad, altruismo... son cosas que ya le enseñarán en la escuela. Para algo pago.

O, en el peor de los casos, ya las aprenderá con esa gran maestra que es la vida.

El mutuo respeto es un invento claudicante

Lo importante es exigir respeto de los hijos, no darlo. Manifestar excesivo respeto hacia los hijos nos quita autoridad como padres y nos coloca en un plano de igualdad con ellos. Esto es peligroso. En el trato con los hijos no tienen mucha validez expresiones como «por favor», «perdona», «gracias», así como reconocer la propia equivocación, cumplir las promesas, guardar un secreto, respetar la intimidad (cartas o diario personal, por ejemplo). La familia, como toda institución importante —Iglesia o Ejército, por poner un ejemplo—, ha de tener una estructura claramente jerárquica. Todo lo que huela a democracia es claudicación y pérdida de eficacia.

Esforzarse por escuchar a los hijos es peligroso

Para algunos padres, evidentemente ingenuos, escuchar a los hijos significa:

- prestarles una atención exclusiva —dejando de lado los propios pensamientos y preocupaciones—;
- intentar entender lo que el hijo dice desde su propio punto de vista;
- facilitar que exprese sus sentimientos, tanto buenos como malos. Esto, evidentemente, además de muy difícil, es peligroso porque da excesiva beligerancia a los hijos. Se pueden creer que tienen razón.



Ofrecer ayuda y orientación a mi aire

Cuando sobrevienen los problemas al hijo, el tipo de ayuda que se ha demostrado más ineficaz es: *larga* —preferible hacer un discurso a exponer el propio pensamiento en unas cuantas frases—, *impositiva* —se trata de expresar dogmas, no opiniones—, *no responsabilizante* —dar todas las soluciones posibles, sin pedir al hijo que comience él mismo aportando responsablemente posibles soluciones— *y diplomática* —preferible sermonear vaguedades a admitir que no se posee la solución.

Frenar todo lo posible la concesión de autonomía progresiva

En ningún sitio estarán más seguros los hijos que junto a la falda de su madre o junto a los pantalones de su padre. Un buen padre que

pretenda fracasar siempre ha de considerar a sus hijos más niños de lo que son en realidad. La vida hoy día se está poniendo, en muchos sentidos, peligrosa —droga, SIDA, delincuencia—. El ambiente protector de una familia como tiene que ser no se puede sustituir por nada. Las malas influencias están a la vuelta de la esquina y la juventud siempre ha sido voluble y falta de criterio. Lo mejor es que el hijo no disponga de libertad o autonomía hasta que se case y construya su propia familia. Es lo más seguro.

Pensar y pronunciar frases de sentido peyorativo sobre la paternidad

Pueden servir estas o parecidas: «Los hijos atan, pero no unen», «¡Qué suerte, sin hijos!», «Los hijos solo traen preocupaciones», «Luego, ni te lo agradecen», «Los hijos son egoístas, van a lo suyo», «Aprovecha ahora que no tienes hijos»...

De cómo fabricar borregos

Dentro de la tarea docente, que tanto padres como educadores tenemos, se dan algunas zonas que —vaya usted a saber por qué— quedan permanentemente en barbecho. Son parcelas «manifiestamente mejorables». Sucede como si hubiera siempre otros plantíos más necesitados de abono, riego y sementera. Algo así ocurre con la formación del sentido crítico: se queda relegada y en espera de que la dura realidad obligue al sujeto, a fuerza de golpes, a una elaboración tardía.

Pienso que *hay varias razones, hoy en día, que hacen particularmente necesario el sentido crítico:*

1. La información, que hace unas décadas todavía llegaba al sujeto en dosis asimilables, hoy día se ha convertido en alud, torpedeo y bombardeo. El ciudadano moderno necesita un filtro o tamiz que le seleccione el grano y deseche la paja.

2. Las técnicas de la publicidad y la propaganda se han vuelto tan sofisticadas y sutiles que el hombre necesita desarrollar específicas defensas para no ser embaucado por tanta manipulación.

3. La democracia, junto con innegables ventajas y libertades, tiene un inconveniente: al poder decir cada cual lo que se le viene a las mientes, el porcentaje de estupideces crece hasta cotas impensables. Hay que aprender, en consecuencia, a deslindar la verdad de la mentira, la realidad de la ilusión, la ciencia de la superchería.

Precisamente porque el sentido crítico es hoy más necesario que nunca, un padre que pretenda fracasar como tal no debe dejar de

lado este capítulo.

Para aquellos padres empeñados encomiablemente en la dura tarea de fabricar borregos, aquí van algunas sugerencias. Su labor no debe quedar sin fruto. Son, sin duda, actitudes que ya se ejercitan espontáneamente. Pero pienso que, llevadas a la práctica de un modo sistemático y compacto, pueden acelerar el proceso de educar para la grey.

En concreto, *posturas que tienes que mantener ante tus hijos* sin desfallecer son las siguientes:

- Alábales los gustos y aficiones que coincidan con los tuyos y ridiculiza todo lo demás. El ideal es que acaben siendo de tu mismo equipo de fútbol, de tu misma cofradía, de tu mismo sindicato, de tu mismo partido, de tu misma parroquia y de tu misma peña. Si al final tienen tus mismas manías, mejor que mejor («¡Bendita sea la rama que al tronco sale!»).
- Trátalos como si fueran más pequeños de lo que son en realidad. Esto da mucho resultado y además los tienes más tiempo junto a ti, fuera de todo peligro. ¡Están los tiempos tan malos!...
- Incítalos a conformarse con la moda, porque todo el mundo hace lo mismo.
- Ponte a ti mismo como ejemplo continuo de comportamientos e ideas y no dejes que ellos tomen postura ante las cosas. La juventud es por naturaleza irreflexiva y necesita de nuestra experiencia.
- Hazles comprender que el jefe —se trate del alcalde, el obispo, el gobernador, el maestro, el presidente de la comunidad, el gerente o el hermano mayor de la cofradía— siempre es el jefe. Le debemos mucho, porque nos lleva a buen puerto. Por tanto, merece de nosotros reverencia, sumisión, respeto y docilidad. Y, sobre todo, nada de críticas: bastante sufre ya con tener que ser jefe.



- Ridiculiza a tus hijos cuando despunta malsano su espíritu crítico. Pueden servir frases como: «No busques tres pies al gato», «Sé realista», «No te compliques la vida»...
- Foméntales la obediencia y la docilidad como máximas virtudes humanas. Esto hay que empezarlo desde pequeñitos, porque una vez que crecen ya no da resultado. Se consigue bastante repitiendo con frecuencia: «Estoy orgulloso de ti, porque eres tan obediente...».
- Planifica todos los momentos de su vida diaria, de modo que no les quede tiempo para pensar o actuar por su cuenta.

- Descarta cualquier cosa que ignores y que consideres «rara». No se puede dejar a los hijos satisfacer su curiosidad en asuntos tan extraños como la cocina china, el cultivo del bonsái, el lenguaje de los delfines, la meditación zen o la física cuántica.
- Valora la publicidad de la TV a la hora de comprar algo, como si con ello tuvieras ya la seguridad de acertar.
- Programa estereotipos: «Los hombres no lloran», «Las matemáticas no se han hecho para las mujeres», «Eso es cosa de niñas», «Vas hecho un gitano».
- Castiga sistemáticamente a tus hijos por decir verdades si esas verdades no te gustan. Hay que mantener el respeto por encima de todo.
- No elogies nunca sus «inventos», razonamientos o soluciones infantiles.
- Fomenta el conformismo como norma de vida: «¿No puedes ser como todo el mundo?», «Deja ya de hacerte preguntas tontas», «Siempre lo hemos hecho así en nuestra familia».
- Concede crédito con facilidad a milagrerías, horóscopos, quiromancia, espiritismo, viajes astrales, telequinesia y demás fantasías parapsicológicas, sin exigir un mínimo de garantía científica. Los científicos tienen la mente cuadrada y no entienden de estas cosas.
- Pon rótulos dogmáticos a cosas y personas: «Los Urrutia siempre hemos sido de derechas, como Dios manda», «La masonería es la quinta columna del infierno», «Los verdes esos de Alemania son anarquistas y habría que excluirlos de la sociedad».
- Haz a tus hijos, por encima de todo, realistas y rompe drásticamente todas sus fantasías. Es completamente inútil que un niño se imagine siendo el rey Arturo, el Llanero Solitario, Supermán o el Príncipe Valiente.

- Considera los proverbios, refranes, adagios, aforismos, máximas, sentencias y demás dicharachos populares como artículos de fe. Actuar conforme a ellos tiene innegables ventajas: no hay que pensar, no hay que decidir, no hay que afrontar el riesgo del camino nuevo. El camino ya te lo marca la eterna sabiduría popular.
- Cuando dialogues con tus hijos, no contestes a ninguna de sus preguntas que empiecen con un «por qué». Eso implica una curiosidad morbosa y un desasosiego inquisitivo que no lleva a ninguna parte.
- No permitas que se planteen ningún cambio ni en sus actividades, ni en sus horarios, ni en sus diversiones, ni en sus amistades. La uniformidad y la repetición del camino trillado son las claves del éxito. Heráclito dijo una vez: «Lo único permanente es el cambio», pero era un pagano y es evidente que no tenía razón.

Eduquemos para el éxito

Al finalizar el maratón en la Olimpiada de Tokio, Kokichi Suburaya, atleta japonés, optó por hacerse el harakiri. Había quedado el tercero en la carrera y debió de pensar que su país se sentía avergonzado de él. No había dado la talla.

Antes y después de esta carrera, miles de Kokichi Suburaya se han quitado la vida por la misma razón: no dar la talla.

Es evidente que nuestra sociedad está tocada del ala. No hace falta ser un Einstein para darse cuenta de que esta civilización es como una gran ballena herida de muerte. Y dentro del complejo síndrome patológico de nuestro cetáceo, uno de los síntomas que arrastran tras de sí más funestas consecuencias es la «dinámica del éxito».

La clave de la vida no radica, por lo visto, en ser feliz, sino en triunfar, aunque conseguir el triunfo —un triunfo medio qué— te cueste dos úlceras, un marcapasos, la adicción a la coca y una neurosis de caballo. Lo importante no es correr y disfrutar de la carrera, sino correr a presión para llegar el primero.

Siguiendo la pauta impuesta por el *american way of life,* el mundo se divide en dos categorías: *winners y losers,* ganadores y perdedores. *Y, según esta filosofía, la máxima desgracia para un hombre de hoy es ser un «loser*».

Sociológicamente, se ha hablado de «la España de los tres tercios»: un tercio vive bien, muy bien, y lo muestra con ostentación; otro tercio aspira rabiosamente a vivir bien, y otro tercio vive mal, muy mal, aunque de forma compulsiva y machacona se le incita a tener, a acumular, a ostentar para poder ser.

De este modo, también nuestra sociedad —supercompetitiva y violenta— fomenta una cultura de ganadores y perdedores, triunfadores y fracasados, una cultura en la que todo vale para

conseguir el éxito y el triunfo, una cultura donde al fracasado se le hace morder el polvo, se le margina y se le excluye cruelmente.

Por otro lado, como necesidad del mismo sistema consumista, institucional y masivamente se promueve entre la juventud una cultura de la litrona: lo que priva es la movida, el espectáculo, la moda, el individualismo y el narcisismo. Se trata de una cultura de la facilidad y del jolgorio, del *prêt-à-porter*, del usar y tirar.

Si se piensa despacio, *por un lado el sistema consumista en el que estamos inmersos no educa para la frustración y por otro lado el mismo sistema provoca una serie interminable de frustraciones.*

Frente a esta cultura que promueve el hedonismo, la ostentación y la acumulación como valores dominantes, la educación —tanto familiar como escolar— lo tiene muy difícil para desarrollar valores como la responsabilidad, la reflexión, el esfuerzo del conocimiento científico y del análisis riguroso, el compromiso en la búsqueda de la verdad, la austeridad y la solidaridad.

¿Y qué puede hacer un padre, en este sentido, para fracasar como padre?

Las grandes líneas maestras por las que se mueve esta sociedad quedan fuera de nuestro alcance, es evidente. Pero, de tejas para abajo y de puertas para adentro, sí que podemos de algún modo influir en nuestro pequeño entorno. Siempre hay alguien a nuestro alrededor con quien podemos actuar de padre, de amigo, de maestro o consejero. He aquí algunas ideas para ayudarle a complicarse la vida.

1 **Elevar la imagen ideal**

Todos nos movemos entre dos imágenes de nosotros mismos: la imagen ideal —lo que nos gustaría ser— y la imagen real —lo que de hecho somos—. Una imagen ideal excesivamente alta se convierte en semillero de frustración, angustia, culpabilidad y tensiones internas. Por eso es interesante y sumamente práctica si uno quiere progresar por el camino de complicarse la vida. No suele haber exigencias más

agobiantes que las que uno se impone a sí mismo. Muchos comportamientos neuróticos nacen de estas actitudes perfeccionistas.

2 **No valorar el fracaso**

En un sistema competitivo como el que nos mantiene, hay que enseñar que el hombre —aunque solo sea como elemental mecanismo de defensa— se adjudica a sí mismo el éxito y achaca el fracaso a los demás: «He aprobado», «Me han suspendido». A ningún estudiante se le ocurre decirlo al revés. No deja de ser un comportamiento normal.

Ya desde pequeños, si en el esquema familiar se hipervalora el éxito, como el mayor de los bienes, y se pretende desterrar el fracaso, como el mayor de los males, se está llevando a cabo una bonita siembra que a medio plazo proporcionará abundantes cosechas de tensión, frustración y amargura. Es una «semilla certificada», que garantiza un buen resultado.

3 **No diversificar las formas de triunfar**

Hay una sola forma de triunfar y es la que marca la sociedad: tener, tener y tener. Muchas familias espontáneamente, sin necesidad de leer libros como este, ya lo hacen bien. La máxima expectativa con respecto a sus hijos no es «que sean más felices que nosotros», sino «que lleguen a donde no pudimos llegar nosotros». Hacen al hijo depositario de todas sus ambiciones frustradas y lo presionan para cumplirlas.

Y, de ordinario, esto incluye un título universitario y entrar en el vértigo de la competencia. Consciente o inconscientemente, están sometiendo a ese hijo a una fuerte presión y responsabilidad, en una dirección posiblemente equivocada.

Es un camino estupendo para fracasar como padre. Además, tiene la ventaja de poder sentenciar después, con tono satisfecho, frases como estas: «Yo siempre he querido lo mejor para mis hijos», «Todo lo he hecho con la mejor

intención», «No quiero que ellos sufran las estrecheces que yo tuve»...

4 **Acelerar progresivamente el paso**

Un padre que pretenda progresar en esta vía del fracaso paterno tiene que impulsar a los hijos a correr. Lo importante no es hacia dónde se corre, sino el hecho mismo de correr. Lo tiene fácil, porque ya, a muchos niveles, la sociedad moderna nos incita a correr. Corremos tras el éxito, tras el triunfo, tras la felicidad que se nos promete de muchas y tentadoras maneras. Corremos alocadamente, desmelenados y sin dirección fija, como una compulsión derivada del mismo estilo de vida que llevamos.

Hay quien dice que corremos tanto tras la felicidad futura que ignoramos los trocitos pequeños de felicidad que la vida nos ofrece en cada momento. Los abandonamos olvidados en la cuneta. Para ellos, la mayor equivocación consiste en correr desbocadamente hacia la felicidad, como si fuera una meta que vamos a alcanzar mañana. «La felicidad —dicen— no es una meta hacia la que se camina, es un determinado modo de caminar.»

Esto lo defienden algunos ingenuamente, pero está claro que son pamemas, zarandajas, filosofías y teorías de pacotilla. Además, son muy pocos los que se atreven a predicar semejantes noveleras. Lo importante es correr. Lo dice la inmensa mayoría.

5 **Educar una responsabilidad hipertrofiada**

El perfeccionismo, la imposibilidad de perdonarse a sí mismo, el ansia competitiva del primer puesto, la excesiva exigencia por dar la talla... llevan consigo aparejada una fuerte culpabilidad e intolerancia a la frustración. Por eso nos interesan. Hay personas a quienes solo esta actitud

perfeccionista les complica la vida irremediablemente y ya no necesitan practicar ninguna otra.

6 **Introducir a los hijos, ya desde pequeños, en el vértigo de la productividad**

Para una economía de mercado, como es la nuestra, la productividad es la llave del éxito. Si se quiere ser un *winner y* no un *loser* hay que producir, producir y producir. Hay que producir más que la competencia, más que el vecino y más que el compañero de trabajo. Solo los que producen flotan al final. Los demás se han hundido.

Como práctica herramienta profesional, que nos puede ayudar a fomentar la productividad laboral, se incluye a continuación un modelo de «calendario para productividad *full-time».* Evidentemente es mejorable —según las condiciones laborales—, pudiendo hacerlo incluso más exigente y rígido. Depende de lo que el cuerpo aguante.



La clave de la vida no radica, por lo visto,
en ser feliz, sino en triunfar

Calendario especial para productividad «full-time»

Este calendario ha sido especialmente diseñado para abordar trabajos urgentes, precipitados y realizados bajo presión, evitando toda dispersión o fuga de esfuerzo.

MARTES	2	9	17	24	31
MIÉRCOLES	3	10	18	25	32
JUEVES	4	11	19	26	33
VIERNES	5	12	20	27	34
VIERNES	6	14	21	28	35
VIERNES	7	15	22	29	36
NORMAL	8	16	23	30	37

1. El plazo para la mayor parte de los trabajos expira en viernes. Por ello, hay tres *viernes* en cada semana.
2. Existen seis días añadidos al final de cada mes, para suavizar el «pánico de fin de mes» e intentar conseguir a marchas forzadas los objetivos marcados por el jefe.
3. Quedan abolidos los improductivos sábados y domingos, así como los lunes cargados de la típica «*week-end* resaca».
4. Se introduce un nuevo día —el día normal—, en el que se permitirá una pequeña pausa en el trabajo para evaluar los resultados de toda la semana y castigarse por los objetivos no conseguidos. Así quedan todos los demás días libres para experimentar el estrés ininterrumpido.

5. Se suprime el día 13, de manera que resulta imposible que nos encontremos con un martes 13. De ese modo, la gente supersticiosa tiene el camino libre para inventarse nuevas formas de experimentar el miedo al destino y descubrir nuevas situaciones a las que achacar su fracaso.
6. No existe el día 1. Así se evita, de algún modo, el pánico del último minuto en los plazos que expiran con el mes precedente. Se trata de una concesión humanitaria.
7. Todo día festivo que caiga entre semana pasa automáticamente al lunes siguiente. Dado que el lunes no existe, con tan sutil invento se elimina por su base el problema de «puentes» abusivos.
8. En cada trimestre se reserva una semana íntegra —llamada *recover week*—, en la que el horario de trabajo se multiplicará por el coeficiente 1,5, para recuperar el tiempo perdido y ponerse al día en las tareas más urgentes e inaplazables.

NOTAS:

1. Se permite tomar una hora libre al mes —descontable del salario, *of course*— para realizar «psicoterapia antiestrés» bajo la dirección de algún reconocido psicólogo.
2. En caso de tropezarse en las rebajas de enero con marcapasos a buen precio, vale la pena comprar un par de ellos. Pueden hacer falta en cualquier momento.
3. No es recomendable suscribir ningún tipo de fondo de pensiones, ya que estos están pensados para la jubilación y, con este calendario, no se suele llegar a tan beatífico estado: la pensión se la meriendan entonces los herederos.

6



Delicadas formas de echar a pique una relación conyugal

Calledes, madre, calledes,
calléis, madre amada,
que más vale un buen amigo
que no ser mal maridada

ROMANCE DE LA GUIRNALDA, SIGLO XV

El divorcio es cosa de dos

Posiblemente, los dos máximos problemas que cualquier ser civilizado está llamado a resolver sean la elección de profesión y la elección de cónyuge. Con el primero va implícito su triunfo o fracaso como «productor» y con el segundo se juega su suerte como «reproductor».

Y, sin embargo, es sorprendente la falta de meditación y de cuidado con que millones de personas toman decisiones en ambos problemas.

En los albores de la humanidad, puede que al hombre le preocupara más el éxito profesional que los problemas de apareamiento. Las escenas de caza, de pesca, de ganadería y de guerra —dibujadas en las paredes rupestres— parecen constituir conjuros mágicos para conseguir el éxito posterior en esas actividades profesionales. Sin embargo, no aparece el tema hombre-mujer.

Cambia completamente la perspectiva en cuanto salimos de la prehistoria. En Judea, Egipto, Grecia, Roma, India..., la religión y la magia impregnan por completo determinados momentos de la vida del hombre. El sexo es uno de ellos, junto con el nacimiento y la muerte. En todo esquema religioso encontramos celebraciones sacras para estas situaciones. La elección de pareja, el sexo y la fertilidad han pasado a convertirse en algo importante para el hombre, en algo por tanto lleno de peligro.

A lo largo de la historia, *a medida que el tema se ha ido liberando del ámbito de los dioses, paulatinamente se ha «desacralizado».* Ya nadie cree en las diosas del amor o de la fertilidad. Todo lo más —y dentro de estratos marcados por la incultura— se echa mano de conjuros, brebajes, pócimas y amuletos que consigan, como por ensalmo, la rendición incondicional de la persona amada.

La cosa, como podemos ver, discurre por otros derroteros. Tanto en el casarse como en el descasarse, hoy día intervienen más bien factores —racionales e irracionales, todo hay que decirlo— del llamado «homo sapiens». Basándose tanto en estos factores como en datos sociológicos, psicológicos, familiares..., ¿sería posible predecir el éxito o fracaso en la convivencia de una determinada pareja?

Lewis Terman, conocido por su test de inteligencia, tiene un libro sobre el tema: *Psychological Factors in Marital Happiness* (*Factores psicológicos en la felicidad matrimonial*).

Según él, *factores determinantes de ajuste matrimonial,* en quien los posea totalmente o en su mayor parte, son los siguientes: convivencia amplia y duradera de los padres, infancia feliz, buena disciplina en el hogar (ni dictadura ni anarquía), intenso afecto hacia los padres, franqueza con los padres en relación con los asuntos sexuales, escasez y suavidad de castigos durante la infancia, actitud sexual positiva (sin gazmoñerías ni aversión) durante las relaciones antes del matrimonio.

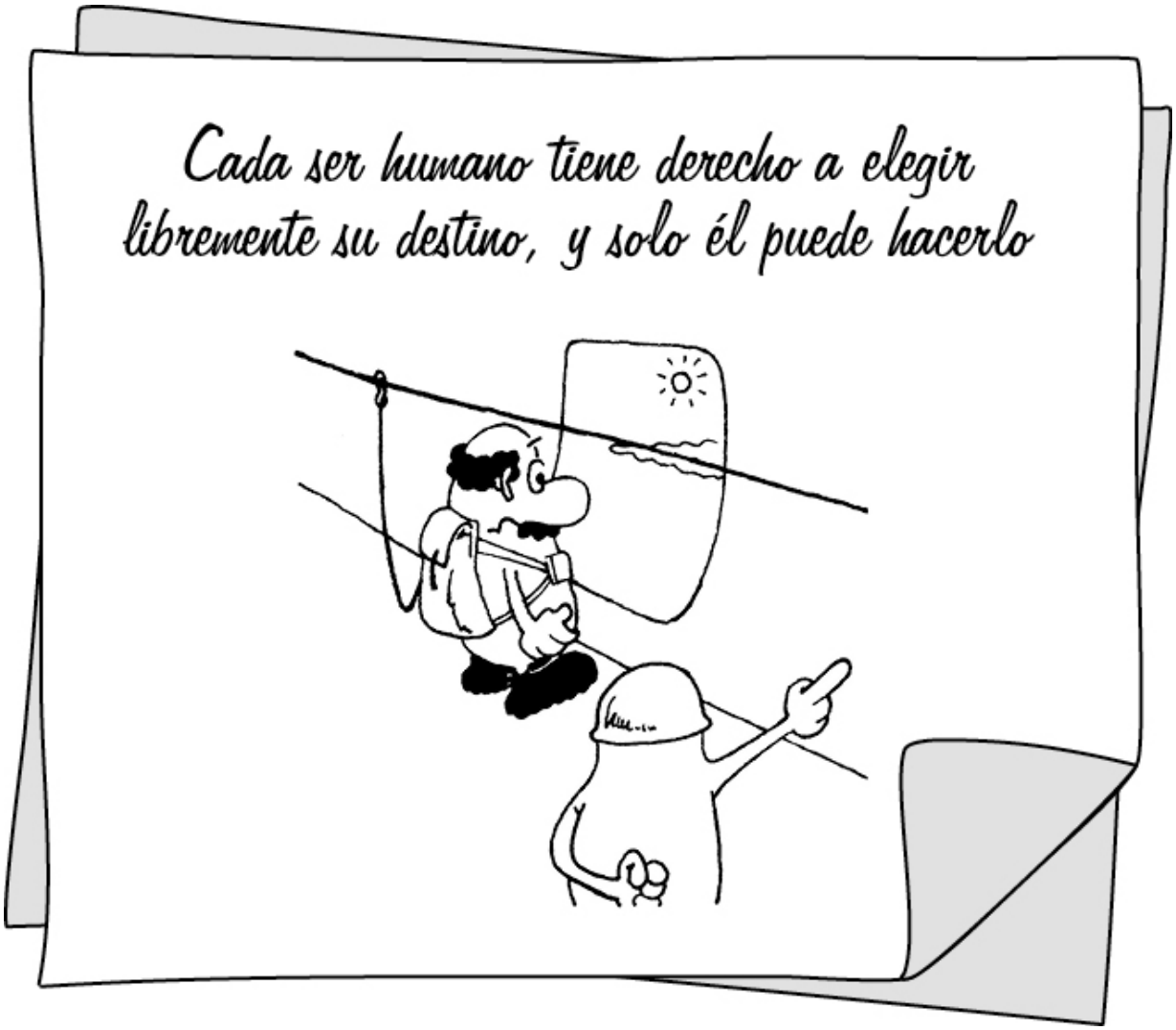
Y yo me atrevería a añadir uno más: lejanía de la familia una vez constituida la pareja.

Ocurre un hecho curioso, tanto a la hora de formar pareja como a la hora de deshacerla. Por desgracia, en nuestra sociedad no hay tradición ni servicios técnicos de asesoramiento matrimonial. Pero *nunca faltan las personas entrometidas e incompetentes* dispuestas a reemplazarlos. Entre ellas, hay que citar en lugar preferente a los propios familiares de la pareja, que, casi sin excepción, se creen no solo con el derecho, sino con la obligación de opinar, aconsejar, censurar, sugerir, ordenar o prohibir en relación con el asunto.

Por esto, no estará de más enunciar un principio que resulta evidente: si se trata de personas dotadas de un normal desarrollo mental y en condiciones legales para poder casarse o descasarse, nadie está autorizado moralmente a interferir en sus decisiones.

Claro es que los padres, tíos, abuelos, hermanos mayores..., cuando se trata de casamiento, justifican su intervención afirmando

que los «muchachos» carecen de experiencia de la vida, son «ingenuos», «alocados». Pero ninguno de tales argumentos puede contrarrestar esta simple verdad: *cada ser humano tiene derecho a elegir libremente su destino, y solo él puede hacerlo.*



Existe un detalle que hace aún más funesta la interferencia en el momento de la separación que en el momento del casamiento. Cuando dos personas se proponen casarse —o simplemente formar pareja sin pisar juzgado o sacristía—, se sienten fuertes, se respaldan mutuamente y se atrincheran tenaces frente a las interferencias externas. De hecho, poca eficacia muestran de

ordinario las conminaciones —e incluso chantajes— familiares a dos chicos que se empeñan en unirse.

Sin embargo, cuando en el seno de una pareja surgen las desavenencias, las acritudes y los distanciamientos, nace también la soledad y con ella el miedo. *Y el ser humano, cuando tiene miedo, se vuelve extremadamente influenciable.* Hay determinados momentos en la vida del hombre en que su psicología se torna manifiestamente vulnerable: la infancia, la pubertad, la menopausia, la jubilación. En todos ellos, el ser humano se siente especialmente débil.



Si en este momento de crisis matrimonial aparece el funesto asesor improvisado —la mamá de él, la amiga de ella—, podemos aventurar un pronóstico más bien negativo para el tema. *Todo lo que, en esta situación, no sea un asesoramiento técnico, objetivo y profesional, más que ayudar desayuda.*

Cuando un barco hace agua, se pueden tomar tres opciones:

1. seguir navegando mientras el líquido no nos llegue al cuello;
2. conducir el navío al dique seco para su reparación, o
3. remolcarlo simplemente para desguace. Estas tres mismas opciones se pueden tomar con un matrimonio que hace agua. Pero decidir cuál de ellas hay que elegir es asunto «exclusivamente» de la pareja.

Si, por desgracia, nos vemos alguna vez en semejante situación de crisis, lo mejor que podemos hacer para que nos compliquen la vida es permitir intervenir a los solícitos y preocupados familiares.

Porque hay cosas que están pensadas para dos: el beso, el parto, la fidelidad, el sexo, la donación, el abrazo, la confidencia. Y el desamor, lo mismo que el amor, también es cosa de dos.

Disputas conyugales: una oportunidad privilegiada

Algunas verdades que convendría dejar de entrada bien asentadas son las siguientes:

Todo el mundo discute, en mayor o menor medida, con su pareja.

Eso no significa que el matrimonio sea un fracaso ni que la pareja vaya perdiendo el amor.

Tampoco significa lo contrario: que el matrimonio sea un éxito y que la pareja vaya aumentando su amor.

Se dan muchas razones que provocan el malestar que conduce finalmente a la disputa.

Existen reglas para embarullar, complicar y enmarañar dichas situaciones violentas y desagradables.

Discutir puede convertirse así en algo destructivo para la pareja.

Asimilar este simple mensaje puede constituir para muchas parejas un alivio. No están solos en su problema y faltos de asesoramiento. El tema es prácticamente universal y existen reglas por las que dirigir el comportamiento de modo que no se desperdicie ninguna ocasión y la pareja consiga complicarse eficazmente la vida.

Por qué se pelean las parejas

En cualquier pareja se produce constantemente un delicado equilibrio. Los motivos que pueden romper este equilibrio están ahí, a la vuelta de la esquina, en cada minuto de convivencia, en cada emoción que sientan o decisión que tomen.

Algunos de estos motivos son:

1. **Elección de amigos**
   Escoger amigos es un ejercicio libre del afecto. Muchas veces se basa en motivos tan antiguos como haber vivido la infancia en el mismo barrio o haber frecuentado la misma escuela. Pueden no ser muy claros para el cónyuge. Dos amigas, por ejemplo, cuyos maridos respectivos sean uno mecánico de coches y el otro profesor de informática, no pueden esperar que fácilmente se hagan amigos. Las veladas conjuntas serán, con toda probabilidad, aburridas y tediosas para ellos.

2. **Trabajo de los dos esposos fuera de casa**
   Especialmente cuando existen de por medio niños pequeños, puede constituir una fuente diaria de conflictos. No resulta fácil establecer un buen balance de tareas respectivas dentro del hogar, después del trabajo fuera. Ambos tienen presiones laborales, demandas de energía y tiempo, roles distintos fuera de la familia. Fácilmente explota la disputa: no hay nada para postre, la camisa está mal planchada, esta comida es una bazofia...

3. **Padres y padres políticos entran en escena**
   Pueden presionar, expresa o sutilmente, a los hijos para que pasen con ellos el fin de semana o las vacaciones. El desequilibrio se produce cuando se dan determinadas expectativas sobre atenciones que debería tener la pareja con sus progenitores, modo de ejercer la autoridad con los niños,

manejo del dinero, postura política o religiosa que mantienen... Los padres suelen ser especialmente protectores —y dañinos al interferir en la pareja— si piensan que su hijo/hija se unió a alguien que no está a su altura o si piensan que su hijo/hija no es atendido del modo que ellos creen se debe hacer.

4 **Toma de decisiones**

Hay hombres que deciden desde el coche que hay que comprar hasta el menú de la semana y en qué rincón ha de lucir
el ficus recién adquirido. Y hay mujeres que deciden no solo la ubicación de los muebles, sino dónde van a ser las vacaciones familiares y los amigos que convienen a la pareja. El cónyuge que juega el papel de sumiso seguidor puede llegar a irritarse con la absoluta falta de iniciativa a que queda reducido. A no ser que se cuente con una personalidad muy pobre, débil o dependiente, todo el mundo necesita para realizarse un mínimo de libertad e iniciativa.



El cónyuge que juega el papel de sumiso seguidor puede llegar a irritarse

5 **Tiempo dentro y fuera del hogar**

Hay personas que se ven a sí mismas como organizadores comunitarios. Necesitan activar el club social, la asociación de padres en el colegio de sus hijos, el coro parroquial y la residencia para la tercera edad en que vive su progenitor. Todo tiempo que se dedica a actividades externas, es evidente que se convierte en tiempo que se resta a la familia. Si uno de los cónyuges dedica su tiempo y energías a una causa externa, el otro tendrá que quedar forzosamente retenido para tareas domésticas que no admiten abandono. La disputa comienza por alguna frase como «Cada día tienes menos tiempo para mí», «Da la impresión de que te

molestamos los niños y yo», «Necesito estímulo fuera de estas cuatro paredes»...

6 **Dinero para caprichos**

Si él, por ejemplo, gasta todo el dinero discrecional en sus *hobbies* —coche deportivo, monterías de alto *standing*, colección de armas antiguas— mientras ella compra sus zapatos en las rebajas y pasa su tiempo libre con un libro sacado de la biblioteca pública..., es evidente que este desequilibrio puede constituir una fuente de fricción.

7 **Pérdida del afecto**

Las tentaciones de infidelidad están ahí para los dos, marido y mujer. Solo su insinuación o posibilidad puede llegar a constituir una fuente de profunda angustia, rabia y resentimiento. El problema es cómo manejar la atracción afectiva y sexual que puede sentirse por alguien nuevo.

Estrategias destructivas ante la disputa

Ante cada uno de estos problemas, la pareja puede discutir bien, regular o francamente mal. Se pueden, sin duda, acumular recursos para afrontar equivocadamente la disputa, observando el comportamiento de los amigos y escuchando su propia experiencia. De cualquier modo, hay que tener en cuenta algo importante: las reglas para mal discutir no se aprenden de la noche a la mañana.

Algunos recursos prácticos que pueden ayudar para comenzar, ampliables por supuesto con otros de la propia cosecha, pueden ser los siguientes:

Mantener desenterrada el hacha de guerra
Si la pareja quiere, urgente y rabiosamente, complicarse la existencia, ayuda mucho dejar siempre abierta la posibilidad ilimitada de guerra absoluta cada vez que surge el enfrentamiento.

Abandonar el hogar en caso de disputa
Ayuda mucho a complicar. Conviene tener previstas varias rutas: correr a casa de mamá, correr al bar de la estación, correr a casa de una amiga, correr a un hotel que ya conocemos...



Irse a dormir a otra habitación en cuanto surge el más mínimo conflicto

Estrategia aplicable cuando no es posible llevar a cabo la anterior, evidentemente mucho más eficaz. El aislamiento conduce al aislamiento. Y la lejanía física dará a entender y reforzará la lejanía psicológica.

Dejar abierta la posibilidad a la agresión física

Las palabras pueden herir la psique, los bastones pueden romper los huesos.

Y —practicando un poco— no es tan difícil llegar a los bastones, dado que la agresión física posee una «cualidad escalatoria»: el dedo presionando lleva al manotazo, y este al empujón, y este a la bofetada, y esta a la proyección de objetos arrojadizos, y así *in*

crescendo. Resulta divertido en las comedias americanas, pero en la realidad mediterránea es algo peligroso. Se aconseja practicar solo en caso de estar cubierto por un buen seguro.

Salirse del tema

Mantenerse estrictamente en lo que se discute suele ser aburrido. Siempre será posible, sea cual sea el tema de disputa, sacar a flote determinados trapitos sucios como quién gasta más en caprichos, aquel ligue de verano que parecía olvidado, recordarle al cónyuge que su madre aún no ha devuelto las dos mil euros que se le prestaron...

Constituye un recurso muy práctico ir anotando minuciosamente en un cuaderno todas las quejas que se vayan amontonando contra el cónyuge, para echar mano de ellas en cuanto salte la chispa.

Incitar a los padres y a los padres políticos para que tomen cartas en el asunto

Se trata de una táctica que siempre produce los resultados apetecidos. Las dificultades de la pareja, por mínimas que sean, se verán amplificadas de inmediato en cuanto intervengan terceras personas. Si estas terceras personas son familiares, el efecto es aún más fulminante. Desde fuera y con la falta de objetividad que da el cariño paterno, su intervención se puede predecir como claramente embrolladora y dramatizadora, echando leña al fuego.

No pedir ayuda

Con frecuencia, las parejas caen en un estado de disputa y malestar que impide solucionarlo por mucho que se dialogue. Cuanto más se habla, peor se ponen las cosas. En otros países es muy corriente la figura del «consejero matrimonial». En España —por suerte para los que quieren complicarse la vida— aún es algo raro y prácticamente desconocido. La mayor parte de las veces, no existe solución posible sin la intervención de alguien profesionalmente cualificado. Pero confiarse a un terapeuta o consejero matrimonial es algo caro,

engorroso, que atenta a la intimidad personal. Si el otro cónyuge lo insinúa, se le puede responder claramente: «La intimidad de la pareja es algo sagrado y se queda para nosotros dos». Seguro que no insiste.

Hundirse en el mutismo

Es algo desconocido en países anglosajones, pero muy común en latitudes mediterráneas. Especialmente el hombre, mucho más que la mujer, suele caer en esta forma de enfado: quedarse durante horas, días e incluso semanas encerrado en un mutismo absoluto, con el que manifiesta su malestar. Es una estrategia muy recomendable. Por esta vía no hay solución posible, dado que el cónyuge a veces no sabe siquiera de dónde viene el enfado.

Evitar el afrontamiento directo

Es una técnica que consiste en afrontar las conductas molestas del otro, directamente, de un modo efectivo y antes de que se conviertan en sorda irritación o rabia. Etapas de esta práctica son:

- identificar claramente la conducta ofensiva;
- hacerle saber al otro cómo me siento;
- sugerir qué me gustaría que él hiciera. Si uno pretende complicarse la vida, el afrontamiento directo debe ser sustituido por alguna de las estrategias vistas anteriormente.

Entorpecer el diálogo

Existen cinco puntos que se utilizan, como claves de predicción, para medir el grado de infelicidad matrimonial que se puede alcanzar en una pareja:

- incapacidad para dialogar juntos;
- insatisfacción emocional;
- falta de plenitud sexual;
- torpeza para comunicar al otro amor y ternura, e

- imposibilidad de expresar desacuerdo sin agriar el ambiente y amenazar la relación. Tres de los cinco tienen que ver con el diálogo y la comunicación. En consecuencia, todo lo que se haga para reducir el diálogo a una pura necrosis es avanzar en la línea adecuada.

Cómo mover las fichas para perder la partida

La convivencia de pareja es como una partida donde el hacer tablas supone ganar. Si uno gana ostentosamente a costa del otro, los dos pierden.

Como en una embarcación excesivamente cargada, hay que cuidar una adecuada ubicación del equipaje para conseguir que se estabilice en un delicado equilibrio. Cualquier desplazamiento del peso hacia babor o hacia estribor supone el escoramiento de la nave y la inevitable entrada de agua. La cosa no es tan simple.

Espontáneamente, una gran masa de parejas ya sabe cómo mover las fichas para conseguir resultados desastrosos. Basta con abrir los ojos y observar a nuestro alrededor. De todos modos, si se trabaja de un modo sistemático y científico, como tiene que ser, se acelera el final y este puede ser más dramático incluso. Todos los días se puede aprender algo nuevo.

Estas son, pues, algunas de las jugadas recomendadas:

Acentuar las diferencia

Una dura experiencia para muchas parejas, al poco tiempo de casarse, es constatar las diferencias que se dan en gustos y aficiones, en actitudes y tomas de posición. Él es aficionado a la novela negra, ella ama el deporte. Él es un experto en ornitología, ella disfruta con la danza clásica. Él se extasía con Chopin, ella adora el teatro de vanguardia. Puesto que se trata de un claro «índice de incompatibilidad», constituye una buena táctica acentuar las particulares parcelas de gustos y preferencias. Además, marca aún más las diferencias el hecho de menospreciar, como de poca categoría, las aficiones del otro.

Pedirle al cónyuge lo que no da y darle lo que no quiere

Normalmente —como regla general— el hombre pide más sexo del que recibe y la mujer solicita más ternura de la que recibe. El hombre ofrece sexo, que es más de lo que la mujer demanda, y la mujer ofrece ternura y dedicación, que es menos de lo que el hombre solicita. El caso es que, en innumerables parejas, este es el problema.

Una muestra evidente de esta frustración generalizada, en el varón de nuestra sociedad, es la «cadena de la felicidad marital», que se expone a continuación. Se trata de la transcripción literal y fidedigna de un original que llegó a mis manos.



Cadena de la felicidad marital

Amada esposa:

Como no es posible dialogar contigo sobre este tema, debido a que tus principios morales y tu feminidad no te lo permiten, he mantenido la siguiente estadística a lo largo de un año. Quiero someterla a tu consideración.

Durante el mismo, he llevado la iniciativa para hacer el amor contigo 365 veces y solamente tuve éxito en 24 ocasiones, lo que hace un promedio de una vez cada 15 días.

Te resumo a continuación los motivos de mis continuos fracasos:

Estabas cansada	67 veces
Habías ido a la peluquería	17 veces
Hacía mucho calor	21 veces
Era ya muy tarde	25 veces
Te hiciste la dormida	20 veces
La ventana estaba abierta y podían vernos	11 veces
Tenías dolor de cabeza	33 veces
Hacía mucho frío	28 veces
No estabas de humor	23 veces
Tuvimos visita hasta muy tarde	15 veces
Se podían despertar los niños	28 veces
Tenías dolor en las cervicales	9 veces
Habías comido demasiado	14 veces
La tele terminó muy tarde	10 veces
El chico estaba llorando	15 veces
Tenías la tensión muy baja	5 veces
Esto suma un total de	341 veces

De las 24 que tuve éxito, 23 no fueron satisfactorias porque

6 veces me dijiste que me apresurara y terminara pronto;
10 veces tuve que despertarte durante el acto;
1 vez te distrajo una mosca en medio de un bostezo;
3 veces me recordaste que necesitabas más dinero;
2 veces me quitaste la inspiración al comentar que el techo necesitaba pintura, y, finalmente,
1 vez tuve miedo de haberte lastimado, porque me pareció que te habías movido.

CARIÑO: TU MARIDO TE ECHA MUCHO DE MENOS

Esta cadena ha sido elaborada por y para hombres casados, agobiados y frustrados.

No es necesario enviar dinero. Mande cinco copias de esta carta a cinco amigos de confianza. A continuación haga un paquete con su mujer y envíelo al primero de la lista, colocando su propio nombre en el último lugar.

Usted recibirá, con el tiempo, 15 625 mujeres. Alguna de ellas puede ser interesante o al menos distinta de la suya.

NO CORTE ESTA CADENA:

UN MARIDO LA CORTÓ Y RECIBIÓ A SU MUJER DE NUEVO.

Un conocido mío ya recibió dieciocho mujeres. Ayer asistí a su entierro. Tenía una sonrisa en los labios como jamás le había visto en vida.

Rumia de pensamientos negativos. Se trata de una estrategia muy efectiva a medio y largo plazo. La rumia ha de ser intermitente durante el día y especialmente intensa antes de echarse a dormir. De ese modo, las sugestiones que nos decimos antes de abandonarnos al sueño siguen haciendo efecto, a lo largo de la noche, en el subconsciente. No produce resultados sorprendentes, pero lentamente va socavando el afecto, la fácil convivencia, el agrado y la satisfacción de estar en pareja.

Los pensamientos negativos es mejor que sean de la propia cosecha, porque suelen ser más efectivos. De todos modos, para cónyuges de poca imaginación, aquí van algunos ejemplos: «Ya perdí la libertad», «Las mujeres son realmente absorbentes», «Los hombres son realmente dominantes», «Ya no puedo esquiar, tener amigos, sacar la tesis, divertirme a mi aire», «Por su culpa he empobrecido mi vida personal», «Si no fuera por él, ella sería feliz», «La gente no escarmienta, sigue casándose», «Como decía mi abuela, el matrimonio es una cruz», «Tengo que complacerla para que no se ponga nerviosa y me cree problemas», «El matrimonio es una forma moderna de esclavitud»...

Vivir lo sexual como un examen que hay que aprobar. Para que el sexo funcione irregularmente, creándonos problemas inmediatos, lo mejor es no dejarlo a su aire y agobiarse con esquemas preconcebidos. Temas como el orgasmo periférico bipolar, el orgasmo en espejo, el orgasmo de doble umbral en punto G, el orgasmo diatónico y otras sofisticadas técnicas sexuales pueden convertirse en otros tantos obstáculos que nos obsesionen y no nos permitan realmente disfrutar del sexo, que en definitiva debería ser lo que importa. Interesa, por tanto, plantearse metas a conseguir, cotas a conquistar, obstáculos a salvar. De ese modo tendremos la mente tan ocupada en lo que

hacemos que no disfrutaremos casi de lo que estamos haciendo. Es un método que no falla.

Intentar enmarcar a la mujer en el esquema de las 3 kas. En Alemania, el esquema de las 3 kas supone que la esposa debe centrarse exclusivamente en el ámbito de acción reservado para ella: *Kinder* (niños), *Kirche* (iglesia) *y Küche* (cocina). Durante años, siglos incluso, este esquema ha sido válido, por lo visto. Hoy en día, a no ser que contemos con una esposa pobre mentalmente, sumisa hasta lo servil y falta de inquietudes —rozando lo subnormal diría yo—, este esquema cerrado solo puede segregar rebeldía y resentimiento. Es válido si lo que queremos es que ella salte explosivamente y echar todo al traste de una vez. Actúa como una bomba de efecto retardado.

Analizar exhaustivamente cada detalle de la vida diaria. Existen pocas cosas tan exasperantes como un compañero detallista, minucioso hasta la pedantería, que analiza cada paso que se da y cada palabra que se pronuncia, que jamás deja nada al azar o a la espontaneidad, que todo lo programa y desmenuza mentalmente... Es como estar casado con un ordenador o con un microscopio electrónico. La vida se disgrega entonces, se divide en multitud de moléculas y pierde todo color. Nadie es capaz de beberse un vaso de agua, y menos de gozar bebiendo, después de analizarla en el microscopio.

Introducir el estrés en casa. Normalmente, la cosa empieza por nerviosismos, alteraciones del humor, explosiones agresivas sin motivo, silencios prolongados. El cónyuge que trabaja fuera puede introducir el estrés en casa y contaminar todo el ambiente de tensiones electrizantes. Al poco tiempo, todo bicho viviente estará contagiado.

Para la esposa que sufra semejante peligro, puede ser útil el test que viene a continuación.

Test del estrés conyugal

Para saber si está usted conviviendo con un marido estresado, piense detenidamente si alguna de estas diez actitudes se da en su compañero:

1. Se mueve, come, anda rápidamente. Cuando van al cine, le mete prisa caminando un par de manzanas por delante de usted.

2. Termina rápidamente las frases que usted empieza, pero se olvida de concluir las que él mismo estaba pronunciando.

3. Usted está harta de oírle decir: «Cuando termine todo este jaleo de la oficina, nos iremos de vacaciones a descansar» y también está harta de que él se sienta culpable cuando descansa.

4. Intenta realizar cada vez más trabajo en menos tiempo.

5. Compra cosas que luego no disfruta.

6. Sufre el síndrome de «La rapidez es lo único que importa».

7. Se muestra impaciente: mueve continuamente el dial del transistor, sin dejarlo fijo en ninguna emisora, y cambia de canal el televisor un promedio de tres veces por minuto.

8. No escucha nunca las opiniones de los demás.

9. Conduce crispado, mascullando insultos contra los demás conductores y segregando adrenalina en dosis preocupantes.

10. Durante segundos da la impresión de quedarse en blanco, flotando en un vacío mental absoluto.

Si ha contestado «sí, Dios mío» por lo menos a tres de las preguntas anteriores, no le quepa duda alguna, señora: usted está conviviendo con un hombre estresado.

Eliminar el lado risueño de la vida. Hay muchas formas de llevarlo a cabo: conversar siempre de los mismos temas aburridos o problemáticos, regañar a diestra y siniestra, ser incapaz de disfrutar con las cosas pequeñas porque se está demasiado ocupado con las cosas importantes, hacer al otro objeto de desahogo de las propias frustraciones, no decir jamás al compañero cosas bonitas alegando que son cursilerías, borrar el sentido del humor de la propia vida como infantil e inconsistente...

Ritualizar. Al ritualizar un acontecimiento lo hacemos previsible. Si conseguimos ritualizar la vida conyugal y reducirla a unos cuantos parámetros, repetidos imperturbablemente día a día, tenemos la ventaja de poder predecir lo que serán los veinte o treinta próximos años de vida en común. Eso no hay ser viviente que lo resista, por muy masoquista que sea.

7



El sutil encanto de amargar la vida a los demás

La maldad humana, que es grande, se compone en gran parte de envidia y de temor. La desgracia la desarma y por eso los seres que padecen por no ser amados hallan un extraño placer amargo en las catástrofes, privadas o públicas, que los alcanzan y que, al humillarlos, les confieren como una absolución social

ANDRÉ MAUROIS

El complejo de Casandra

En la mitología griega, Casandra era hija de Príamo y de Hécuba. Hermana, por tanto, de Paris, el que desencadenó la guerra de Troya. Por lo que nos cuenta el mito, Apolo le prometió el don de la profecía si se casaba con él. Pero, una vez conseguido el don, Casandra dijo que nones. Apolo, muy contrariado, se vengó como un vulgar amante despechado: hizo que solo profetizara desgracias y —para colmo— que nadie la creyera.

En los nada míticos tiempos en que nos ha tocado vivir, también se dan Casandras. Aunque, precisándolo bien, Apolo casi nada tiene que ver con el tema, sino más bien determinados componentes neuróticos y depresivos.

Casandra es esa persona que *deambula tétrica entre presagios y augurios, cual visionario fatídico de un negro futuro.* Si te cae una Casandra al lado, procura poner tierra por medio o te amargará la fiesta. Te lo digo yo.

De cara a un diagnóstico precoz, estos son los síntomas. Sus temas preferidos son el holocausto atómico, las invasiones alienígenas, la delincuencia juvenil y —dentro de lo fisiológico— el cáncer, la cirrosis y el SIDA.

Se conoce al dedillo las profecías de Nostradamus, de los periódicos solo lee las esquelas y tiene datos de última mano para demostrarte que aumenta el paro, el IPC, la contaminación, el IVA, la droga, los tirones callejeros, las huelgas y demás males de la humanidad.

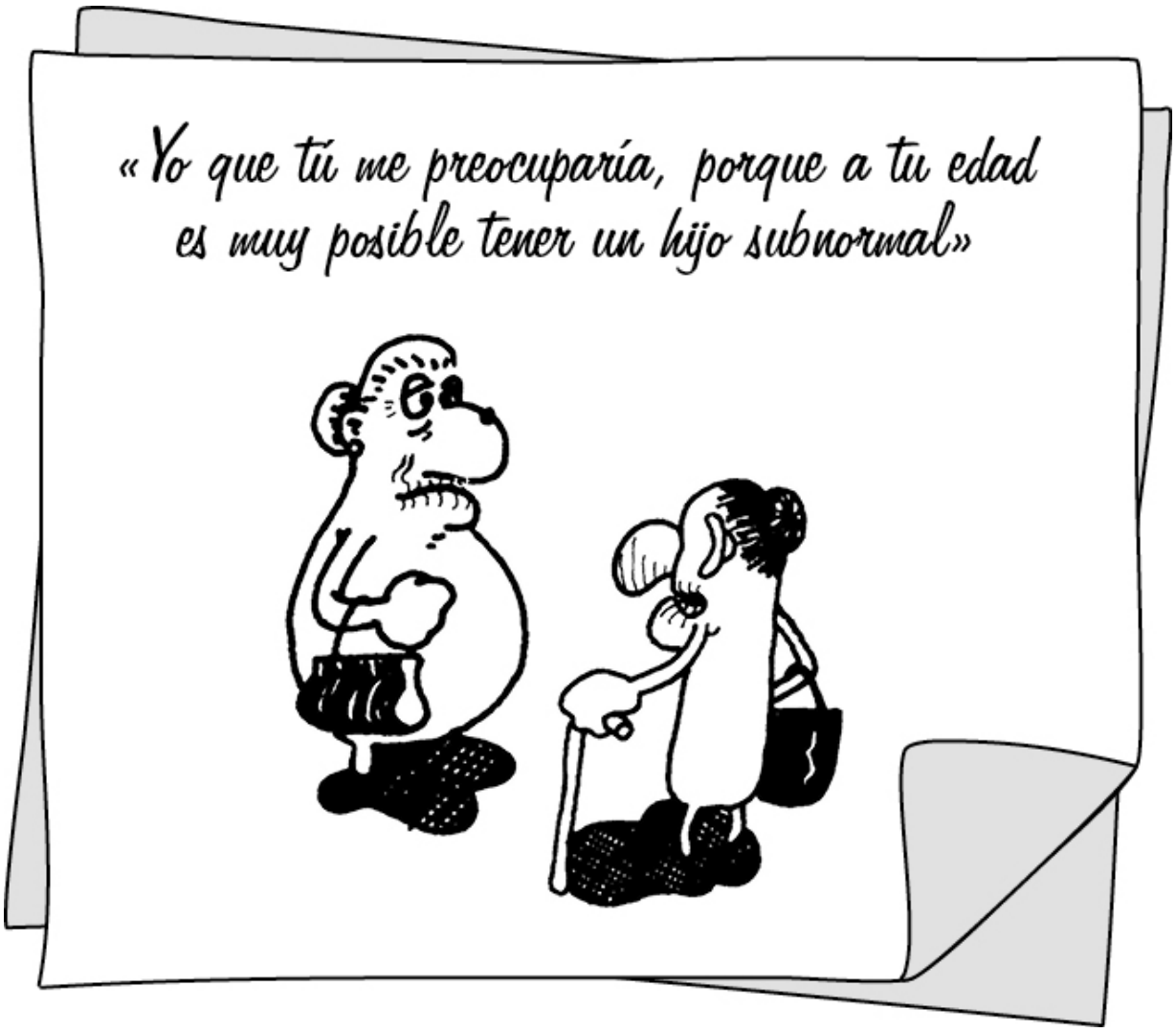
Cuando algo se va a pique, le falta tiempo para sentenciar: «Si ya lo decía yo». En cualquier tema de conversación, encuentra la rendija para descolgar frases como: «No sé a dónde vamos a parar», «El mundo va de mal en peor» o «En mis tiempos esto no pasaba».

Intenta demostrarnos que la cerveza, el tomate en lata y los garbanzos tostados producen cáncer. En definitiva, para el casandra

vivir es cancerígeno. Lo malo es que nadie la cree. Si no fuera porque le produce un pelín de empacho, iría saludando a diestra y siniestra como los antiguos monjes: «Hermano, que morir habemos».

Si un día se te ocurre comentarle —lamentable error— que te duele la cabeza, Casandra puede responderte: «Pues a mi Enrique, que en gloria esté, le dio una punzada en ese mismo sitio tres días antes de abandonarme, pobrecito mío».

Si le anuncias que estás embarazada, lo más probable es que te anime con algo como lo que sigue: «Pues, hija, qué tranquila eres, yo que tú me preocuparía, porque a tu edad es muy posible tener un hijo subnormal».

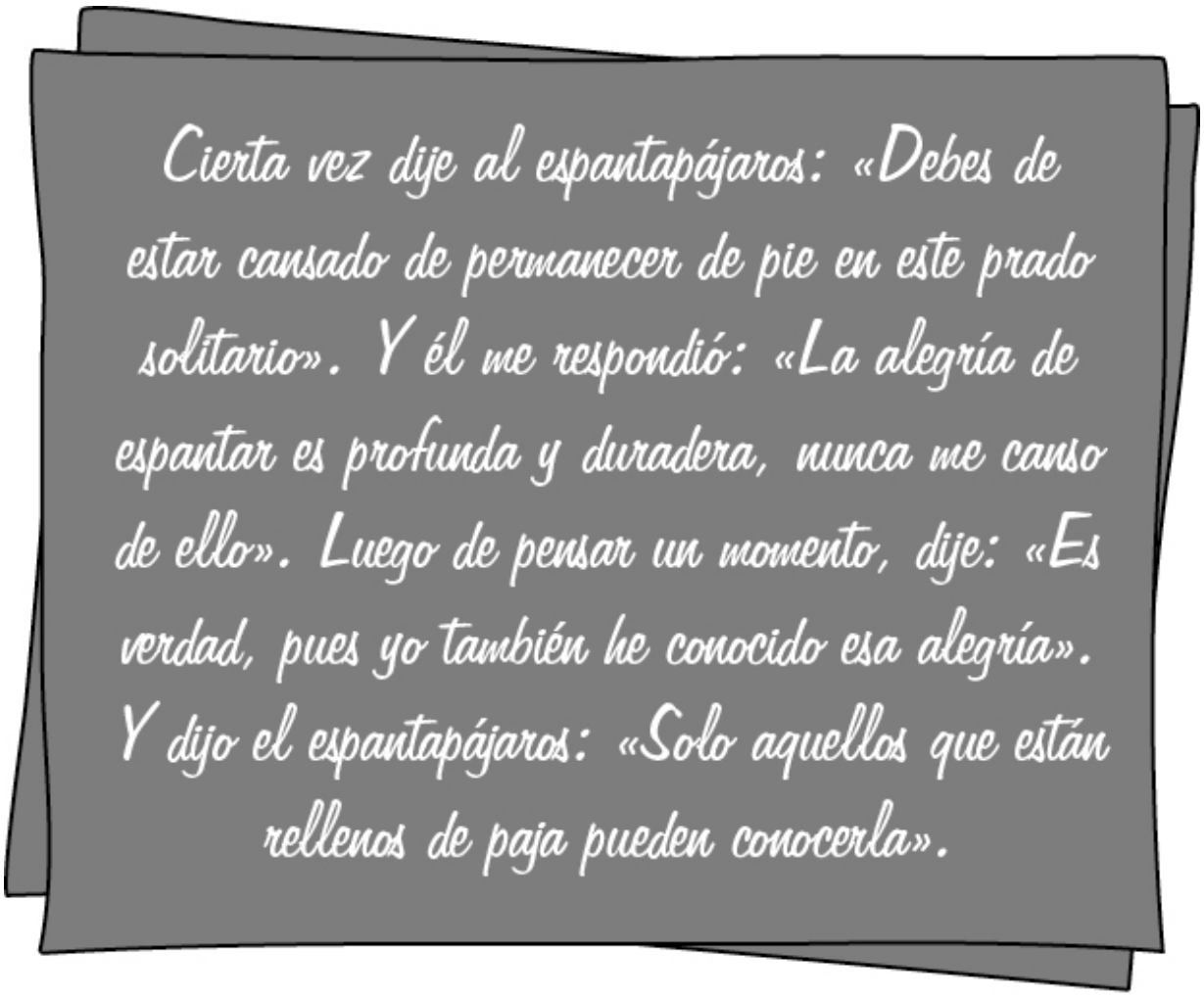


Si tienes que operarte de apendicitis, el comentario puede ser: «Advierte al anestesista que tenga cuidado, que el sobrino nieto de la suegra de mi vecina Engracia, visto y no visto, se quedó como un pajarito en la mesa de operaciones».

Como se puede deducir, el que soporte a su lado una persona afectada del complejo de Casandra va dado del ala. Necesitará espuertas de jalea real si quiere mantener la moral a flote.

Y es que, aunque se resista a reconocerlo, *al casandra le produce un placer morboso asustar.*

Al hilo de lo que vamos diciendo, Jalil Yibran nos ofrece esta sugestiva fábula:



En los entresijos psicológicos de Casandra se dan varios factores. Si los conocemos, será más posible defendernos de sus comentarios y comprender de algún modo su conducta. Así, además, resistiremos la tentación de arrojarlo, en un mal arrebato, por la ventana.

Puede haber resentimiento contra la felicidad de los demás: «Como no soy feliz, que nadie lo sea». Puede asentarse, como base de su personalidad, una fuerte angustia que se materializa en miedos. Puede haberse generado, a lo largo de los años, una concepción pesimista de la vida: especial daltonismo que solo permite ver los aspectos negros de la existencia. Puede darse, finalmente, cierto grado de culpabilidad oculta: «No puedo permitirme ser feliz, porque he sido malo y necesito castigarme».

De cualquier forma, lo que sí está claro es que, *contagiando a otros su propia angustia, en cierto modo Casandra se queda más tranquila.* Porque, ya se sabe: mal de muchos..., epidemia.

Radiografía de un fariseo

Hace ya tiempo tuve un amigo —amigo es un decir— que era fariseo. No es que perteneciera a una secta determinada, porque los fariseos en la actualidad son personas normales. Pero, en cierto modo, sus actitudes rezumaban un tufillo extraño, como el de los personajes del Evangelio.

De todos modos, voy a comentar algunas de las anotaciones que fui sacando de su psicología y cada cual que lo encasille donde le parezca.

Va a resultar difícil que mi análisis sea totalmente imparcial. De vez en cuando aparecerá disconformidad con sus posturas, pero pienso que es inevitable.

Bueno, mi amigo —repito que amigo es un decir— era un hombre muy religioso. De todos modos, como ocurre en muchos casos, su religiosidad estaba marcada por determinados condicionamientos psicológicos y para mí que esto le restaba autenticidad.

Por ejemplo, *su superego era oprimente y dictatorial.* El deber constituía para él la meta y el valor supremo. Yo creo que se esforzaba incluso en hacer el bien no porque el bien sea un valor en sí mismo, sino porque Dios lo manda.

El superego está formado por todo lo que aprendemos siendo niños y que los mayores nos inculcan como leyes inmutables. Llega un momento, en la maduración personal, en el que uno debe ir deshaciéndose del superego y efectuando las cosas desde un plano más personal, no simplemente porque son obligación.

Pero en él ocurrió lo contrario: la estructura del superego se fue agigantando, como un pulpo monstruoso, hasta convertirse en un auténtico ídolo tirano, castrante y engullidor. Lo triste es que el barniz religioso sirve con demasiada frecuencia para cubrir determinados comportamientos infantiles, inmaduros y neuróticos.

La «voluntad de Dios» no es entonces sino la traducción social de la «tiranía de mi propio superego».

La imagen ideal que se había elaborado de sí mismo, una imagen perfecta y sin ribetes de pecado, era el espejo en el que diariamente se miraba, constatando los resultados de su esfuerzo por llevarla a la realidad. Pero ese perfeccionismo tenía consecuencias negativas.

La primera de estas consecuencias eran unos *persistentes sentimientos de culpabilidad* por no poder llegar a cumplir el ideal de perfección moral que se había propuesto como meta. Pero, en el fondo, en esta culpabilidad no había un claro componente religioso, sino una especie de narcisismo frustrado. Lo que le hería no era hacer daño a otra persona, sino constatar que la imagen que le devolvía el espejo seguía estando lejos de la belleza absoluta.

El fracaso continuado, especialmente en individuos muy ambiciosos, lleva al resentimiento. Y él, ante el fracaso de su propia imperfección, era sin duda resentido. Las exigencias propias las trasladaba también a los otros y era igual de intransigente con los demás que consigo mismo.

Tenía una memoria contumaz y, aunque le costaba explotar agresivamente, *guardaba durante años el dolor por una ofensa mínima.* Yo pienso que hurgaba incluso en las heridas pasadas para evitar que cicatrizaran. Algo masoquista ya era, además de poco generoso. El generoso no tiene con frecuencia necesidad de perdonar, porque comprende. Pero él se negaba a comprender: «La ley y las exigencias de la ley son absolutas», decía.

Conectada con el resentimiento —ya que la humildad forzada se convierte en resentimiento—, se daba en él una actitud característica: rebajarse ostentosamente. De vez en cuando, esa postura arrancaba elogios a los demás, que trataban de asegurarle que valía mucho.

En el fondo de su ser, mi amigo —amigo es un decir— era muy inseguro. Tal vez la inseguridad fuera una de las notas típicas de su psicología. No soportaba la provisionalidad, el ir haciendo camino día

a día, las soluciones de emergencia. Necesitaba, como fuera, evidencias y no podía soportar los tonos grises de la existencia: todo tenía que ser blanco o negro.

Un síntoma de inseguridad, por ejemplo, era su tendencia a la *autoafirmación por el escandalizamiento.* Rasgándose las vestiduras por el mal de los otros, implícitamente venía a decir: «Te doy gracias, Señor, porque no soy como ellos». Se complacía incluso de manera morbosa comentando las debilidades de los demás, porque automáticamente él subía en valoración a su lado.

Otro síntoma de inseguridad era su ritualismo. Un *ritualismo calculado, metódico, perfeccionista.* Nada podía quedar a la improvisación en su práctica religiosa. En el fondo, el ritualismo exagerado conecta con estratos de religiosidad muy primitivos, donde el ser superior es temible y puede castigar cualquier equivocación. También tiene que ver el ritualismo con la necesidad de certezas absolutas: el individuo inseguro, al no poder obtener evidencias y certezas absolutas en todo, se esfuerza por conseguirlas al menos en la pequeña parcela del ritual.

Conectado también con la inseguridad iría su legalismo. *La vida para él consistía en cumplir leyes y preceptos.* Según esta mentalidad, la bondad no nace del corazón, sino que viene cuando cumplo una ley que está fuera de mí y que se me impone. Pero, para mí que esto no funciona. Está claro que si yo sigo mi propia ley interior, entonces he de afrontar mi libertad y mi responsabilidad. Si me limito a cumplir la ley externa, quedo con la conciencia tranquila y me evito complicaciones. Pero, con esta postura, no maduro ni me hago adulto, porque perpetuamente estoy buscando algo o alguien que me diga lo que debo hacer. «Tu única obligación, en cualquier período vital, consiste en ser fiel a ti mismo», dice Richard Bach.



Como todo el esquema de mi amigo giraba en torno al cumplimiento o a la ruptura de preceptos —y no en torno al amor y la esperanza—, la consecuencia era una especie de espíritu apocalíptico: estaba obsesionado con el pecado y su castigo.

Sucede a veces que ciertos hombres que predican con vehemencia sobre el mal y su castigo, de tal forma que parece que no piensan sino en el pecado, en realidad inconscientemente odian a los demás hombres.

Mi amigo era un fanático, hay que reconocerlo. *Y, como todos los fanáticos, se creía en posesión de la verdad absoluta.* Esto es lo que los hace peligrosos, porque se consideran con derecho a triturar

a todo el que no entre en su esquema, a todo el que no comparta su verdad.

Una de las características más desagradables en él, como en todo buen fariseo, era su incapacidad de gozar y su *tendencia a ver como pecado todo goce.* «En cualquier placer ya hay algo de pecado», sentenciaba. En esto, seguía a la letra el lema no oficial del puritanismo: «Puedes hacer lo que quieras, mientras no te agrade». Su moral puritana parecía tener dos mandamientos fundamentales: rabiar contra la carne y exigir a los demás su propio vía crucis. Y la realidad es que, como escribía Lope de Vega: «A los que no pueden gozar, pésales que haya hermosura».

El fariseo y el puritano son pesimistas por naturaleza. Ni son felices ni dejan ser felices a nadie a su alrededor. «No está permitido hablar de felicidad en la situación actual del mundo», parece ser el trasfondo de su actitud vital. Pero, si un día sonase milagrosamente un estallido de felicidad en todo el planeta, el pesimista virtuoso no perdería los ánimos. Siempre tiene la posibilidad de recriminar con acritud al que se alegra inocentemente: «¿Cómo puede serte esto divertido cuando Cristo murió por ti en la cruz? ¿Acaso él estaba divirtiéndose?».

El sentido del humor tampoco era ciertamente una de las cualidades de mi amigo. Para tener humor se requieren dos condiciones: sentido de la relatividad y un profundo amor a la vida, a los hombres y a las cosas. Por desgracia, él no cumplía ninguna de las dos condiciones.

Hace ya tiempo que perdí de vista a mi amigo. Por supuesto, amigo es un decir. Su paso por mi vida no dejó ninguna huella. Y no dejó huella, sencillamente porque nunca me quiso. En realidad, no quiso a nadie. Su gran tragedia tal vez fuera creer que amaba a Dios en el cielo, porque no amaba a nadie sobre la tierra.

Si me analizo interiormente, el sentimiento que guardo con respecto a él es de una tenue compasión.

Adecuada puesta en práctica del amargar la vida a los demás

En este sutil arte de amargar la vida a los demás, los hay que espontáneamente —como si de un don innato se tratara— alcanzan una perfección difícil de igualar. Ese es el caso de los casandras y de los fariseos.

De todos modos, no hay que desanimarse porque otros lleguen más lejos y sin esfuerzo. Es cuestión de practicar y practicar. A modo de guía, se sugieren diversos caminos de acción.

Las caricias negativas

Eric Berne, como parte de su esquema sobre el análisis transaccional, define una interacción posible que él llama «caricia negativa».

Constituye una forma relativamente fácil de llevar a la práctica el amargar la vida a los demás. Además, tiene la ventaja de poder ser utilizada en las más diversas situaciones y con los interlocutores más variados. Hay caricias negativas de tipo conyugal, laboral, filial, amistoso, profesional...

Lo más práctico es elaborarse una gama variada de caricias negativas, a las que echar mano en cualquier momento, y de paso ir especializándose en alguna concretamente. De ese modo, a medio plazo se conseguirá una considerable pericia y rapidez mental para decir exactamente «la frase inadecuada en el momento inadecuado».

Ejemplos de caricias negativas

- «Ese vestido te echa encima diez años más.»

- «¡Qué hijo tan inteligente tienes! ¿A quién habrá salido?»

- «No me compres nada, prefiero dinero, porque con tu gusto cualquiera sabe.»

- «Ten cuidado con lo que dices delante de mis amigos.»

- «¿Es tu hermano? Pues fíjate lo que son las cosas, yo pensé, así de primeras, que era tu hijo.»

- «No me beses delante de la gente.»

- «Hijo, todo lo que tocas lo rompes.»

- «Dime a quién vas a votar, para votar yo al partido contrario.»

- «Anda, cuéntamelo deprisa, que no puedo perder el tiempo.»

- «Esta mesa cojea. Pepe, ¿te has apoyado en ella?»

- «Anda, ponte el vestido nuevo, pero no lo rompas el primer día.»

- (El marido a la mujer) «Mi madre sí que hacía bien este guiso.»
- «¿Estás tomando cortisona? Te veo así como hinchado.»
- «Te mantienes muy bien para tu edad.»
- «Pepe, ¿dónde has olvidado el abrelatas? No das una, hijo.»
- «En la reunión que vamos a tener, calladita es como mejor estás.»
- «Me he enterado del premio que te dieron. ¡Tendrías una buena recomendación!»
- «¿Entiendes lo que te digo?»
- «Me tienes que dar la marca de la crema que te pones. ¡Casi no se te ven las arrugas!»
- «Cómo has engordado desde la última vez que te vi.»
- «Mejor será que escoja yo la película, porque la última vez...»
- «Pues, hija, yo di a Cáritas un vestido que tenía igual que ese tuyo, porque me hacía las mismas arrugas.»

«Cuéntamelo deprisa,
que no puedo perder el tiempo»



¿Qué le ocurre al clima de la Tierra?

Un bonito tema que, en cualquier reunión, puede explotarse con excelentes resultados es el del clima de la Tierra. Partiendo del tópico habitual —comentarios sobre el tiempo que hace—, se puede iniciar la conversación haciendo referencia a los cambios tan extraños que últimamente se están dando.

Para ello, nada mejor que aportar datos concretos: en febrero de 1989 se alcanzó un récord en Alaska, con cien grados bajo cero, y un año y medio antes una ola de calor sin precedentes había provocado más de cien muertos en Grecia. Solo con estos datos ya tenemos garantizada la atención inicial de los presentes.

Seguidamente, y aprovechando la pausa provocada, tenemos el terreno abonado para explayarnos en el tema y sembrar de dudas angustiosas las mentes de los incautos que nos escuchan. Estos son los datos que han de guiar nuestro discurso.

Los científicos dan varias explicaciones, pero la más generalizada es la del calentamiento del planeta por el «efecto invernadero». Este efecto está provocado por la emisión de dióxido de carbono, compuestos organohalogenados (responsables de la destrucción de la capa de ozono) y monóxido de carbono.

Por el efecto invernadero, la temperatura global del planeta sube a razón del 0,4 % cada año, desde 1957, según los estudios de Florentin Krause, del Berkeley Laboratory de California.

Donde hemos de hacer hincapié es en los efectos previstos de dicha subida. Por ejemplo, el nivel del mar asciende, como consecuencia directa, unos 2,4 milímetros de media al año. Esto es debido al doble efecto de la dilatación de las aguas oceánicas y al mayor deshielo de los casquetes polares. Se calcula que este efecto acumulativo supondrá, hacia el año 2030, una subida del agua marina de entre 40 centímetros y 1,5 metros.

En España, entre las áreas que podrían verse afectadas por la subida de las aguas, están las marismas comprendidas entre Huelva,

Cádiz y Sevilla, el mar Menor, la albufera de Valencia, el delta del Ebro y el golfo de Vizcaya. El Instituto Geográfico Nacional calcula que unas trescientas mil personas se verían afectadas. Esto provocaría movimientos migratorios, que en España serían ridículos comparados con los ocasionados en otros lugares del planeta. Países enteros quedarían prácticamente bajo las aguas.

Desde el punto de vista económico, las consecuencias serían una aceleración en el proceso de desertización —motivada por la alternancia de erosionantes lluvias torrenciales (gota fría) y grandes sequías— y la pérdida de cosechas a gran escala en todo el planeta. Según un estudio botánico de la Universidad de Cambridge, en España desaparecerá una cuarta parte de la zona forestal, quedando grandes extensiones del sur cubiertas tan solo por arbustos y matorrales.

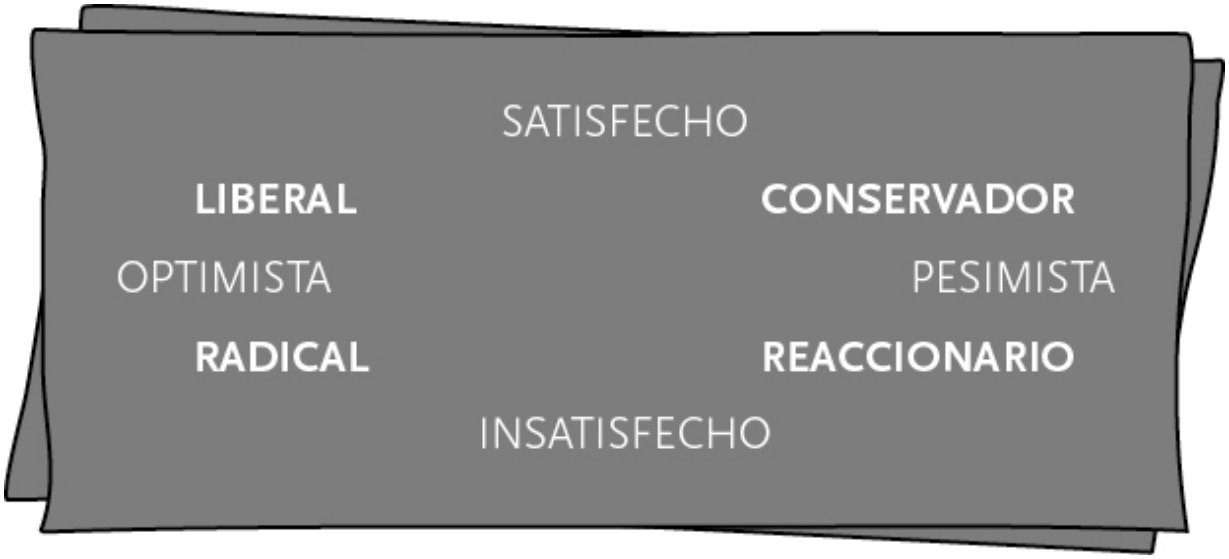
Con este tema —como se puede ver— debidamente adobado con imaginación, podemos amargar la vida a los demás con facilidad durante un rato. Incluso, los más aprensivos puede que padezcan insomnio esa noche.



«Anda, ponte el vestido nuevo,
pero no lo rompas el primer día»

El vinagre del reaccionario

Los temas sociopolíticos acaparan innumerables tertulias masculinas, pueden surgir ante cualquier noticia televisada, impregnan la vida social y familiar. Por ello, la política es un recurso eficacísimo para amargar la vida a los demás si se sabe escoger adecuadamente el punto de partida de nuestros comentarios.



Según esta tipología simple —de las de andar por casa—, se ve que existen cuatro posturas sociopolíticas básicas: el liberal, el conservador, el radical y el reaccionario.

Colectivamente, las sociedades son lo que son sus individuos. Por ejemplo:

Predominio de satisfechos = sociedad estable.
Predominio de insatisfechos = sociedad inestable.
Predominio de optimistas = sociedad progresiva.
Predominio de pesimistas = sociedad regresiva.

Evidentemente, si uno quiere progresar en este arte concreto de amargar a los demás, la postura obvia que hay que adoptar es la del reaccionario (insatisfecho y pesimista).

En esta línea, el que pretenda iniciar el aprendizaje o bien perfeccionar lo ya aprendido, ha de elaborarse un retrato robot suficientemente compacto del reaccionario, para poder llevarlo a la práctica con asiduidad. Como ayuda para dicho retrato robot, se dan a continuación algunas características que nunca deben faltar:

- La sociabilidad ha de estar debilitada: poca atención al prójimo, a sus penas y dolores. Hay que reducir el interés social al mínimo, porque a tu alrededor todos van a aprovecharse y lo tuyo es tuyo.
- Hay que desarrollar mucha agudeza y una lógica afilada para poder demostrar siempre que se tiene razón. La dialéctica y la habilidad para argüir han de estar siempre en perfecta forma. No importa que los demás digan que tus juicios son unilaterales, es señal de que no pueden rebatirlos.
- El sentido de la crítica ha de ser agudo y carente de toda condescendencia. En toda persona, en toda situación siempre hay algo reprobable. Señalarlo llamativamente: la misericordia es debilidad.
- La mejor manera de que los demás le estimen a uno es subestimando a los demás. No aceptar jamás una equivocación propia, siempre hay alguien cerca a quien achacarla.
- La desconfianza, la actitud defensiva, el realismo pesimista («Piensa mal y acertarás») son las mejores armas para estar en guardia ante el desmadre colectivo en que se encuentra la sociedad.
- La alegría es un sentimiento banal e ingenuo, solo permisible en niños de pecho. Dado el caos en que la inconsciencia colectiva ha sumido a nuestra cultura, cualquier manifestación de alegría es casi una blasfemia. Solo los insatisfechos y pesimistas consiguen resultados, lo demás es pura utopía.

- Es preciso manifestar las propias convicciones siempre que sea posible y de un modo tajante, seguro, sin aceptar contradicciones. No hay peligro de ser inoportuno: para el que defiende la verdad, todas las situaciones son oportunas.
- La lucha por el bien no admite la negociación, la tolerancia, la transigencia ni la provisionalidad. O se es, o no se es: cuando están en juego los valores supremos, no se pueden permitir las medias tintas, los chaqueteos ni las viles componendas.
- Normalmente, cuando uno se plantea la vida con tal seriedad siempre hay alguien dispuesto a atacarte. Lo peor que se puede hacer entonces es ceder a los argumentos de la mayoría. No se puede ser íntegro sin crearse enemigos. Por tanto, cuanto más me rechace la gente, señal es de la verdad que me asiste.



La mejor manera de que los demás le estimen
a uno es subestimando a los demás

La metástasis cancerosa de la población mundial

Si la concurrencia tiene un suficiente nivel intelectual, no hay tema de conversación más adecuado que la proliferación exponencial, ciega y suicida de la población.

Para este tema de diálogo, hay que barajar correctamente algunos datos numéricos. Por ejemplo:

Época	Número de habitantes
Nacimiento de Cristo	200 millones
1500	500 millones
1750	700 millones
1800	900 millones
1830	1000 millones
1930	2000 millones
1962	3000 millones
1975	4000 millones
1980	4500 millones
2000	6300 millones

Para comprender mejor el significado de esta tabla, se puede recurrir a una comparación. Si la existencia del hombre sobre la Tierra equivale a 75 años, la población acumulada en esos 75 años se ha multiplicado por seis en los últimos dos días. Si eso no se parece a una metástasis cancerosa, que venga Dios y lo vea.

El científico y humanista Paul Ehrlich afirma que «una bomba humana amenaza al planeta». Es una bonita referencia que podemos citar, como aderezo y condimento de la tertulia.

Algunas consideraciones que se pueden aportar, una vez iniciada la conversación:

- A finales de siglo, el tercer mundo alcanzará los 5000 millones de habitantes, siendo así que en la actualidad apenas consigue alimentar con decoro a la mitad de esa cifra.
- Ocho países (China, India, Indonesia, Brasil, Bangladés, Pakistán, Nigeria y México) reunirán por sí solos el 60 % de la población mundial.
- De las 25 megalópolis que en el año 2000 tendrán más de diez millones de habitantes, veinte estarán situadas en el tercer mundo.
- Los habitantes actuales de la Tierra consumirán ellos solos, durante su vida, más recursos naturales que los consumidos por todos sus predecesores en los 10 000 siglos precedentes.
- Es previsible, a comienzos del siglo venidero, la más grande migración de la historia del sur hacia el norte. En parte, esta migración ya ha comenzado, impulsada por el envejecimiento progresivo de los países ricos y por la explosión demográfica de los países pobres.
- Paralelamente, todo lo anterior se combina con la explosión de los consumos y de las pretensiones individuales: lo que se ha calificado como «la revolución de las expectativas crecientes». Esta revolución es la responsable de la salvaje acción depredadora y devastadora, llevada a cabo por el hombre en amplias zonas del planeta.

Como se puede ver, el tema proporciona motivos de sobra para amargar la sobremesa al más plácido comensal. Y lo grave del caso es que los datos que aportamos son ciertos y constatables.

8



Cómo hablar para no ser entendido

El hombre se da a conocer
por su manera de hablar,
como la moneda por su sonido

QUINTILIANO

Los manuales indican tres funciones primordiales que tiene el lenguaje:

1. la *función clarificadora* (al expresar las ideas, estas se van paulatinamente aclarando);
2. la *función comunicativa* (hablando intercambiamos conceptos unos con otros), y
3. la *función catártica* (por medio de la palabra podemos descargar las tensiones emocionales).

Pero en ningún manual se encuentra otra función, casi más frecuente que las anteriores, que también posee el lenguaje: la *función embrolladora,* complicadora o enmarañadora.

Es una posibilidad, relativamente fácil, que nos brinda el lenguaje de cara a complicarnos la vida. No se requiere una preparación especial. Con un mínimo de cualidades y alguna práctica diaria, podemos llegar a ser auténticos expertos en embarullar tanto nuestra existencia como la de aquellos que nos rodean.

En el presente capítulo, se verán las variadas posibilidades que ofrece algo en apariencia tan sencillo, como es el hablar cotidiano. Puede convertirse en una herramienta de auténtica filigrana, de cara a complicarse la vida.

Las ingeniosas astucias del lenguaje

Cuando el señor feudal moraba allá arriba en su castillo y el siervo de la gleba sobrevivía allá abajo en su choza, la cosa estaba clara: uno era radicalmente todo y el otro era radicalmente nada. Pero cada uno sabía dónde estaba.

Paulatinamente, el tejido social se fue estratificando. Al cabo de unos siglos, ya no eran dos clases sociales, sino cuatro:

1. la «gente de toda la vida» (condes, duques e infanzones);
2. la «gente respetable» (burguesía acomodada);
3. la «gentecilla» (gente menuda o gente de poco pelo), y
4. la «gentuza» (rufianes, malandrines, bandoleros y desalmados). También cada uno estaba en su sitio.

El problema surge modernamente —con esto de la democracia y la elevación del nivel de vida— cuando, a decir de la gente respetable, «no se distingue la criada de la señora» y «hasta los pobres tienen televisión».

Es evidente que se ha producido un proceso de amalgamación y que, en ese proceso, los límites entre clase y clase se han difuminado. Pero *ahí está el lenguaje para, sutilmente, marcar las diferencias.*

Por ejemplo, existe un tipo de mujer que queda preñada y otro tipo de mujer que queda en estado de buena esperanza. No es lo mismo. Si la hija de una determinada familia se inclina a los devaneos, se dice que es alegre; si se trata de la hija de otra familia, se dice que es una perdida. De dos niños que fracasan en los estudios, uno —el hijo del conserje— será torpe y el otro —el hijo del señor director— será distraído. Evidente.

Las ingeniosidades del lenguaje son dignas de estudio. En los años cuarenta, recién terminada la guerra civil, se podía leer de alguien que había sido «fusilado por las tropas nacionales» y de otro que había sido «asesinado por las hordas marxistas». Son dos cosas distintas, está claro. Hoy día hay gente en la cárcel por robo y otros que son acusados de apropiación indebida. Es cuestión de matices.

Lo mismo se puede decir del aborto, que modernamente lo califican interrupción del embarazo. ¿Es que la palabra clásica, con raíz latina incluso, no sirve? Y el adulterio, ¿es lo mismo o no es lo mismo que mantener relaciones extramatrimoniales? Está claro que suena distinto. También suena distinto relación prematrimonial y fornicación (palabra fea donde las haya).

Si lo pensamos despacio, puede ocurrir que un pobre —de la categoría de gente de poco pelo— quiera optar por la eutanasia, pero no cuente con asesoramiento legal para hacer frente a los prejuicios sociales y tenga que recurrir al suicidio, que es mucho más vulgar y de mal gusto.

Pero donde el lenguaje adquiere matices sorprendentes, dignos de estudio en tesis doctoral, es en lo tocante a las *palabras llamadas malsonantes.*

Es evidente que no es lo mismo ser un lujurioso, lascivo, fornicario, retozón, cachondo o braguetero que ser simplemente erótico. Hasta se trasmite, con el término erótico, un halo de vaga y sutil modernidad.

Y no digamos nada del concepto homosexual. Es de notar lo mal que suenan términos como pederasta, marica, puto, bujarrón o sodomita, comparados con el anglicismo «gay». Dicho sea de paso, en esto se ha tenido que hocicar y recurrir al extranjero: no era posible encontrar un vocablo castellano que encajara en la terminología de gente respetable.

Los términos que se refieren al sexo como oficio también adquieren matices de distinto tono. No es lo mismo burdel, mancebía, lupanar, prostíbulo o puterío que casa de alterne o

whiskería. Esto último suena mejor y se puede poner en boca de gente respetable.

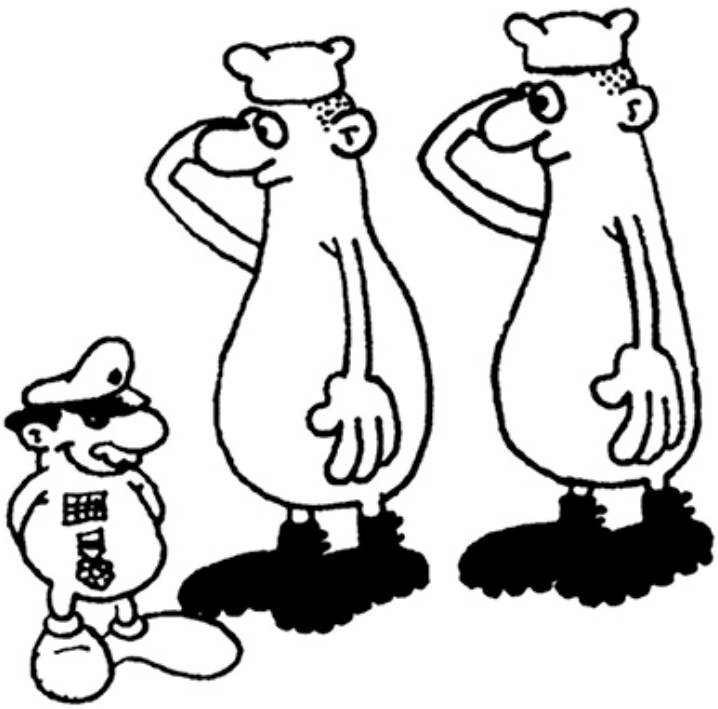
Y no digamos nada del llamado oficio más antiguo del mundo. El lenguaje popular ha generado una auténtica escala de vocablos. Desde mujer pública, mujer alegre, de alterne, de la calle o de vida fácil, pasando por buscona, cortesana, puta o meretriz, hasta lo más bajo de la escala: furcia, ramera, golfa, zorra o pelandusca. Como se puede ver, hay para todos los gustos.

Reflexionemos. En cuanto hay gente negra y gente de color, gente que roba y gente que distrae, gente que comete aborto y gente que interrumpe el embarazo..., *el lenguaje se convierte en una herramienta política más.*

Según la postura ideológica que adopten, unos hablarán de adulterio y otros de relación extramatrimonial, unos de nepotismo-enchufismo y otros de tráfico de influencias, unos de amancebarse y otros de relación prematrimonial, unos de sujetos embaucadores y otros de sujetos muy políticos, unos de erotismo y otros de pornografía.

En el fondo, unos y otros hablan de lo mismo. Pero lo más probable es que, entre ellos, nunca lleguen a entenderse.

Eminencia es «algo que sobrepasa a los demás»



Vamos a contar mentiras, tralará

«Por el mar corren las liebres, por el monte las sardinas.» Como prototipo de mentira no está nada mal. Además tiene la gran ventaja de ser una mentira inocente: se puede comentar delante de los pequeños.

Pero, comparado con las mentiras diarias a las que nos tienen acostumbrados, eso es cosa de niños. Después de hacemos comulgar con ruedas de molino, el que las sardinas corran por los montes es como una pastilla Juanola. Una mentirijilla de poco calibre.

Porque, con la mano en el pecho y caiga quien caiga, hay que reconocer que tengo razón. Los magnates, hacendados, prebostes y expertos manipuladores de las masas están acostumbrados a darnos gato por liebre. Y lo malo es que los sufridos ciudadanos de a pie llega un momento en que ensanchamos las tragaderas, endurecemos el estómago y digerimos calladamente lo que nos echen. Eso sí, con la persistente sospecha de que estamos haciendo el canelo.

Por ejemplo, que el papa se firme «siervo de los siervos de Dios» es un decir, por supuesto. Pero, pensándolo despacio, es como para morirse de risa.

Y no digamos nada de los *tratamientos sociales. De tanta mentira junta, ya ni nos damos cuenta.* Porque *reverendo* es «digno de recibir reverencia». ¿Cuántos reverendos conocemos que lo sean? Y *eminencia* es «algo que sobrepasa a los demás». A muchos, con perdón, habría que llamarlos más bien su menudencia. *Ilustrísimo* es igual a «muy ilustre». Este título yo se lo otorgaría, de mil amores, a Fleming, Pasteur, Ramón y Cajal... Pero, desde luego, no a un alcalde que escribe para sus ciudadanos bandos con faltas de ortografía. Y es que una cosa es predicar y otra dar trigo.

Lastimosamente, nos estamos acostumbrando a las hipérboles, redundancias, exageraciones y desmadres verbales. Para mí que, en

esto, la etiqueta y el protocolo se pasan un pelín. Nos vemos forzados a llamar «excelentísimo» a cualquier chichimeca de tres al cuarto, a quien se le ve el plumero en cuanto abre la boca. Y eso no es serio.

Dicen los entendidos que la epístola de san Pablo a los hebreos ni es epístola, ni la escribió san Pablo, ni iba dirigida a los hebreos. Ahí queda eso. Pero no nos asustemos, que en nuestro cotidiano dialogar se producen estas mismas paradojas.

Nos movemos, desolados y escépticos, entre una marejada de mentiras. Mejor o peor camufladas, mentiras al fin y a la postre. A raudales se pueden escuchar en cualquier cena homenaje o toma de posesión. Vienen arracimadas, como moscas de chabola: «esta carga sobre los hombros», «al servicio del pueblo», «la cruz del mando», «aunque indigno de este cargo»...

Es en estas situaciones de lenguaje político —sobado y petulante— donde la mentira llega a alcanzar auténticas cotas de descaro, desfachatez y desvergüenza. Cuando uno está sobre aviso y escucha tales despropósitos, no puede reprimirse el pensar: «Quien no te conozca que te compre».

Pero no ya solo oímos las mentiras, sino que estamos habituados a decirlas: «Encantado de conocerle», «beso su mano», «a los pies de usted», «mi agradecimiento será eterno», «su desconsolada esposa», «sin ti no puedo vivir», «servidor de Dios y usted»...

En el fondo, usamos frases estereotipadas —mentiras maquilladas— cuando no tenemos nada que decir, cuando queremos salir del paso. Si, en lugar de esas frases, echáramos fuera lo que realmente pensamos, resultaría triste, grotesco u ofensivo. Como aquel que elogiaba: «Su canto, señorita, es como esencia de rosas», mientras pensaba para sus adentros: «Con muy poco se tiene para mucho tiempo».

En definitiva, *la mentira se convierte en un «savoir faire» de nuestra cultura.*

Hay quien, por sistema, llama al pan pan y al vino vino. Pero, hay que reconocer que el que así actúa sigue el camino facilón. Además, llamando al pan pan y al vino vino, nadie ha llegado jamás a los altos estratos de nuestra sociedad. Es una prueba más de lo inadecuado de tal proceder.

Lenguaje político

El lenguaje político constituye un modelo patente de *cómo se puede emplear la palabra, incluso durante horas, sin transmitir idea alguna constructiva.* Dado que no simplifica, sino que más bien embrolla con su verborrea inacabable, podemos utilizarlo adecuadamente para complicarnos la vida.

Para llegar a ser un calificado experto en lenguaje político se requieren algunas cualidades innatas: verbo fácil, agudeza en la réplica, mínimo sentido del ridículo, no creerse demasiado lo que se dice, facilidad de contagio emocional y gesto decidido.

De todos modos, para los que empiezan puede ser de suma utilidad el cuadro que viene a continuación. Ha sido avalado en la práctica por multitud de profesionales de la política, con indudable éxito.

Guía para mítines políticos

El modo de empleo es muy sencillo. Se empieza por la primera casilla de la primera columna, después se pasa a cualquier otra casilla de la segunda columna, después a la tercera columna y por fin a la cuarta, siguiendo a continuación por cualquier casilla de la primera columna, y así sucesivamente sin importar el orden.

Hay para diez mil combinaciones distintas, lo que da para un discurso fluido de cuarenta horas. Si todo ello se adereza con los adecuados tonos de voz, no hay quien se resista. Con este refinado invento se puede entender por qué algunos hablan tanto, por qué otros entienden tan poco y por qué muchos no ocupan un lugar relevante en ciertos estratos de la sociedad.

Queridos colegas:	**La realización de los deberes del programa**	**nos obliga al análisis**	**de las condiciones financieras administrativas existentes**
Por otra parte,	la complejidad de los estudios de los dirigentes	cumple un rol esencial en la formación	de las directivas de desarrollo para el futuro
Asimismo,	el aumento constante en cantidad y extensión de nuestra actividad	exige la precisión y la determinación	del sistema de participación general
Sin embargo, no olvidemos que	la estructura actual de la organización	ayuda a la preparación y a la realización	de las actitudes de los miembros hacia sus deberes
De igual manera,	el nuevo modelo de la actividad en la organización	garantiza la participación en la formación	de las nuevas proposiciones
La práctica de la vida cotidiana prueba que	el desarrollo continuo de distintas formas de actividad	cumple deberes importantes en la determinación	de las direcciones educativas en el sentido del progreso
No es indispensable argumentar el peso y la significación de estos problemas, ya que	la garantía constante de nuestra actividad de información y propaganda	facilita la creación	del sistema de formación de cuadros que corresponden a las necesidades
Las experiencias ricas y diversas, habiendo superado	el reforzamiento y desarrollo de las estructuras	obstaculiza la apreciación de la importancia	de las condiciones en las actividades apropiadas
El plan de organización, pero sobre todo	la consulta con los numerosos militantes	ofrece un ensayo interesante de verificación	del modelo de desarrollo
Los principios superiores ideológicos, así como	el inicio de la acción general de formación de las actitudes	implica el proceso de reestructuración y de modernización	de las formas de acción

Lenguaje clerical

Se trata de un lenguaje-no lenguaje, que parece que dice y no dice, que se escabulle entre sonrisa y sonrisa, que planea y planea sin aterrizar, que espolvorea de vaguedades todas las cuestiones..., un lenguaje de diplomacia barata macerada en agua bendita.

Resulta *utilísimo para responsables y portavoces de grupo que hayan de afrontar ruedas de prensa o similares,* y que por diversas razones —¡vaya usted a saber!— no quieren decir lo que piensan. La situación es embarazosa y exige una adecuada formación para no cogerse los dedos en ningún momento. Por otro lado, no puede uno quedar como incorrecto ante «los chicos de la prensa». Algo hay que decir.

Por ello, se llegará a dominar la técnica si se llevan a la práctica las siguientes normas:

- Tener siempre a mano una serie de tópicos o frases hechas a las que recurrir: en espíritu evangélico, con talante abierto al diálogo, en ambiente de reflexión responsable, con ánimo sereno y objetivo...
- La norma sagrada siempre ha de estar ante la mente: «Jamás decir lo que realmente se piensa, sino lo que hay que decir».
- Como tendencia instintiva, irse hacia la teoría y hacia la generalización.
- Mantener en todo momento un tono de voz ecuánime y objetivo, bondadoso y carente de cualquier timbre polemizante.
- El gesto suave y recortado: mover solo las manos y sin que su trayectoria se salga del perímetro del estómago.
- Cuidando de no provocar sospechas de pedantería, utilizar de vez en cuando el plural (tratamos de ahondar, estamos estudiando, nos preocupa, vamos a iniciar). Ello, además de proporcionar un sutil halo de superioridad, sugiere que las

ideas que exponemos no son exclusivamente nuestras, sino que están respaldadas por una potente organización a la que representamos.

- Utilizar abundancia de adjetivos y adverbios. Dan la impresión de justeza, precisión y minuciosidad, al mismo tiempo que no dicen nada.
- Cuidarse de expresar algo que pueda ofender a la derecha, a la izquierda o al centro. Para ello, lo mejor es mantenerse en el terreno de los principios: la justicia, la paz, el bienestar..., sin aterrizar jamás a lo concreto.
- No admitir discusión, confrontación o debate. Las ideas que se exponen no son discutibles: están por encima del bien y del mal. Para ello, previamente hay que tomar conciencia muy clara de que uno es representante de la verdad absoluta, verdad que no admite cuestionamientos ni titubeos.
- Si el auditorio lo permite, queda muy bien el uso de extranjerismos: *follow-up, background, high standing, feedback, off the record, lock-out,* etc. El extranjerismo tiene múltiples ventajas: deja patente nuestra cultura; no permite entrever nada de lo que realmente pensamos; algunos de los presentes seguro que no lo comprenden, con lo cual no harán preguntas; proporciona un viso de moderno, liberal y progresista...

Modelo de lenguaje clerical

Periodista: Tenemos ante nuestras cámaras a monseñor Líbero Aperto, conocedor profundo de las cuestiones de nuestro tiempo. Generosamente nos ha cedido parte de su precioso tiempo para contestar a nuestras preguntas y exponer la postura de la Iglesia ante los grandes interrogantes del hombre de hoy. Monseñor Aperto, ¿cuál es la posición de la Iglesia ante la crisis de fe?

Monseñor Líbero Aperto: Es un problema grave. Diría que más que crisis lo que existe es un cambio, búsqueda de un diálogo más auténtico con Dios en un espíritu más evangélico.

Periodista: ¿Puede la Iglesia tener opinión política?

Monseñor Líbero Aperto: Es un problema muy complejo. La Iglesia debe anunciar la palabra en el mundo, con un espíritu responsable, y buscar a Jesucristo en todos los acontecimientos, procurando un contexto fraternal entre los hombres.

Periodista: ¿Qué piensa, monseñor, de la especulación in-mobiliaria practicada por determinados eclesiásticos?

Monseñor Líbero Aperto: Se trata de un problema delicado que plantea delicados casos de conciencia. Es difícil llevar a la práctica el evangelio en este campo y hay que afrontarlo con un esfuerzo de comprensión evangélica.

Periodista: ¿Y el divorcio?

Monseñor Líbero Aperto: No cabe duda de que se trata de un problema doloroso y que preocupa grandemente a la Iglesia, pero la misericordia de Dios es infinita. Todo debe lle-

varse a cabo en un clima de verdad, distinguiendo lo esencial de lo secundario. Debe, por otro lado, estimularse la reflexión porque de esa reflexión saldrá el acercamiento de las posturas diferentes.

Periodista: ¿Qué piensa Monseñor sobre el celibato de los sacerdotes?

Monseñor Líbero Aperto: Me alegra que me pregunte sobre este punto para aclarar las ideas de los fieles. Se trata de un punto delicado de disponibilidad sacramental. Debe hacerse luz sobre el sentido evangélico de la vocación, tratándolo siempre en un contexto de comprensión. Habrá que vigilar cuidadosamente su integridad y proteger así la fe del pueblo de Dios.

Periodista: ¿Qué postura tiene la Iglesia ante las armas nucleares?

Monseñor Líbero Aperto: Es necesario inscribir el armamento nuclear en un espíritu de paz. La Iglesia debe llevar el amor a los hombres por medio del evangelio, que es nuestra mayor arma.

Periodista: ¿*Y* el aborto?

Monseñor Líbero Aperto: Problema complejo y doloroso, en verdad. La Iglesia tiene una postura clara con respecto al tema, actuando siempre a la luz del espíritu evangélico. En todo caso, vamos a organizar un coloquio internacional sobre Dios, para resolver todos estos problemas en un contexto de reflexión.

Periodista: Damos las gracias a monseñor Líbero Aperto, por haber accedido a formular respuestas tan precisas sobre la postura de la Iglesia ante los problemas del hombre moderno.

Lenguaje burocrático

El lenguaje burocrático da la impresión de estar en guardia de antemano, como si temiera que el interlocutor intente llevar la contraria o simplemente se acerque demasiado. Es un lenguaje que pone distancias, que frena y que perpetuamente se mantiene a la defensiva.

Resulta *muy útil cuando el trabajo obliga a encarar diariamente a gran cantidad de personas, cada una de ellas con su problema o reclamación particular.* Si no se practicara adecuadamente, muchos funcionarios morirían de infarto.

Exige una personalidad peculiar si se pretende llevar a su expresión más depurada, pero con una práctica asidua y diaria puede conseguirse una cota aceptable de expresión burocrática.

He aquí algunos consejos:

- La respuesta, siempre por escrito. Ventajas de esta táctica: facilita la reflexión para escoger el término más adecuado, pone distancias entre ambos comunicantes, evita el peligro de cogerse los dedos, elimina toda posibilidad de interferencia emocional.
- Conviene utilizar vocablos de carácter culto, incluso arcaico, así como abundantes tecnicismos. Esto, además de situarnos en una zona superior al demandante, dificulta la comprensión por parte de este, lo cual opera a nuestro favor.
- Hay que procurar un tono global que sea retórico, arcaico, jurídico, ritualista e inescrutable.
- Asimismo, no se debe dejar traslucir posibilidad alguna de revisión, provisionalidad, contrastación, relativismo o duda. El tono general ha de ser apodíctico, dogmático y de una seguridad aplastante.
- Son muy útiles las frases de longitud extrema, con abundancia de subordinadas, siguiendo una construcción

gramatical que no respete las concordancias. Así los conceptos y las frases pierden su sentido a lo largo de la exposición.

- Los expertos en este lenguaje aconsejan las reiteraciones, con superabundancia de gerundios, locuciones, giros, divagaciones y preposiciones innecesarias, así como el abuso de determinadas muletillas técnicas cuyo significado queda oculto al profano.
- Los arcaísmos, en concreto, aportan dos grandes ventajas: por un lado, transmiten tono de desigualdad entre comunicante y comunicado y, por otro, constituyen frases hechas que no aportan nada al contenido y en cambio lo enmarañan endiabladamente y dificultan su comprensión.

Para los que, de un modo sistemático, pretendan ahondar en la semántica y ulterior puesta en práctica del lenguaje burocrático, se incluye a continuación un vademécum o prontuario, de gran utilidad tanto para profesionales como para aficionados.


Conviene utilizar vocablos de carácter culto,
incluso arcaico, así como abundantes tecnicismos
?

Pequeño manual de estilo burocrático, oficial y administrativo

- Es por lo que...
- Según consta en el expediente...
- Caso de no efectuar el correspondiente atestado...
- De conformidad con lo establecido, a tenor de lo dispuesto y con sujeción a las siguientes cláusulas...
- Lo que se comunica a Ud. para su conocimiento y efectos oportunos...
- Hemos resuelto acoger la excepción de la prescripción alegada...
- A los efectos de adquisición de personalidad jurídica y plena capacidad...
- Solicita que tenga por presente este escrito y en su virtud tener por iniciado...
- A tenor de lo establecido en el artículo citado y demás concordantes del Decreto...
- Advirtiéndole que en caso contrario se procederá a su exacción por el procedimiento de apremio...

- Y para que conste, en cumplimiento de lo preceptuado...
- Sus alegaciones no son atendibles por no desvirtuar la fundamentación legal de la denuncia...
- En concordancia con las normas legales precitadas...
- Facilitándose la tramitación oficial en los centros asistenciales al efecto...
- Caso de no efectuar la renovación...
- Según certificado que obra incorporado al expediente...
- Procede se eleve el suplicatorio al Ilmo. Sr. delegado...
- Se ofrece adecuado declarar prescrita la acción para perseguir la susodicha infracción...
- No produciéndose enajenación o dación en pago del bien descrito...
- En relación con la reclamación tramitada, me cumple participarle...
- Es gracia que espera alcanzar de su bondad...
- Cuya vida guarde Dios muchos años...

Cuadro comparativo de los tres lenguajes

	POLÍTICO	CLERICAL	BUROCRÁTICO
Lema	fuerza	diplomacia	objetividad
Meta	dominio	evasión	corrección
Instrumento	oratoria emotiva	diálogo sereno	minuciosidad
Teme	la indiferencia	la réplica	lo irracional
Resulta	machacante	empalagoso	frío
Intenta	convencer	escabullirse	disuadir
Gesto	amplio y expresivo	recortado y melifluo	seco y crispado
Prefiere	multitudes	pequeño grupo	individuo
Le sobran	palabras	vaguedades	fórmulas hechas
Le falta	cercanía	sinceridad	humanidad
Se siente:			
— el que lo utiliza			
— el que lo escucha	superior manipulado	superior frustrado	superior coartado
Muletilla preferida	«Puedo prometer y prometo»	«En espíritu evangélico»	«A tenor de lo dispuesto»

Un monumento a Antón Pirulero

Dentro del apartado del lenguaje y sus posibilidades, de cara a complicarnos la vida, no se puede omitir una mención especial a los juegos.

Sería laudable abrir una suscripción popular para erigir un monumento a Antón Pirulero, porque ha sido el mentor que ha guiado a muchas generaciones de españoles a jugar su juego.

Nadie puede afirmar que el tal personaje no es santo de su devoción. Ya desde los tiempos de Maricastaña y al ritmo del soniquete:



Los niños españoles hemos asimilado las normas que rigen los juegos de nuestra sociedad. Porque *está claro que los comportamientos dentro de una cultura tienen que estar regulados.* Aviados estamos si no fuera así. «Cada oveja con su pareja» y «Cada mochuelo a su olivo», como tiene que ser.

Paso a paso, de la mano de Antón Pirulero, cada quisque a su aire ha ido aprendiendo y practicando su juego. Lo que ocurre es que hay juegos más rentables y otros menos rentables, juegos para subir como la espuma y otros naufragados de antemano, de los de

Dios nos coja confesados. Pero una vez aprendido el juego, lo importante es practicar a toda pastilla y a lo hecho pecho.



Hay, por ejemplo, quien se tortura con el juego del hospiciano («Nadie me quiere») y quien soporta estoicamente el juego del gafe («Todo lo que toco lo desgracio»). Alguno preferirá juegos rentables, por ejemplo el juego del trepa, también llamado de la palomita de maíz («Tengo que subir aunque me queme el trasero»). Salta a la vista que muchos practican con resultado el juego del lagrimeo («Quiéreme porque sufro mucho» o «El que no llora no mama»). Otros, sin embargo, se habrán visto forzados desde pequeños a

practicar con asiduidad el juego del perdedor («Siempre me toca bailar con la más fea»).

Un bonito juego es el de la madre ideal («Me sacrifico por ti, a ver cómo correspondes»). Otro muy apreciado por determinadas personas es el del golpe de pecho («Tengo que castigarme porque no soy tan puro como quisiera»). Y no podemos olvidar un juego muy celtibérico, el juego del recovero («Aquí no hay nadie con más huevos que yo»).



Como se ve, *hay juegos para todos los gustos.* Los hay para pesimistas: juego del desencanto («Así nos luce el pelo»), para belicosos: juego del hacha de guerra («De qué habláis, que me

opongo»), para pacifistas: juego de la pipa de la paz («Tó er mundo é güeno»), para escépticos: juego del pase de pecho («Ahí me las den todas»)...

Lo mismo que se dan juegos individuales, los hay también de grupo. Cuando se trata de un ambiente político, el espectáculo es de auténtica opereta.

Por ejemplo, está el juego de la paradoja electoral: «Hemos perdido en las elecciones, pero, analizándolo bien, quiere decir que hemos ganado». A decir verdad, este juego lo practican todos los partidos políticos a lo largo y ancho del mundo. Otro muy curioso es el juego de la jaula de grillos: «Dentro de nuestro partido no damos abasto tirándonos los tejos unos a otros, pero es porque somos un grupo democrático, no como otros». Sin ánimo de ofender y aunque esté feo el señalar, se trata de un juego en el que algún partido está muy especializado.

Dentro del ambiente político está también el bonito juego de la pancarta positiva: «Nuestras metas son la paz, la justicia y la libertad, ¿qué les queda a los otros?». Y uno que se practica mucho antes de las elecciones es el juego de la comida de coco: «Tú vótanos con fe ciega y después no vayas al oculista».

Al igual que existen multitud de juegos, *también se dan multitud de jugadores.* Unos juegan con el agua al cuello, otros con los colmillos retorcidos y otros con el rabo entre piernas. Los hay tahúres de garito que se saltan a la torera toda regla; fulleros con cara de póquer, capaces de dar gato por liebre en la timba más experta; rígidos esclavos de las reglas para los que su juego es casi un rito sacro; cándidos principiantes que se piensan que en el juego todo el monte es orégano.

Hay jugadores «monolúdicos» —virtuosos de un único y exclusivo juego— y jugadores «polilúdicos» —practican a salto de mata el último juego social que está de moda—. Los hay que, con el culo al aire, juegan por sistema el juego de los demás y otros que, aprovechándose de su posición, imponen a los demás su propio juego («O esto o rompo la baraja»). Está feo, pero se da.

Nos movemos, gracias a Antón Pirulero, en un mundo donde, quieras o no, tienes que jugar. Por lo tanto, no vale aquello de mutis por el foro, salirse por la tangente o carretera y manta. De eso nada. Habrá que empezar por coger el compás, no poner por sistema las cartas boca arriba, andarse con pies de plomo y no perder comba.



El escoger un juego u otro depende de la prisa que tengamos por complicarnos la vida. Los hay fulminantes, como si pisáramos una granada de carga hueca, y los hay similares a un veneno lento que paulatinamente reducen la existencia a un encefalograma plano. Depende de gustos.



9

Vademécum o prontuario para soluciones rápidas

Normalmente, el llamado «homo sapiens» se complica la vida por etapas. Se producen como rachas tormentosas en las que todos sus bajos fondos se remueven y todo el mobiliario se pone «patas arriba». Es lo que los eruditos llaman «crisis existencial». Posteriormente, parece que las aguas vuelven a su cauce y, con más o menos oscilaciones, esa vida continúa su trayectoria normal.

De todos modos, hay quienes se proponen complicarse la vida de modo sistemático y sin esperar los caprichosos vaivenes del destino: tienen prisa y no se permiten dejar los resultados al azar. Sus razones tendrán. Dedicado a todos estos, se propone el capítulo final.

Constituye un práctico compendio donde encontrar rápidamente sugerencias, trucos eficaces, recursos del momento, ejercicios de última hora..., para no perder comba en ese sutil arte de complicarse la vida.

Hipótesis de base con resultado funesto garantizado

Todo lo incuestionable produce un cierto escalofrío: las certezas incuestionables, las lealtades incuestionables, las obligaciones incuestionables...

Y, empezando por la infancia, *todos vamos sin darnos cuenta almacenando dentro de nosotros «entes incuestionables».* La causa puede estar en que todo lo dogmático, lo apodíctico y hermético produce una sensación de seguridad, de peso y estabilidad.

Dentro de este bagaje de «entes incuestionables» —uno de los primeros que nos inculcan es ese de que «los hombres no lloran»—, entran una serie de hipótesis de base sobre el funcionamiento humano. Son como el catecismo de los dogmas primarios para conseguir una feliz travesía por el mundo.

Evidentemente, el ser humano necesita unas cuantas verdades de base para manejarse con eficacia ante él mismo y ante los demás. Lo lamentable es que, en la inmensa mayoría de los casos, estas verdades están equivocadas.

A continuación se proponen algunas de estas verdades equivocadas. Posiblemente, si hurgamos en nuestras alforjas, encontremos alguna de ellas agazapada en un rincón.

Todo el que —de forma sistemática y coherente— pretenda complicarse la existencia en serio ha de comenzar por asimilar el contenido de ellas y hacerlas carne propia. No hay mejor método para provocar el hundimiento de un edificio que asentarlo sobre unos cimientos mal diseñados.

1 Un adulto tiene la absoluta necesidad de ser amado y aprobado por casi todas las personas importantes de su entorno

El pensamiento abreviado que le corresponde —resulta muy útil para rumiarlo en el subconsciente— es: *Necesito ser amado a toda costa.*

El amor y el afecto son bienes preciosos, no se puede negar. La clave está en el concepto de «necesidad». No se trata de desear ser amado, de disfrutar siendo amado, de valorar el amor..., sino de «necesitar» ser amado.

La «exigencia» de ser amado y aprobado por todos resulta muy operativa, como hipótesis de base errónea, porque

- Es un objetivo absoluto, perfeccionista e inaccesible.
- Condicionará todo nuestro proceder en la dirección de conseguir cariño como sea.
- Siempre habrá en nuestro entorno personas incapaces de amarnos, por sus deficiencias o por nuestras características personales.
- Nos obliga a ser amables con todos y eso también es perfeccionista.
- Nos llevará hacia la dependencia del otro y provocará la «intoxicación interpersonal» por agobio.
- Nos impulsará al desdén hacia los que no nos amen.
- Vincula el valor personal con el reconocimiento externo, lo que nos hará mendigar dicho reconocimiento.
- Provocará sentimientos de menosprecio hacia sí mismo y de inferioridad, al no conseguir que todos nos amen.

2 **Un ser humano ha de ser competente, capaz de conseguir sus objetivos en todos los aspectos posibles, para poder considerarse valioso**

El éxito es agradable, deseable, pero no indispensable. La clave radica, como en la hipótesis anterior, en el concepto de exigencia, de necesidad. Esta radicalidad, esta necesidad de triunfar como sea, camufla las más de las veces una falla en el sentido de la seguridad personal: se pretende convencer a

los demás —y de paso convencerse a sí mismo— de la propia valía personal.

El pensamiento abreviado que le corresponde es: *Tengo que triunfar como sea.*

El ansia de perfeccionismo, que esconde en sus entretelas, proporciona de paso sustanciosas ventajas. Porque el perfeccionismo

- Nunca es razonable ni realista.
- Al ser inalcanzable, es una fuente inagotable de frustración, decepción y amargura.
- Actúa de freno y bloquea la iniciativa, por temor de no dar la talla perfecta.
- Segrega ansiedad y estrés en dosis masivas.

3 **Determinadas personas son ruines, malvadas y viciosas: merecen ser severamente censuradas por su maldad**

Los demás son unos cerdos es el pensamiento adecuado para rumiar interiormente.

Se trata de una hipótesis muy adecuada para mentes cuadradas, extremistas y fanáticas. Todo el que se considere en posesión de la verdad absoluta suele repetir con frecuencia este tipo de pensamientos censurantes. De paso, al rebajar a los demás, se siente automáticamente ensalzado: «Te doy gracias, Señor, porque no soy como esta...». Otras ventajas adicionales de esta hipótesis:

- Confunde a la persona con sus actos.
- Contamina de contenido ético, como bondad o maldad, simples comportamientos sociales variables con el tiempo.
- Provoca una paulatina retirada de los demás, al no reconocerles el derecho a pensar o actuar cada cual como guste.
- Acelera la segregación de adrenalina —con el consiguiente peligro de infarto— al rebelarse furiosa e impotentemente

contra la conducta ajena.

- Radicaliza progresivamente el propio esquema mental, hasta que las neuronas quedan como petrificadas, congeladas o momificadas.

4 **El que las cosas no marchen como uno desearía es algo horrible y catastrófico, difícil de soportar**

Operativamente, la gran ventaja de esta hipótesis es que impregna de emotividad cualquier dificultad, trasladándola del terreno de lo molesto al terreno de lo insoportable. Absolutiza lo negativo, haciendo que vivenciemos como catástrofe lo muy desagradable y como horrible lo muy molesto. Se podría definir como «tendencia a utilizar adjetivos extremos».

Para uso interno, se puede resumir en *Esto es un desastre.*

El resultado práctico es la imposibilidad de abordar una dificultad concreta con objetividad y garantía de éxito. Los adjetivos extremos han preñado a la dificultad de un algo temible, paralizante, agigantándola y haciéndola inabordable. Nos sentimos pequeños e indefensos ante ella y ya no queda sino lamentarse.

Lo trágico es que las lágrimas no alteran ni mejoran la realidad.

5 **La desdicha humana tiene su fuente en el exterior del hombre**

La culpa la tienen los demás es la frase-resumen que muchas mentes repiten y repiten, como obsesivos rezadores que pretenden disculparse ante su propio espíritu exigente.

Encierra innegables ventajas para nuestro propósito:

- Descarga la responsabilidad.
- Permite pasividad sin perder la buena conciencia.
- Causa trastornos emotivos.
- No busca soluciones realistas, sino que fomenta aspiraciones utópicas: «Si los demás fueran de otro modo...».

- Provoca frustración acumulada al no poder cambiar a los demás.

6 **Si algo puede resultar peligroso o arriesgado, es inevitable que uno se preocupe terriblemente por ello y se atormente sin descanso ante tal eventualidad**

Estoy completamente agobiado es la frase clave, frase repetida por millones de personas que utilizan con eficacia esta hipótesis. Esas personas pueden certificar el resultado satisfactorio obtenido. Un resultado intoxicante y asfixiante producido, a corto plazo, en la propia psicología.

Consecuencias adicionales pueden ser:

- Provoca rápidamente ansiedad (miedo difuso, exagerado, no realista).
- Añade al miedo la idea de incapacidad personal.
- Bloquea cualquier intento racional de solución.
- Exagera el peligro, provocando la huida o la paralización.
- Aboca a intentos infantiles de solución: petición de ayuda, recurso a lo mágico, búsqueda de un padre, táctica del avestruz...

7 **Es más fácil rehuir las dificultades de la vida e intentar evadirse de las propias responsabilidades que hacerles frente.**

La ventaja evidente de esta hipótesis es colocarnos ya de entrada en una posición de retirada, renuncia o huida. No deja tiempo siquiera para evaluar las posibilidades que tenemos ante la situación, sino que la damos por perdida ya en el mismo enunciado.

Para repetir interiormente se recomienda el estribillo *Es demasiado difícil.*

Si se emplea con asiduidad la frase, podemos garantizar que no hay problema que se resista, por muy pequeño que sea: todos serán inabordables y todos nos aplastarán

psicológicamente. Esta es la gran eficacia de la presente hipótesis.

Otras ventajas añadidas:

- Engloba en un mismo enunciado lo esencial y lo accidental, lo simple y lo complicado, lo fácil y lo difícil.
- Nos enquista en una postura de retirada perpetua.
- Justifica la falta de disciplina, de control y de esfuerzo.
- Nos empequeñece subjetivamente de modo progresivo, haciéndonos cada vez más incapaces de afrontar cualquier dificultad.

8 **La vida anterior de una persona es el determinante supremo de su acción presente y si algún elemento la afectó profundamente en el pasado, es inevitable que siga afectándola durante toda la vida**

La historia personal —queramos o no— está siempre ahí, en nuestras alforjas. Una bonita frase, que nos evita muchas responsabilidades, es la siguiente: *Sí, pero mi pasado...*

Con ella transformamos un simple influjo en determinismo. Es como apelar al destino, contra el que nada se puede hacer. Lo que una vez fue no puede dejar de serlo en el presente y en el futuro.

Afirmaciones que tenemos que rumiar, de cara a reforzar la hipótesis, son:

- Un efecto puede subsistir aunque la causa haya desaparecido. Si una realidad fue verdadera en una circunstancia, quiere decir que seguirá siéndolo eternamente.
- Normalmente no hay más que una forma de enfocar una cuestión. Nada cambia: los problemas, la sociedad, nosotros..., y las soluciones tradicionales siempre son las mejores.
- La existencia es cíclica. El pasado es irreversible y condiciona para siempre. No me puedo escapar de él.

9 **Hay siempre una solución válida, precisa y correcta para todo problema humano y es una catástrofe no dar con esa solución**

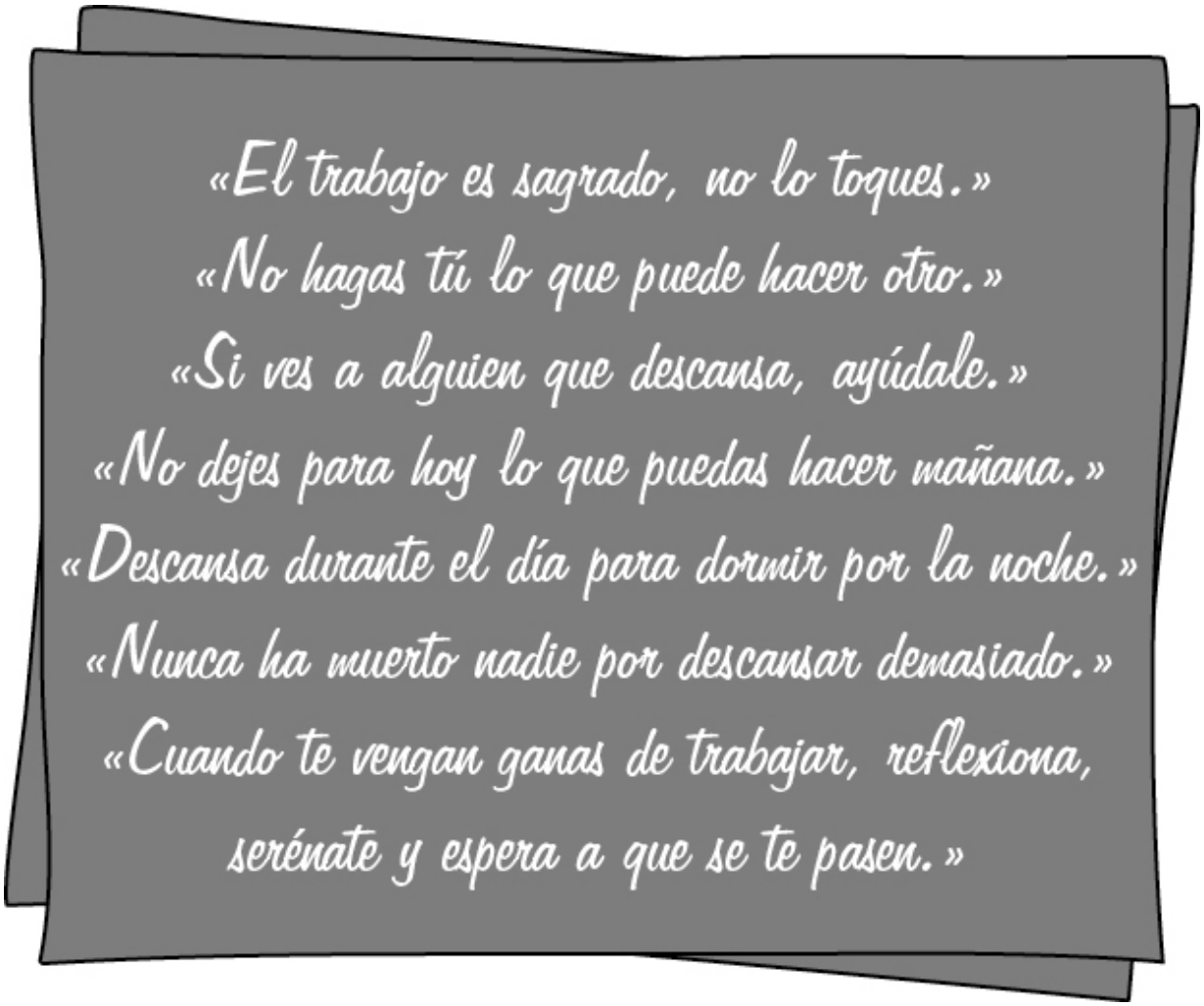
Si no acierto, estoy perdido es la frase abreviada que ha de repetirse siempre que uno se encuentre en cualquier disyuntiva. Como las disyuntivas —que nos permiten dos opciones— son continuas en la vida diaria, tenemos abundante terreno abonado para sembrar sentimientos de angustia.

Esta hipótesis es provechosamente combinable con la número 6, «Estoy completamente agobiado», y con la número 7, «Es demasiado difícil».

10 **La mayor felicidad humana se puede conseguir mediante la inercia y la inacción, dejándose llevar por la corriente**

A todos, la vida nos proporciona una determinada dosis de problemas. Una buena frase resumen que actualice mentalmente esta décima hipótesis es la siguiente: *Demasiado fatigoso.* La clave está en fomentar la inacción, la inercia, el dejarse estar.

Como, desde fuera, fácilmente nos pueden tachar de perezosos, una táctica adecuada es el camuflaje burlón o chocarrero. Para ello, nada mejor que repetir y hacer tuyas determinadas sentencias humorísticas:



11 **La felicidad hay que justificarla**

El que la felicidad hay que justificarla es una hipótesis muy común en nuestra sociedad y provoca un efecto persistente. En el pasado, se ha visto reforzada eficazmente por una educación represiva y culpabilizante a todos los niveles. Hoy en día, tal vez exija un esfuerzo más personal, ya que socialmente no cuenta con tantos refuerzos como en el pasado. Pero, eso sí, una vez que uno la ha asimilado, resulta muy difícil desarraigarla. Esta es su gran ventaja.

Muchas personas, en cuanto sienten vibrar algo de felicidad dentro de sí, suelen resumirlo así: *No sé si tengo derecho a pasarlo tan bien.*

Algunas reflexiones que pueden ayudar a cimentar esta hipótesis en nuestro interior:

«El propósito de la vida es ser productivo, no feliz.»

«Mientras no consiga un nivel alto de perfección, toda felicidad que me permita es simple autoindulgencia.»

«Hay que cuidarse del placer y de la dicha, porque siempre van seguidos del dolor y la infelicidad.»

«La existencia humana está amasada con tales sufrimientos que declararse feliz es señal de una lamentable superficialidad.»

«Todas las naciones han nacido estoicas y han muerto epicúreas.»

«En todo placer va escondida la semilla de una cierta corrupción.»

12 Si quiero triunfar, no puedo transigir ni perdonarme nada

En general, nuestra cultura competitiva fomenta y justifica en cierto modo esta hipótesis. De cualquier modo, la propia psicología puede encargarse de reforzarla y hacerla más operativa. *No me puedo permitir ni un tropiezo* sería una buena frase compendio.

Afirmaciones mentales que hacen de soporte subconsciente pueden ser: «La gente va a tenerme menos estima si cometo errores», «Voy a parecer una estúpida si me equivoco», «Si cometo un error, debo tratar de encubrirlo por todos los medios», «Preferible es callar a hablar, corriendo el riesgo de equivocarse»...

Las ventajas globales de esta hipótesis son:

- Exige una constante necesidad de mantenerse en guardia.
- Conduce a la rigidez, el bloqueo, el hermetismo y la inmovilidad.
- Empobrece las relaciones humanas.
- Nos sitúa perpetuamente en el nivel ficticio de la «imagen ideal», de lo que nos gustaría ser.
- Fomenta la frustración, el estrés, el autocastigo, el miedo al juicio ajeno y los sentimientos de culpa.

13 Las cosas y las personas deberían ser distintas de como son

Debería ser todo de otro modo es el resumen, para uso casero, de esta hipótesis. Contiene muchas y variadas ventajas, como se puede ver:

- Descarga la propia responsabilidad para echarla sobre la realidad, que no es como debiera.
- Nos sitúa en un nivel de estériles añoranzas utópicas.
- Provoca un sedimento de frustración ante la vida y los hombres, que no se corresponden con nuestras expectativas.
- Conduce a la rigidez, al inmovilismo y al dogmatismo.

- No se plantea cambiar la realidad, sino que se contenta con lamentarse.
- Refuerza nuestro marco de referencia como absoluto, debiendo todo lo externo amoldarse a él.

Una vez que nos invade la desdicha, nosotros tenemos poco o ningún control sobre nuestras penas y trastornos emocionales

Podríamos conectar esta última hipótesis con la tradición clásica griega, especialmente con las tragedias de Esquilo y Sófocles. En ellas, cuando el destino aparece en la vida de una persona, nada se puede hacer sino doblegarse y aceptarlo como enviado por los dioses. De nada sirve rebelarse.

Esta misma es la reacción espontánea de muchas personas. Ante las dificultades, su frase preferida es: *Pero ¿qué puedo hacer yo?* Las consecuencias son:

- Bloquea cualquier intento de salir de la situación penosa.
- Aumenta los sentimientos de inadecuación y de impotencia ante la realidad.
- Crea el hábito de abandonarse ante cualquier eventualidad negativa, puesto que no vale la pena reaccionar.
- Nos empequeñece subjetivamente al sentirnos objetos minúsculos a merced del destino.

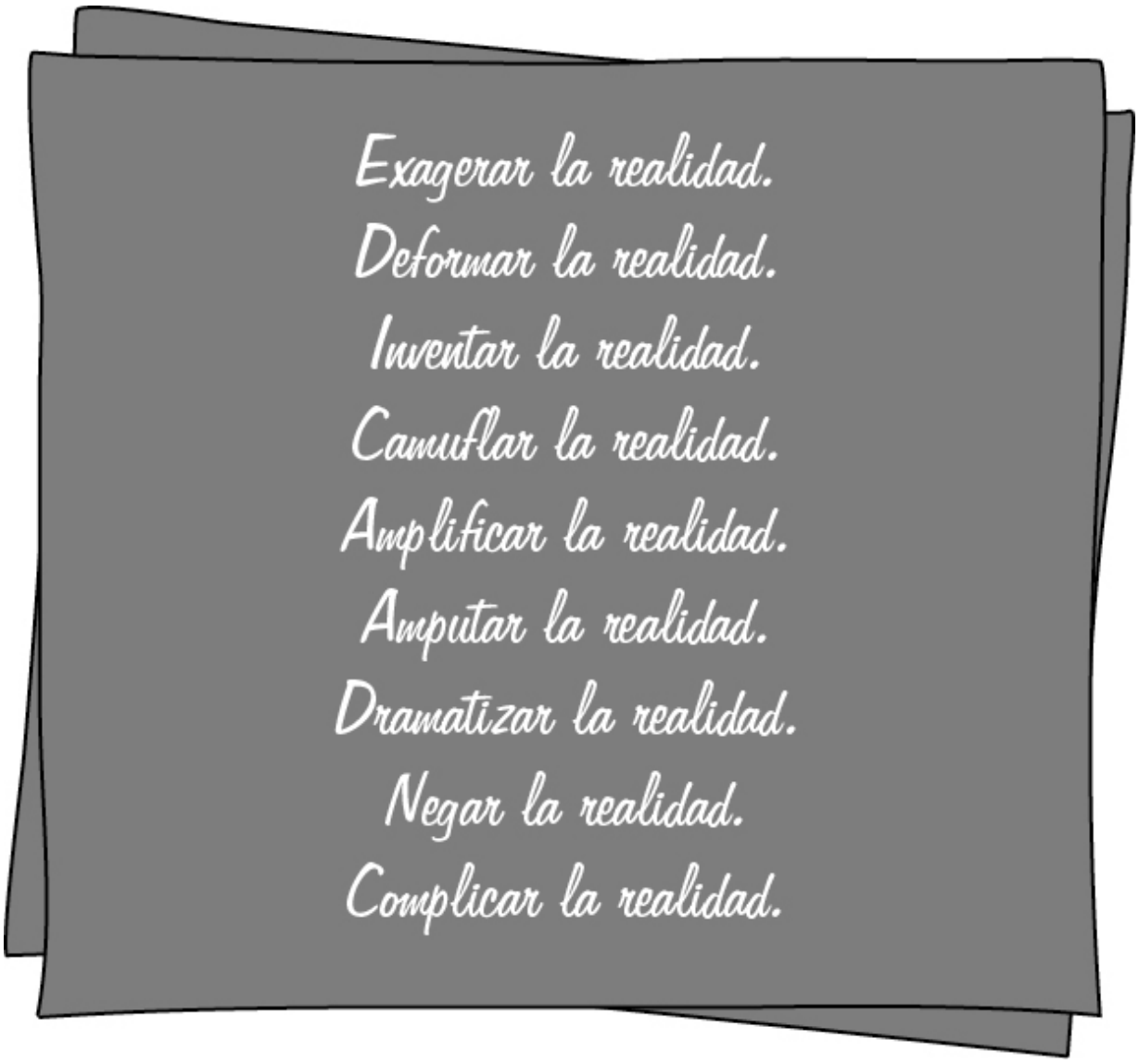
Trucos prácticos que nunca fallan

Alterar la realidad

La simple realidad —tal como viene— puede a veces ser tan dura que nos complique la existencia, sin necesidad de cambiar de postura. De todos modos, lo que sí está claro es que alterando la realidad aceleramos el proceso de descomposición vital. Y esto se produce porque *una de las fuentes principales de verdad con que contamos, si no la principal, es la realidad.* La simple, humilde y escueta realidad.

Existen diversos y sofisticados métodos para alterar la realidad. Algunas personas se convierten, a base de práctica, en auténticos expertos. Seguro que, sin salir del círculo de nuestras amistades, conocemos a alguien de quien recibir lecciones magistrales.

Los sistemas más ordinarios son los siguientes:



Además de alterar la realidad, hay quien cree que se la puede manipular. Constituye una variante activa del negar la realidad. La tentación de manipular la realidad con el apoyo de determinados rituales mágicos es demasiado fuerte. De aquí el auge de un negocio actualmente de moda: la comercialización de amuletos, fetiches y talismanes.



La ley del «todo o nada»

Tanto a nivel afectivo como laboral o social, el llamado «pensamiento polarizado» es un truco utilizado por mucho personal y que nunca falla. O consigo todo o no quiero nada. Para esta mentalidad, no existen los tonos grises, los relativismos o las ambigüedades.

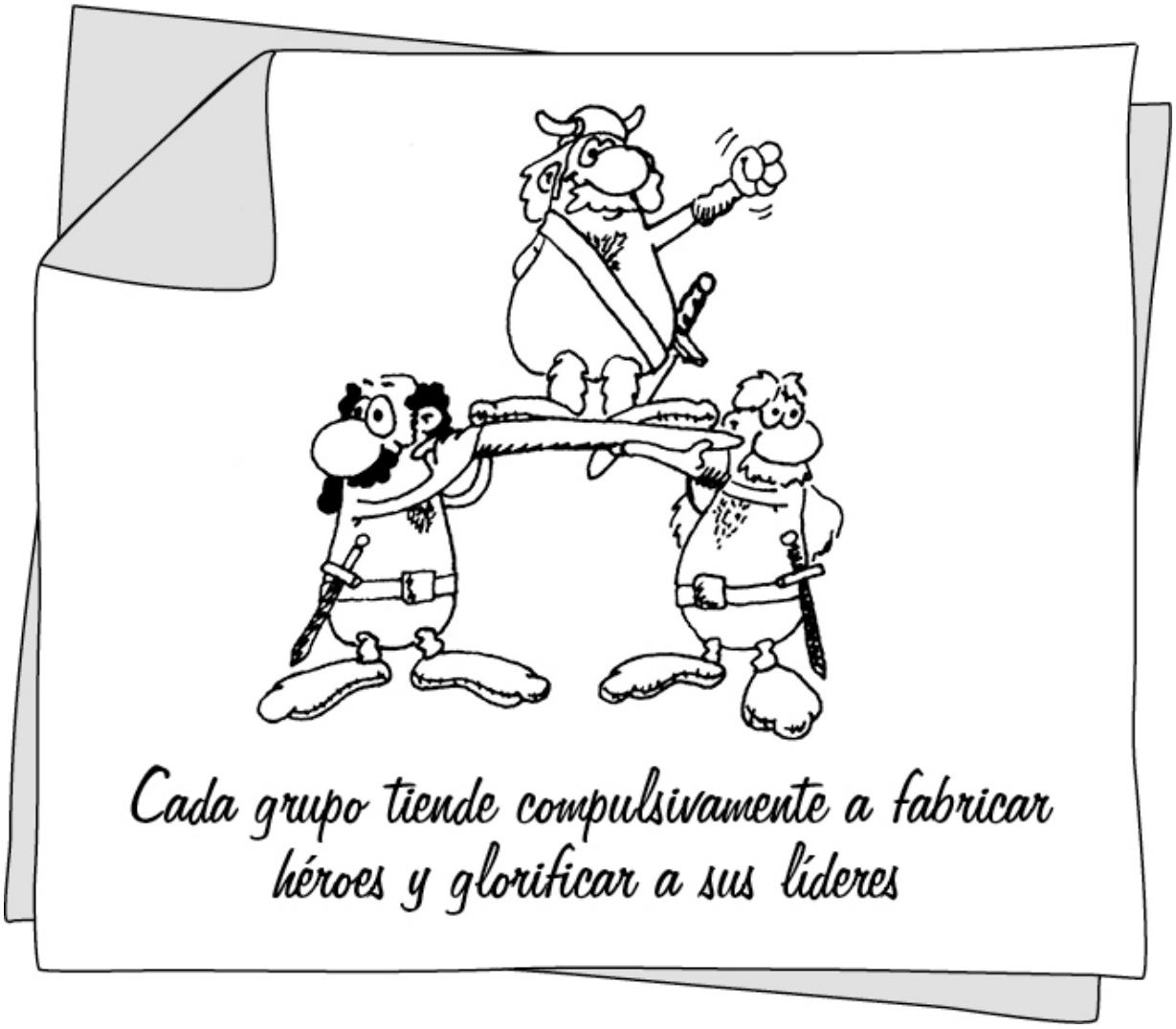
Hay un clásico proverbio que dice «Lo mejor es enemigo de lo bueno», pero para los seguidores del *pensamiento dicotómico* dicho proverbio fomenta el chaqueteo, las medias tintas y el nadar entre dos aguas. Ellos plantean alternativas drásticas: o campeón de natación o ahogarse en la bañera, o Premio Nobel o analfabeto, o

agobiado por el éxito o hundido en el ostracismo, o la pasión desbordante o la frialdad despiadada, o triunfador o fracasado...
Lo que está claro es que la vida no funciona así, en términos generales. La consecuencia del «todo o nada» es una perpetua oscilación arriba y abajo, un turbio poso de angustia, aturdimiento y frustración sedimentado en el espíritu.
Se pierde lo relativo por exigir lo absoluto. Dice un proverbio turco: «El que busca un amigo sin defectos se queda sin amigos».

La técnica del «filtraje»
Consiste en mirar la vida a través del prisma de lo que falta. No se valora lo que se tiene, se desprecia lo corriente y siempre se corre en pos de lo imposible.
Es una táctica muy útil porque sistemáticamente pongo la felicidad allí donde no puedo alcanzarla, con lo que tengo garantizada frustración para rato.

Hipotecarse a alguien o a algo
Hay gente a quien le gustan las lealtades incondicionales. Se trate de fidelidades absolutas a creencias, a personas o a ideologías..., todas tienen la misma consecuencia: nos hipotecan, nos enclaustran y nos envuelven, aprisionándonos como un corsé.
Todo lo absoluto es peligroso. Se convierte en voraz y destructivo. Si queremos que algo nos engulla, no tenemos más que absolutizarlo.
Se puede absolutizar un libro, como germen, embrión y depositario de toda la verdad existente —igual da que se trate del *Libro rojo,* de Mao, que de *Camino,* de monseñor Escrivá—, y también se puede absolutizar una persona a quien erigimos en guía, mentor, gurú o líder indiscutible. A él nos hipotecamos en cuerpo y alma.

De hecho, a lo largo de los siglos, todo grupo ha sentido siempre la tendencia compulsiva a fabricar héroes y glorificar a sus líderes. El hombre de todos los tiempos ha necesitado salvadores, mesías y demiurgos.



Movimientos inadecuados ante la realidad

La realidad es la principal fuente de verdad con que contamos. Si nos apoyáramos más en ella y en nuestra razón, menos problemas nos aquejarían.

De cualquier modo, para los que pretenden complicarse la vida, algunos movimientos recomendables con respecto a ella son:

- *Abusar del microscopio.* Analizar exhaustivamente cada paso que uno da en la vida, cada gesto que realiza el prójimo, cada pensamiento que surge en las neuronas cerebrales, cada posibilidad que se asoma al horizonte...

- *Buscar evidencias a toda costa.* Ello nos paralizará y bloqueará toda acción, dejándonos como una estatua de sal, ya que en la realidad no abundan las evidencias.
- *Regodeo morboso.* Ante la dificultad, una bonita reacción es el dejarse llevar por estados sentimentales difusos, el sentirse pasivamente zarandeado por la ola de la adversidad, el morbosear con el dolor. Aquí, de algún modo, entrarían las autolamentaciones y autocompasiones a que son tan aficionadas algunas personas.
- *Huir ante el objeto del miedo.* De cara a complicarse la existencia, una táctica muy eficaz es huir angustiadamente ante cualquier objeto de miedo. Ello hará que nos sintamos subjetivamente cada vez más indefensos y agigantará hasta proporciones monstruosas el objeto que nos atemoriza.
- *Las cosas cambiarán.* Esta táctica se traduce en no mover ninguna ficha del tablero, esperando que una mano mágica realice la jugada perfecta que nos permita ganar la partida. Recomendable para personas pasivas, infantiles, estáticas y que esperan soluciones del exterior.
- *Luchar contra la realidad.* Cuando un hecho concreto se ha hecho realidad —la muerte de un ser querido, por ejemplo —, lo mejor que podemos hacer para complicarnos es no aceptarlo, luchar y rebelarnos contra él. Tenemos todas las de perder, porque no vamos a cambiar el dolor existente y además vamos a añadir un dolor adicional. Es un truco muy usado a todos los niveles y con resultado garantizado.
- *Perplejidad ante bifurcaciones.* Es normal —propio de mentes pensantes— el reflexionar ante las diarias bifurcaciones que la existencia nos plantea. La estrategia de que aquí hablamos consiste en eternizar la perplejidad, en institucionalizar la duda y la indecisión, en prolongar indefinidamente la ponderación de pros y contras. Muy recomendable para personas cavilosas, inseguras, hiperreflexivas y que pretendan opciones evidentes.

Elaborarse un ídolo

Constituye una práctica relativamente fácil y muy efectiva. El ídolo es algo que está fuera de mí y ante lo que me arrodillo, porque me protege, me promete la felicidad y es superior a mí.



En la actualidad, se señalan como grandes ídolos colectivos, propios de nuestra época, el dinero, el poder y el sexo. Pero individualmente cada persona puede arrodillarse ante sus particulares ídolos pequeñitos, como un lavaplatos, un apartamento en la playa, un teléfono portátil, un tubo de sedantes, un vídeo, un abrigo de visón o un deportivo con los asientos de cuero blanco.

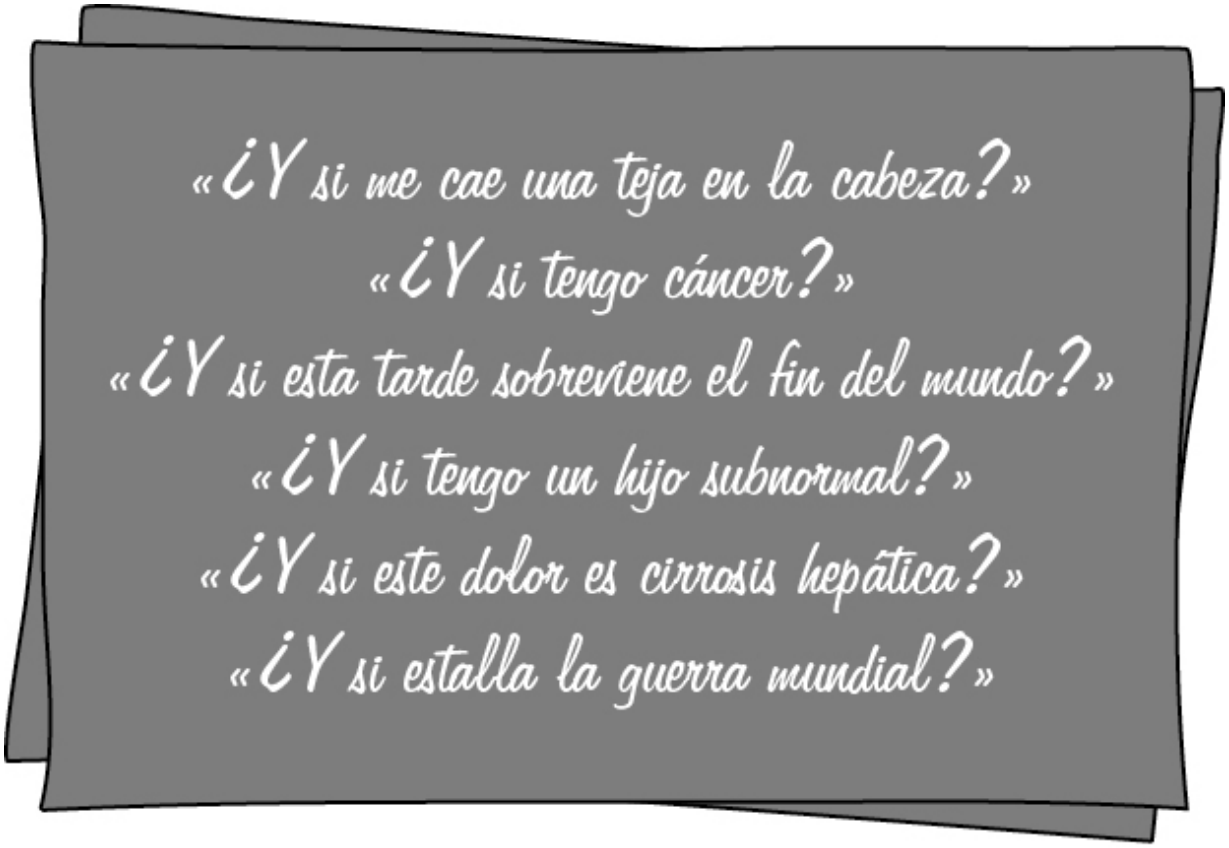
La eficacia del método, de cara a complicarme la vida, viene de lo siguiente: el ídolo es algo a lo que considero superior, que tiene poder sobre mí, a quien sacrifico otras cosas, ante lo que pierdo libertad y dignidad al arrodillarme, que se convierte en centro de promesas, en refugio y en solución mágica, que ocupa el centro de mi vida y de alguna manera la estructura.
El ídolo termina por engullir y transformar en carne propia al adorador. Todo ídolo fagocita a su adorador.

El sutil arte de «interpretar el pensamiento»
Constituye un truco muy efectivo para cavilosos y observadores. Consiste en averiguar, por medio de entrenamiento persistente, los pensamientos de los demás. Un asomo de sonrisa, un rictus mínimo del labio, un giro del cuello, un doblar de la muñeca..., todo se puede traducir en pensamientos antes ocultos y ahora desvelados.
Además, posee la gran ventaja de derivar con posterioridad hacia la llamada «personalización»: todo lo que los otros dicen, hacen o callan tiene algo que ver conmigo.

No vivir el presente
La vida es realidad y la realidad se asienta exclusivamente en el presente. No vivir el presente es igual a no vivir la realidad y a no vivir la vida. Así de simple.
Sin embargo, aun cuando parezca tan sencillo, millones de personas viven perpetuamente adheridos a su pasado o angustiados por su futuro. En realidad no viven, resbalan sobre un presente que no existe para ellos. No son capaces de percibir el presente, porque tienen la mente totalmente ocupada en recuerdos y en presentimientos.
Es una técnica especialmente recomendable para culpabilizados —centrarse en errores del pasado— y para angustiosos —centrarse en posibilidades negativas del futuro.

La visión catastrofista

Su forma más extendida es comenzar frases que comiencen por «Y si...»:



Esta técnica, capaz de poner nervioso al más templado, tiene dos ventajas innegables:

1. ofrece posibilidades infinitas e inagotables;
2. es imposible demostrarle al interesado que esa realidad a la que teme no puede suceder.

Esperar el milagro

Existen religiosidades adultas y regiosidades infantiles. Una religiosidad adulta que se precie lo primero que promueve es el uso de la razón para buscar la verdad y para afrontar la propia existencia.

Pero esto crea angustia y nos obliga a pensar, discernir, decidir y afrontar nuestros errores. Es mucho más simple y eficaz, de cara a complicarnos la vida, esperar que alguien —divinidad, santo patrón, ángel o demiurgo— venga en nuestro auxilio a solucionarnos el problema. Para los que defienden tal actitud se expone como sugerencia práctica el siguiente cuadro:

Ruta turística para rezadores

Para los aficionados a la materialización de lo religioso, adeptos a la milagrería y devoradores de santerías, las agencias de viajes han descubierto un filón: la ruta de las reliquias.

Dado que, planteándose el devoto la excursión por cuenta propia, puede ahorrarse el coste de la agencia, se exponen a continuación las posibilidades que ofrece esta insólita afición peregrinante sin necesidad de salir de España (desde el anillo nupcial de la Virgen hasta la sandalia de san Pedro o unas hebras del cabello de María Magdalena).

Catedral de Coria (Cáceres)

- Mantel de cuatro metros utilizado en la última cena

Catedral de Valencia

- Vestido púrpura que Herodes le puso a Jesús
- El santo grial, cáliz de la última cena
- Un retrato de la Virgen pintado por el apóstol Lucas
- Un trozo del manto de Jesús
- El cuerpo de uno de los santos inocentes
- La toalla con que Jesús secó los pies a sus discípulos

Sangüesa (Navarra)

- Unas hebras del pelo de María Magdalena

Alba de Tormes (Ávila)

- Un dedo de san Juan de la Cruz

Catedral de Sevilla

- Un trozo de la mesa de la última cena
- Cinco espinas de la corona de Cristo

Catedral de Jaén

- Un velo de la Virgen María
- Santa Faz o paño con que la Verónica enjugó el rostro de Cristo

Atienza (Guadalajara)

- Cinco espinas de la corona de Cristo

Catedral de Santiago

- Cenizas de Santiago Apóstol
- Cabeza de Santiago el Menor
- Espinas de la cruz de Cristo

Santuario de Santa Gema (Madrid)

- Corazón de santa Gema

Catedral de Oviedo

- El santo sudario
- Un trozo de la cruz de Cristo
- Una sandalia de san Pedro
- Un trozo del sepulcro de la Virgen
- Varias espinas de la corona de Cristo
- El cuchillo con que degollaron a santa Catalina

Albacete

- El anillo nupcial de la Virgen

Convento de la Encarnación (Madrid)

- Sangre de san Pantaleón

Santo Toribio de Liébana (Santander)

- Un trozo de la cruz de Cristo

Ávila

- El brazo de santa Teresa

Alicante:

- Santa Faz o paño con que la Verónica enjugó el rostro de Cristo



Nadar contra corriente por sistema

Hay quien, al incorporarse a un grupo, lo primero que dice es: «¿De qué habláis, que me opongo?». Posiblemente pertenece a la cofradía de los oposicionistas sistemáticos.

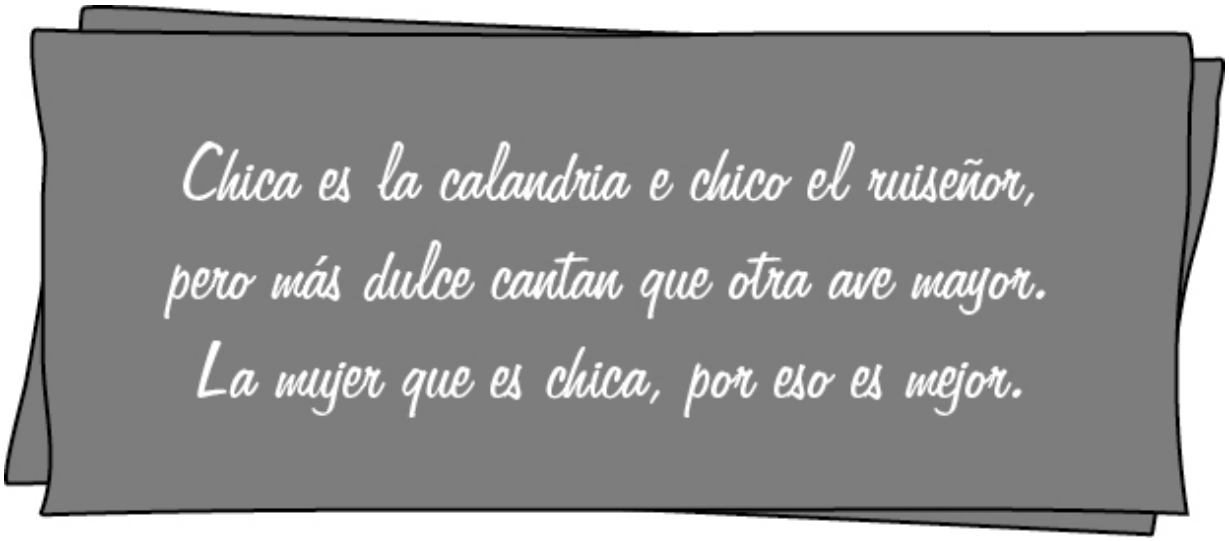
Por un extraño resorte cerebral, que tal vez tenga que ver con la necesidad de hacerse valer, hay personas que nadan contra corriente por sistema. Para ellos, la vida es como carrera de obstáculos. Dichos obstáculos son los que dan sentido a la existencia. Por esto, cuando no hay problemas los crean. El caso es hacer alarde de avanzar a contrapelo.

Constituye una técnica un tanto extraña de complicarse la vida, especialmente molesta cuando los obstáculos han de ser salvados también por los allegados, familiares y amigos que se dejan embarcar en el juego.

No hacer uso de la medida racional

Los ídolos de la moderna tribu consumista son ídolos con hipertrofias. Hipertrofias mamarias en ellas, hipertrofias musculares en ellos. Poco importa que para conseguir tales exuberancias haya sido preciso echar mano de los anabolizantes, los esteroides o la silicona. Lo importante es la magnitud, la cantidad.

No pensaba así, por cierto, el Arcipreste de Hita en el siglo XIV:



Y que conste que el tal Arcipreste de mujeres parece que entendía un rato largo.

Pero, está claro, esos eran otros tiempos. Hoy nos inunda la cultura de la exageración y hay que dejarse llevar por ella. La vida pierde consistencia si no se abre camino bajo los envites de una avalancha de impresiones visuales, acústicas y sensoriales. Solo tenemos una vida y no la podemos perder calibrando meticulosamente qué nos conviene hacer y qué no.

La mesura, el método y lo racional... para mentes decrépitas y para Renato Descartes. Hay que «vivir a tope» y dejarse de medidas

racionales.

Como síntesis de lo que pretende expresar esa frase puede servir el cuadro que viene a continuación:

Procura	**todo lo que**	**porque el que**	**todo lo que**	**muchas veces**	**lo que no**
Preguntar	desconoces	pregunta	desconoce	pregunta	conviene
Creer	oyes	cree	oye	cree	es verdad
Decir	sabes	dice	sabe	dice	es oportuno
Hacer	puedes	hace	puede	hace	debe
Exhibir	tienes	exhibe	tiene	exhibe	es
Censurar	desapruebas	censura	desaprueba	censura	entiende
Gastar	posees	gasta	posee	gasta	puede
Mandar	puedes	manda	puede	manda	sabe
Juzgar	ves	juzga	ve	juzga	es

Solo con la práctica de este original cuadro —ampliable, por supuesto, según las preferencias personales— tenemos garantizado un buen proceso de cara a complicarnos la existencia.

Epílogo
Las Bienaventuranzas del Autoconsuelo

Toda la filosofía operativa de este libro se resume en la siguiente regla de oro:

Hay que usar la cabeza para cualquier cosa menos para pensar.

Si actuamos así, podemos estar seguros de conseguir nuestro propósito. En un plazo más o menos largo nos complicaremos irremediablemente la vida. A continuación, una vez que nos sorprendamos embrollados de veras, podemos exclamar enfáticamente, de modo que nos oigan y con un cierto tono teatral: «¿Qué pecado habré cometido, Dios mío, para merecer esto?».

Una vez que uno se ha equivocado, no resulta adecuado constatar la equivocación, confesársela y buscar remedio. Perderíamos lamentablemente todo lo conseguido con anterioridad. Lo propio, entonces, es camuflar el hecho, echar tierra al asunto y esconder la cabeza debajo del ala.

Porque hay que ser realistas. Mirarnos cara a cara en el espejo puede desencadenar estados depresivos. Preferible emplastar las arrugas con crema a mirarlas de frente. Bastante dura es ya la vida como para censurarnos a nosotros mismos. Nada mejor que ser autoindulgentes hasta sus últimas consecuencias.

Para facilitar este proceso, se incluyen, a modo de epílogo, las Bienaventuranzas del Autoconsuelo. Se rigen por dos principios de sabiduría popular:

1. «No hay mal que por bien no venga».
2. «El que no se consuela es porque no quiere».

Estas son, pues, las bienaventuranzas, ampliables por supuesto según las peculiares necesidades de cada cual:

Bienaventurados los pobres de ideas, porque ellos serán seguros de doctrina.

Bienaventurados los esclavos de otro, porque ese otro seguro que es esclavo de sus pasiones.

Bienaventurados los que se rasgan las vestiduras, porque darán trabajo a los sastres.

Bienaventurados los que han de apretarse el cinturón, porque podrán empeñar los tirantes.

Bienaventurados los que no se mueven, porque ellos jamás tropezarán.

Bienaventurados los de palabra fácil, porque podrán disimular su tardo pensamiento.

Bienaventurados los desdentados, porque ellos no se morderán la lengua.

Bienaventurados los de cortos vuelos, porque ellos precisarán poco combustible.

Bienaventurados los satisfechos de su bondad, porque ellos conseguirán el limbo.

Bienaventurados los iluminados, porque ellos no necesitarán pilas de larga duración.

Bienaventurados los que buscan el protagonismo, porque en su funeral serán el centro de la reunión.

Bienaventurados los que predicen el fin del mundo, porque nos proporcionan una gran alegría cada vez que fallan.

Bienaventurados los que se duermen sobre los laureles, porque es señal de que no necesitan somníferos.

Bienaventurados los que ganan el pan con el sudor del de enfrente, porque ellos no necesitarán desodorante.

Bienaventurados los que sufren de insomnio, porque tendrán menos pesadillas.

Bienaventurados los chismosos, porque gracias a ellos se airea la basura.

Bienaventurados los estrechos de mira, porque ellos no necesitarán prismáticos.

Bienaventurados los que creen en el destino, porque ellos tendrán fácil excusa para sus errores.

Bienaventurados los que gritan contra la opresión, porque es señal de que al menos no tienen el bozal puesto.

Bienaventurados los que se cambian fácilmente de camisa, porque siempre irán limpios.

Bienaventurados los que se encierran en un esquema pequeñito, porque tendrán todo a mano.

Bienaventurados los que creen en la reencarnación, porque siempre abrigan la esperanza de subir de categoría en la próxima vida.

Bienaventurados los que acaparan grandes riquezas, porque se lo agradecerán sus herederos (y Hacienda si los pilla).

Bienaventurados los puritanos, porque podrán murmurar de otros con buena conciencia.

Bienaventurados los que nunca se rebelan, porque ellos gastarán poca adrenalina.

Bienaventurados los de lengua aduladora, porque ellos serán de rápido ascenso.

Bienaventurados los que se escandalizan, porque así se sentirán los buenos de la película.

Bienaventurados los que se creen en posesión de la verdad absoluta, porque se ahorrarán el pensar, el buscar y el decidir.

Bienaventurados los que no confían en nadie, porque jamás serán defraudados.

Bienaventurados los viejos, porque difícilmente contraerán el sarampión.

Bienaventurados los de conciencia elástica, porque en ella cabe lo grande y lo pequeño.

Bienaventurados los que carecen de sentido del humor, porque así no podrán reírse de sí mismos.

Bienaventurados los adoradores del consumo, porque a ellos nunca faltarán altares donde oficiar.

Bienaventurados los que no aman, porque ellos evitarán el riesgo de no ser correspondidos.

Bienaventurados los más bien cegatos, porque para lo que hay que ver...

Bienaventurados los que tienen alma de esclavo —dóciles y obedientes—, porque siempre podrán achacar a otros sus errores.

Bienaventurados los solitarios, porque ellos evitarán el tener que compartir.

Bienaventurados los que propinan reverencias a diestro y siniestro, porque así eliminarán parte de su caspa.

Bienaventurados los impotentes, porque difícilmente contraerán el SIDA.

Bienaventurados los fans de la TV, porque ellos disfrutarán de libertad (podrán elegir entre varios canales).

Bienaventurados los vagos, porque jamás necesitarán braguero.

Bienaventurados los viejos prematuros, porque durante más tiempo podrán consumir la jalea real, el kéfir y el acreditado hongo chino.

Bienaventurados los que no tienen donde caerse muertos, porque gastarán poco en funeraria.

Y bienaventurados los que de continuo dicen «amén, amén, amén», porque es señal de que están de acuerdo y cada día tendrán más cara de cordero.

Bibliografía

ADLER, A., *Curar* y *formar,* Psique, Buenos Aires, 1960.

BACH, R*., Ilusiones,* Pomaire, Barcelona, 1977.

BAKER, S*., Cómo vivir con un marido neurótico,* Granica, Buenos Aires, 1972.

— *Cómo vivir con una mujer neurótica,* Granica, Buenos Aires, 1970.

BARRETT, W., *Irrational man,* Doubleday, Middlesex, 1958.

BIZE, P. R., *El equilibrio del cuerpo y de la mente,* Mensajero, Bilbao, 1972.

BOSMANS, P., *Vitaminas para tu corazón,* Ediciones 29, Barcelona, 1987.

BUGENTAL, J., *The search for autenticity,* Holt, Rinehart and Winston, Nueva York, 1965.

BURGUESS, E., *Predicting success or failure in marriage,* Prentice-Hall, Nueva York, 1939.

BUSCAGLIA, L., *Vivir amar y aprender,* Plaza y Janés, Barcelona, 1984.

CANNON, W., *Wisdom of the Body,* Norton, Nueva York, 1932.

CANTIN, F*., El arte de vivir,* Daimon, Barcelona, 1973.

CARKHUFF, R., *The development of human resources,* Holt, Rinehart and Winston, Nueva York, 1971.

CAZENEUVE, J., *Felicidad y civilización,* Paidos, Buenos Aires, 1968.

CHESSER, E., *How to make a success of your marriage,* New American Library, Nueva York, 1953.

DYER, W*., El cielo es el límite,* Grijalbo, Barcelona, 1985.

— *Tus zonas erróneas,* Grijalbo, Barcelona, 1979.

ELLIS, A*., How to live with a neurotic,* Award Books, Nueva York, 1969.

ERIKSON, E., *Insight and Responsability,* Norton, Nueva York, 1964.

FLOREZ TASCÓN, F. J., *Saber envejecer,* Temas de Hoy, Madrid, *1991.*
GREENBURG, D., *How to make yourself miserable,* Random House, Nueva York, *1966.*
GULOTTA, G., *Commedi e drammi nel matrimonio,* Feltrinelli, Milán, *1976.*
HALMOS, P., *Toward a measure of man,* Kegan Paul, Londres, *1957.*
HUIZINGA, J., *Homo Ludens,* Fondo de Cultura Económica, México, *1947.* (Edición castellana: Alianza, Madrid, *1987.)*
JOURARD, S. M., *Personal Adjustement,* Mac Millan, Nueva York, *1963.*
KOHLER, M., *Técnicas de la serenidad,* Mensajero, Bilbao, *1978.*
KOUPERNIK, C., *L'équilibre mental,* Fayard, París, *1966.*
LAING, R. D., *Knots,* Pantheon Books, Nueva York, *1970.*
LEMKAU, P. V., *Higiene Mental,* Fondo de Cultura Económica, *México, 1965.*
LLANOS, E., *Ámate y sé feliz,* Mensajero, Bilbao, *1986.*
MANDINO, O*., El milagro más grande del mundo,* Diana, México, *1975.*
MASLOW, A. H., *El hombre autorrealizado,* Kairós, Barcelona, *1973.*
MAUROIS, A., *Un arte de vivir,* Plaza y Janés, Barcelona, *1963.*
MERINO, J., *La edad no es cosa de años,* Pirámide, Madrid, *1991.*
MIRA y LÓPEZ, E., *Higiene Mental del Mundo de Post-Guerra,* Mundo Atlántico, Buenos Aires, *1945.*
— *La conquista de la serenidad eficiente,* Ateneo, Buenos Aires, *1946.*
— *Guía de la salud mental,* Oberón, Buenos Aires, *1968.*
MORATIEL VILLA, F., *Ser feliz hoy, ahora,* Ediciones *29,* Barcelona, *1987.*
MORISETTE, R., *Petit manuel de guérilla matrimoniale,* Ferron, Montreal,
NAROSKY, J., *Brisas,* Vergara, Buenos Aires, *1987.*
NOBILE, P*., Cuando los santos meten la pata,* Granica, Buenos Aires, *1968.*
ORTEGA CAMPOS, P*., La curación por el pensamiento,* Unión Editorial, Madrid, *1991.*

POROT, *Hygiene Mentale,* Nasson, París, *1958.*

STEKEL, W., *La voluntad de vivir,* Nova, Buenos Aires, *1946.*

TERMAN, L. M., *Psychological Factors in Marital Happiness,* McGraw-Hill, Nueva York, *1938.*

THAYER, L., *The Functions of Incompetence,* Gordon and Breach, Nueva York, *1975.*

TIEGS, E. W., y KATZ, B., *Mental Hygiene in Education,* Ronald Press, Nueva York, *1941.*

TIZARD, J., *Guide du mariage,* Ferenczi, París, *1955.*

TOBAR, *Higiene mental del escolar,* Ateneo, Buenos Aires, *1954.*

VALENTI, M. T*., Semilla de crecimiento,* Narcea, Madrid, *1990.*

WATZLAWICK, P*., El arte de amargarse la vida,* Herder, Barcelona, *1989.*

YAHN, M., *Higiene Mental,* Sao Paulo, *1953.*

Descubre nuevas lecturas en

www.edicionesmartinezroca.com

Accede a contenido exclusivos

Selección de las mejores novedades y bestsellers
Clubes de lectura con autores
Áreas temáticas
Apps para iPhone, iPad y Android
Noticias destacadas
Eventos y presentaciones de libros
Próximos lanzamientos

Comparte tu opinión del libro en


www.facebook.com/edicionesmartinezroca

www.twitter.com/#!MREdiciones

www.blogeditores.com

Explora. Disfruta. Comparte.

El arte de no complicarse la vida
Alfonso López Caballero

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la imagen de la portada, Shutterstock

© Alfonso López Caballero, 1992

© de las ilustraciones de las portadillas, Shutterstock
© de las ilustraciones, David León

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2013
Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.
Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)
www.planetadelibros.com

Diseño de Diego Carrillo

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2013

ISBN: 978-84-270-4018-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.