

# Guía para angustiados

Por: José Luis Catalán Bitrián

12 de julio de 2024

+

© José Luis Catalán Bitrian  
Zaragoza 2024  
Reg. nº 00765-01883010

## 1. Los umbrales de la ansiedad

La ansiedad es una emoción aparentemente diversa en cuanto al modo de manifestarse, las causas que la generan y su mantenimiento y/o incremento temporal. Por esta razón utilizaremos distintos esquemas ilustrativos que nos permitirán acceder a conceptos de gran ayuda de cara a su conocimiento y control.

El primero de ellos lo importaremos de la medicina, donde se usa profusamente par investigar anomalías, silentes unas y sintomáticas otras. Nos referimos a las analíticas que muestran los intervalos de valores normales en el organismo, como el hierro, el calcio, hormonas, colesterol.. Se parte del supuesto que los componentes son óptimos para el funcionamiento corporal cuando se concentran dentro de unos límites o umbrales estandarizados de acuerdo a una serie de parámetros.

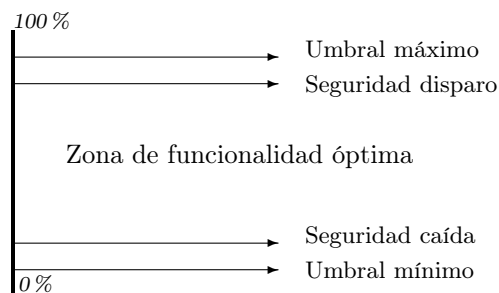
En cierto modo fue Aristóteles<sup>1</sup> el primer sabio de la antigüedad en aplicar esta idea de «normalidad» o valor medio a toda clase de categorías psicológicas, así, por ejemplo, se puede tener respecto del valor, demasiado poco -cobarde-, un término medio -digno- o mucho -heroico-. De esta forma, tan malo sería ser demasiado vergonzoso como descarado, manso o bravucón.

Estos modelos de umbrales lo podemos aplicar fácilmente al nivel general de ansiedad, independientemente de donde provenga, simplemente nos aclaran si tenemos demasiada ansiedad o insuficiente activación para desempeñar las tareas de la vida diaria. El exceso alteraría la calidad de nuestra conducta como lo haría de modo similar experimentar demasiada ira, ya que «perderíamos los papeles» o nos dejaríamos llevar provocando un daño exagerado.

Los niveles de activación emocional se suponen acordes al conjunto de actividades que llevamos entre manos. Los valores por debajo de un límite mínimo reflejarían un exceso de calma, aturdimiento, lentitud, lasitud y apatía que nos harían sospechar padecer un déficit de atención, de concentración y eficacia que nos impediría tener los reflejos adecuados. No llegamos a tiempo a la barandilla al tropezar con un escalón, ponemos la ropa en la basura en vez de en la lavadora, se nos cae un vaso de la mano o no logramos enterarnos de lo que leemos u oímos. Nuestro procesamiento mental es tan lento que no llegamos a tiempo de recoger los datos adecuados, ni a utilizarlos oportunamente. No están activados, ni conectamos suficientes recursos como para dar una respuesta conveniente a las exigencias normales del entorno. Desprevenidos, despistados o aturdidos, fracasamos frente a los peligros, no resolvemos las necesidades y perdemos las oportunidades.

---

<sup>1</sup>Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Ed. Centro de Estudios Constitucionales, Madrid 1985



Podemos comparar estar por debajo del límite inferior con situaciones análogas en otros ámbitos, como tener hipoglicemia o cotas insuficientes de sodio, potasio o hierro. Los parámetros de las distintas sustancias en sangre deben responder a unos niveles de funcionalidad. Las anomalías reflejan un mal funcionamiento del organismo.

Las emociones preparan a nuestro cuerpo para un tipo de acción; huir, atacar o resistir el esfuerzo, por ejemplo. Aunque esas acciones fueran imaginarias, como al pensar que si salimos al exterior un día de viento podría caernos encima la rama de un árbol, percibimos algo de temor, como si estuviera sucediendo e inducimos un estado posterior de alarma cuando estamos en la calle. La frialdad emocional y la incapacidad de sentir, podrían, a primera vista, ser un ahorro de sufrimientos vanos. Es lo que sucedería con un robot biónico, que calculara por anticipado errores o desastres inevitables. Pero no debemos olvidar que una cosa sería el exceso de agobios y otra muy distinta resolver las dificultades naturales que conlleva vivir, la resistencia que la realidad opone a nuestros deseos. La viveza comporta estar dentro del umbral «normal» de intensidad. Al igual que inhalamos el oxígeno que requerimos para vivir sin mayor sensación extraordinaria, la vida emocional es imprescindible para actuar, lo que nos parece igualmente anodino hasta que las cosas suben de tono y se tuercen.

El exceso de activación, esto es, sobrepasar el nivel de funcionalidad de nuestro organismo, entraña daños colaterales, sea agotamiento, torpeza, imprecisión, precipitación y en ocasiones colapso del sistema. El mismo organismo posee ciertos mecanismos de protección frente a esos picos de excitación: mareo, temblor, náuseas, desmayo, que se disparan en el sistema parasimpático para corregir el exceso de estimulación del sistema nervioso simpático. Demasiado nerviosos nos volvemos torpes, balbuceamos, tartamudeamos y cometemos equivocaciones. Tenemos esta limitación como humanos: nuestro funcionamiento óptimo requiere tener unos valores normales, del mismo modo que unos niveles adecuados de hierro en sangre son imprescindibles para el desempeño de los glóbulos rojos.

A diferencia de otros parámetros corporales, por ejemplo el exceso de colesterol en sangre que permanece silencioso mientras no cause un *ictus* cerebral o un infarto cardíaco, la ansiedad pertenece al grupo de las sensaciones «conscientes» como podría ser el dolor, la fiebre, el gusto o el olor. Nos parece evidente estar nerviosos y angustiados cuando sobrepasamos el límite superior de tolerancia. Pero cuando estamos en la zona alta de la escala o incluso cerca del umbral

máximo podemos, bien aperebirnos o por el contrario estar tan acostumbrados que no paremos mientes en el asunto, como si el hábito de angustiarnos nos hubiese en cierto modo anestesiado.

Cuando el nivel de ansiedad es normal no lo llamamos «ansiedad», sino que lo describimos como «sentirnos vivos», a gusto, activos o incluso tranquilos. Es una sensación más placentera que incómoda. Es el estado más común que experimentamos en la «lucha diaria». En conclusión, mantenernos dentro del umbral medio no nos ahorra sentir angustia, pero la podemos manejar, nuestro comportamiento podrá, en principio, utilizar los recursos que tengamos para manejar las situaciones lo mejor posible.

Se dirá que también son gratas algunas emociones fuertes buscadas deliberadamente, como sentir miedo al ver una película de terror, bajar por un tobogán de feria, subir una montaña escarpada, tirarse en paracaídas o hacer un adelantamiento peligroso, aunque nos produzcan taquicardia, temblor u opresión en el pecho. En estas ocasiones el agrado proviene de salir del aburrimiento pensando que volveremos tras el momento loco a una confortable cordura enriquecida por la hazaña, lejos del riesgo corrido de una forma prevista. Son como vitaminas que estimulan el curso insulso de nuestra vida común. A sabiendas de estar en zona de descontrol -de hecho muchos accidentes se producen a causa de conductas temerarias y actividades de riesgo- el agobio provisionalmente aceptado durante el momento angustioso está contrarrestado porque prevemos que tras las penurias de la aventura sobrevendrá el placer, que es realmente lo buscado. En cierto modo es la alegría que experimenta el sobreviviente de una catástrofe, aunque en las situaciones mencionadas es simulada y desarrollada en un teatro de operaciones aparentemente bien calculado.

Para la mayoría, descartando a los sufridores recalcitrantes, los niveles altos de ansiedad resultan desagradables e intentan por todos los medios evitarlos a tiempo de que vayan a más. Han aprendido desde la infancia a protegerse del agobio y la preocupación, confiando en su capacidad de resolver apuros, cuidando de sí mismos de forma benévola, perdonándose los errores, compensando los sinsabores, utilizando el sentido del humor y aceptando deportivamente las contrariedades y las pérdidas. Se dan una vuelta para sosegar o hacen algo agradable para hurtarse de la impresión de un disgusto. Buscan amigos que les alivien, tranquilicen y reanimen. Hacen deporte para rebajar tensiones y si pueden se divierten para que los aspectos negativos de la vida no les recorten más terreno de la cuenta y queden lo antes posible en el olvido. La astucia del cuidado no es evitar la existencia de momentos en los que asciende la ansiedad hacia la zona alta del umbral, sino que al detectar la señal desagradable de subida hace algo para auto-rebajar la tensión. Aceptan el reto de vivir con cierta intensidad, urdiendo proyectos, llevando una riqueza de propósitos entre manos, pero al mismo tiempo lo hacen frenando a tiempo, descansando lo suficiente, equilibrando el conjunto de necesidades, corrigiendo desviaciones y tomando medidas paliativas.

En cierto modo lo que llamamos ansiedad, connotada negativamente -estar en la zona alta del umbral- es una señal, tal como lo pueda ser el dolor, el hambre, la sed o la sensación de tener la vejiga llena. Expresa una situación anómala:

hacemos demasiadas cosas a la vez, algo está yendo mal, vamos demasiado deprisa, no llegamos a tiempo, peligros presentes o futuros nos amenazan, estamos perdidos o indecisos. Lo que deseamos se vuelve incierto y se refleja en la tensión corporal que no se resuelve, en la respiración que se agita para nada y en los niveles de noradrenalina y de cortisol. Lo podemos percibir si estamos atentos, si tenemos oídos para oír y ojos para ver. Algo chirría: nos esforzamos para disfrutar pero el esfuerzo nos incomoda más de la cuenta o no nos compensa. Es por esta contradicción que podemos considerar la ansiedad y la angustia signos de que hay algo que debemos corregir. Por ejemplo, pensábamos cumplir tres propósitos pero a la hora de la verdad sólo tenemos tiempo para realizar uno bien, sea porque se han complicado las cosas o porque los cálculos previos eran imprecisos. A la señal entonces la puede seguir una pregunta ¿qué hago ahora? Nos hemos dado cuenta que se requiere reajustar sobre la marcha. ¿Encontramos fácilmente una solución óptima que nos tranquiliza o nos sumergimos en un mar de dudas, escrúpulos, reproches, críticas, quejas y decepciones? ¿Aceptaremos que damos lo mejor de nosotros mismos o por el contrario consideraremos que decepcionamos, fracasamos o herimos a los demás? ¿Exigiremos a nuestro cuerpo rendimiento a pesar del dolor o le daremos confort renunciando a lo que sea necesario?.

La respuesta al dolor, con la que estamos bastante familiarizados, no es menos compleja que lo que acabamos de describir de la señal de la ansiedad. Una herida, un golpe o una molestia requieren evaluación y con frecuencia rápida respuesta. El dolor nos pide que lo eliminemos, pero como «representa» otro problema físico que hay que resolver para conservar la integridad del organismo o para que sea funcional, nos dedicamos a solucionar la causa que «grita» por su voz. El dolor nos pide una acción resolutoria que nos haga estar bien de nuevo, tanto en el sentido de ausencia de malestar, como de recuperación de un cuerpo «transparente», esto es, el que sencillamente usamos sin estar pendientes de él. De igual modo la angustia nos pide hacer algo para resolver la situación, esto es, para conseguir que nuestros afanes nos den más placer que tormento.

Un soldado puede tener una herida por un disparo, pero se sobrepone y continúa su ataque forzado por su deber o su entusiasmo «como si nada», hasta que un compañero le avisa, en sustitución de su conciencia enfrascada en el ataque, «¡para!, ¡qué tienes una herida de bala!» Como héroe sacrifica su salud por su honor. También podemos ser «héroes» de la angustia anteponiendo el querer al sentir, el no querer al sufrir y el deber al querer.

El tipo de crianza recibida explica buena parte de nuestras vulnerabilidades. Nuestros educadores se empeñaron en que fuéramos capaces de tolerar pequeñas frustraciones como tener hambre, sed, cansancio y esperar hasta la hora del refrigerio o de la pausa de descanso, todo ello para poder disfrutar de una excursión o realizar una tarea. Nos enseñaron a retener un poco la urgencia urinaria, aunque no tanto como para hacernos las necesidades encima. Nos indicaron cuando un golpe o una herida eran insignificantes o el momento en que debíamos interrumpir lo que estuviéramos haciendo para tomar medidas. De igual forma, cuando nos vieron con cara de preocupación, nerviosos o angustiados, nos guiaron con sus consejos en el arte del autocontrol emocional. Si nos

daba una rabieta, nos peleábamos o sufríamos nos dieron recetas prácticas para manejar la situación. No pocas veces aprendíamos simplemente observándoles. También es cierto que los padres son humanos imperfectos, por lo que en ocasiones ven más la mancha en la ropa que nuestra cara de susto. Nos miman en exceso volviéndonos tiquismiquis, nos acobardan con autoritarismo excesivo, ejercen demasiada exigencia u opresión o simplemente no se ocupan de nuestra intimidad, que vaga a su aire por caminos erráticos. Llegados a la edad adulta en unas cosas hemos aprendido gracias a ellos y en otras tenemos que espabilar por nuestra cuenta, a menudo cometiendo errores o padeciendo un sufrimiento que se hubiera podido evitar mediante una educación perfecta e ideal.

La emoción momentánea que deriva de un hecho puntual como una llamada repentina en la noche, un coche que se nos cruza de pronto o alguien que nos da una mala contestación, produce una reacción acorde que hace subir puntos el nivel de ansiedad. Reaccionar al peligro con miedo es lo lógico, padecer por una mala noticia en vez de alegrarse corresponde a un buen funcionamiento emocional. Emocionarse no es una enfermedad, ni requiere como explicación un mal funcionamiento neurológico ni un fallo antropológico, ni un rasgo evolutivo equivocado. La ansiedad, incluso a niveles de sobrepasar el máximo es una respuesta «lógica». Así la contemplamos la mayor parte de las veces, como al sentirla en situaciones complicadas de tráfico, ante el fallecimiento de un ser querido o frente a una agresión. Pero en otras ocasiones, al ver que alguien que me importa no me saluda, al levantarme por la mañana para ir a trabajar o esperando en la cola de la caja del supermercado, nos parece inexplicable, inadecuada y misteriosa. Lo que va mal es que no queremos sentir lo que sentimos como odiamos ser en ocasiones bípedos en vez de poder ir volando a los sitios.

Que la emoción aparezca no nos preocupa si tenemos la confianza de que desaparecerá en un lapso corto de tiempo. Pongamos el caso que estamos despistados y comenzamos a cruzar en rojo un paso de peatones, de pronto nos damos cuenta que viene un coche a toda velocidad y nuestro semáforo no esta verde. Gracias a un repentino estado de alerta podemos tener los reflejos de saltar hacia atrás justo en un segundo y así evitar la muerte. Nuestra ansiedad ha subido en un instante al máximo. ¿Pero ello es problemático? Dependerá de nuestra respuesta: si no le damos mayor importancia seguramente en unos segundos recuperaremos el nivel normal de ansiedad sin hacer otra cosa que esperar distrayéndonos. En cambio podemos reprocharnos severamente nuestra torpeza, revivir la escena una y otra vez en nuestra cabeza, obsesionarnos con la idea de que tal vez seamos poco de fiar y los hechos se pueden volver a repetir o le damos vueltas a la «escena» de como se tomarían los seres queridos nuestra muerte por accidente, qué consecuencias tendría nuestra repentina ausencia en el trabajo, para los hijos, los amigos y los amantes... La repetición en nuestra mente, la interpretación maliciosa, la autocrítica y autocastigo por el fallo cometido, la exageración y la fantasía truculenta pueden prolongar e incluso aumentar el impacto emocional que de otro modo habría desaparecido espontáneamente. El estar magnéticamente pegados a lo malo sucedido equivale a lamentarse por un dolor que se tiene porque se tiene y no desaparece por estar amarrado a una rumiación indigesta.

Debemos también considerar el marco del tiempo en el que nos hallamos, las estructuras organizativas a lo largo del día, las semanas, los meses y los años. En este sentido es decisivo el estado previo en el que nos encontramos antes de un impacto emocional. Pequeños eventos pueden producir efectos catastróficos si se producen en un estado crítico. Por el contrario, el mismo acontecimiento, en una situación de tranquilidad, apenas produce un efecto señalable. Darnos cuenta de que estamos en una zona antesala del límite máximo nos avisa de que somos vulnerables, nos recuerda que estamos en una situación inestable en el que podríamos perder el control.

En la sexualidad masculina entrar en el nivel de excitación previa al clímax indica que si se quiere, una poca excitación extra llevaría al disparadero del orgasmo. Una vez este disparo se ha producido la parada es imposible. Mantenerse en el límite de la excitación es un peligro, porque cualquier caricia o movimiento agradable podría conllevar traspasar el umbral, por lo que los hombres que desean retardar ese momento optan por bajar la excitación por debajo de esa zona de peligro, aunque no tanto como para que la excitación se pierda. Una pausa, un cambio de ritmo o postura puede ser suficiente para mantenerse cerca, aunque no demasiado. Ayuda mucho el conocer nuestro propio funcionamiento.

El autoconocimiento es un conjunto de evaluaciones especialmente útiles para nuestra competencia. ¿Cuánto peso somos capaces de llevar? ¿qué salto podemos llevar a cabo para sortear un obstáculo? ¿a qué distancia podríamos nadar? ¿qué dominio de un idioma extranjero poseemos? ¿cuánto aguantamos andando? En cada situación práctica debemos calcular lo que podemos y lo que no podemos hacer a fin de tomar decisiones correctas. Nuestra propia condición de salud es uno de los conocimientos que nos permite saber si una molestia es inofensiva o anómala, si nos está subiendo la fiebre o estamos padeciendo un trastorno intestinal, si nuestro estado mental acusa un cansancio o aturdimiento transitorio o están apareciendo déficits preocupantes. Un estado de ansiedad más alto de lo habitual implica un cambio significativo percibido. Nos decimos: últimamente estoy estresado, padezco una mala racha y necesitaría un descanso. En esta opción, el estado irritable previo, seguido de un evento de disgusto puntual, serán suficiente motivo como para tomar nota y motivarnos a rectificar, preguntarnos qué actividad y qué manera de enfocar o reaccionar convendría mejorar. Con suerte, si nos conocemos bien, sabemos qué tecla tocar para que vuelva a sonar buena música.

El mayor problema es cuando un estado anómalo se ha hecho tan frecuente que pasa a ser «lo habitual». A menudo este fenómeno se fragua en hogares desestructurados. Un familiar alcohólico mantiene a su familia continuamente en vilo durante años: ¿cómo vendrá hoy? ¿habrá que llamar a la ambulancia o a la policía? ¿los gritos van acompañados de golpes?. Penurias económicas, diferencias de visión, ambiente autoritario, despectivo o exigente, falta de amor, incoherencias en la educación, demasiados cambios de residencia o trabajo son algunos ejemplos que producen estragos. Exponen al niño a una tensión continua como si fuera el tipo de vida que toca vivir al común de los mortales. La reactividad emocional acaba formando parte del carácter. Una vez alcanzada la adultez la personalidad ansiosa permanece aunque hayan cambiado las problemáticas



de las que surgió, se mantiene ahora mediante mecanismos internos con los que estar «en vilo»: la sospecha, la autocrítica, la anticipación agorera, la preocupación y la exacerbación, ejercidas en la intimidad, quizá pasando desapercibidas a los demás, pero que agotan al sistema nervioso al ponerlo constantemente «al límite».

En el transcurso de los días se va sedimentando el resultado de la congoja y las preocupaciones y se crea una especie de media o «línea base». Esta línea base es a la que respondemos aproximadamente cuando se nos pregunta ¿cómo te encuentras?. Es distinta la respuesta si la aplicamos a última hora del día, semana, mes, año, etapa o conjunto de lo vivido al completo. Cuánto fumamos al día, qué presión sanguínea tenemos, cual es nuestro peso, son valores que varían mucho si consideramos cortos periodos temporales, pero se aproximan a un valor constante cuando se trata de un número de medidas suficientemente abundantes. Nuestra ansiedad puede estar teniendo una línea base alta, más allá de las anécdotas circunstanciales y por ello nos vuelve más proclives a padecer sintomatología ansiosa, esto es, efectos a largo plazo debido a pasar demasiado tiempo activados.

Bajando la línea base podemos hacer que los impactos de nuestras malas costumbres no tengan consecuencias perjudiciales. La medicación ansiolítica produce este efecto milagroso, que es toda una tentación para corregir los desmanes de la personalidad sufridora, igual que lo sería para alguien con sobrepeso una pastilla devora-grasas que le permitiera atracarse con sus platos preferidos sin pagar un alto precio sin consecuencias. Por suerte, además de una medicación, también hay otras formas de rebajar la línea base incorporando buenas costumbres, mejorando la capacidad de goce y controlando las fuentes de ansiedad más accesibles.

Los resonadores en el mundo del sonido son aquellas cajas o tubos de los instrumentos musicales o los sistemas electrónicos de ampliación del nivel sonoro. En el ámbito emocional se traducen en cómo sentimos las cosas: si las consideramos un percance connatural al actuar humano o dictaminamos que han sido una cuchillada traperera, una injusticia, mala suerte o algo imperdonable. Hasta cierto punto hay cosas que nos duelen, molestan o preocupan, pero con qué intensidad lo hacen y durante cuánto tiempo, muchas veces suele correr de nuestra cuenta. Como buenos vividores atenuaremos y acortaremos lo posible, como excelentes sufridores aumentaremos y alargaremos más de la cuenta.

Además de todo ello debemos contar con la poderosa arma de la compensación. Una cosa es lo que nos ha sucedido a las once de la mañana y otra muy distinta lo que podemos hacer a las seis de la tarde para sacarnos de encima el impacto del percance ingrato. Seguramente existan una serie de operaciones orientadas a «cambiar el chip», actividades que nos concentren en lo positivo, emocionante y placentero y permitan «pasar página» o que el impacto recibido quede atenuado y matizado por las alternativas elegidas. Al ir a dormir el descanso será probablemente más reparador si optamos por «mimarnos» como lo podría haber hecho un adulto amoroso con nosotros en nuestra infancia. En cambio, ir a dormir desasosegados, forzando el insomnio por prolongar las consideraciones, repaso y suposiciones angustiosas, más que reparar nos predispone

a comenzar el día siguiente «atormentados», con un aumento del nivel de ansiedad desde el mismo despertar. Uno de los síntomas de ansiedad generalizada es amanecer mareados.

Tener coches potentes y buenas carreteras nos tienta a ir por ellas a mayor velocidad de la recomendada. De igual manera la ambición, la necesidad de reconocimiento y de ganar dinero nos incitan a vivir acelerados. Es bastante contagioso; basta con acudir a una calle concurrida para aumentar el paso, arrastrados por el trajín. No solo eso, sino que hablamos más rápido, hacemos más cosas a la vez, medimos el tiempo con mayor frecuencia, lo escatimamos todo para rendir más y surfear con elegancia en la ola de la productividad. Si no paramos atención podemos sucumbir en la trampa de lo rápido bajo el lema urbanita de «pronto, ahora mismo y a por otra cosa». El furor urbano desencadena el reverso, el hastío y el *spleen* como lo dibujó el poeta Baudelaire<sup>2</sup>. Puede que en un estilo de vida en que se antepone el rendir se deje de lado el disfrutar, que requiere relamerse, prolongar, hacer durar, calma y lentitud. Es decir, nos puede estar sucediendo que cada vez disfrutemos menos de todo lo que nos afanamos tanto en obtener. La vida trepidante es emocionante, como un juego al que, si nos volvemos ludópatas, estropeamos y convertimos en todo lo contrario que prometía.

Nuestras expectativas pueden hacer que nos relacionemos mal con lo que tenemos, aunque fuera suficiente bajo otro punto de vista. Ser pobre o ser rico cambia radicalmente según la renta *per cápita* del país en el que habitemos. Nuestras esperanzas pueden hacer que una zona de ansiedad normal, que unos llamarían vida placentera y sosegada parezca deprimente y sea el colmo del aburrimiento. Esas personas seguramente buscan estar mucho más activadas con metas sublimes, novedades, riqueza de miras y complejidad. Tener ambiciones no es necesariamente problemático bajo el punto de vista de la ansiedad, porque lo que se busca es la animación, que es un resultado de la expansión y éxito de nuestras empresas. En realidad tanto el pacífico puede estar amenazado por causas externas, como el pasional por la dificultad de llevar a cabo su propia misión. La persona que quiera llevar una vida tranquila tendrá que luchar constantemente para controlar las «perturbaciones» y lograr mantenerse en la zona baja del nivel de ansiedad. El que quiera llevar una vida estimulante en la zona alta se verá compelido a evitar «bajar» de nivel con mucha creatividad, al mismo tiempo que deberá impedir que las cosas se le compliquen tanto que pase a la zona de riesgo.

Los que quieran tener un amor que no decaiga con el tiempo, grandes amigos, estar en la cresta de la ola profesional, excelentes relaciones con sus hijos y familiares, además de cumplir con las principales causas de la humanidad para tranquilizar su exigente conciencia, todo ello a la vez, requerirán un saber-hacer exquisito que difícilmente la sociedad provee de forma que el deseo de fulgor lo tenga fácil.

El ser humano es una especie imparable de «maquina deseante»<sup>3</sup>: un vistazo

---

<sup>2</sup>Charles Baudelaire, *El spleen de París*, Editorial Folio

<sup>3</sup>Concepto desarrollado por Gilles Deleuze *El Antiedipo, capitalismo y esquizofrenia*. Ed

a lo que tiene el vecino<sup>4</sup>, al tipo de vida de los famosos que salen en la televisión o a las tentaciones de la publicidad, el surgimiento de una moda, todo le impregna y lo consigue traducir en anhelo. No se ha conformado con los instintos prefijados de otras especies animales, al punto de que puede volverse irreconocible a sí mismo a través de la historia. ¿Curiosidad, inquietud existencial, paradoja de la capacidad de razonar e imaginar? La magnitud de los deseos que se convierten en propósitos es la responsable principal de la acumulación de dificultades en que nos vemos envueltos. La solución de Buda<sup>5</sup> para la calma espiritual es no desear, considerando nuestros propósitos vanidades ilusorias. Nuestras sociedades basadas en el consumo y en la expansión constante se mueven en las antípodas, en el afán de ilusionarse, capturar la novedad y perseguir todo tipo de ensueños. Es la dificultad de realizar lo que queremos lo que multiplica los obstáculos y por ello es fuente constante de ansiedad.

Nadie salvo el que acaba de venir a una ciudad populosa desde una remota aldea se sentiría derrotado frente a al caos de orientarse en las calles repletas de vehículos. El urbanita, al aprender el funcionamiento de los semáforos e incorporar mentalmente los mapas logra superar el problema y a partir de ese momento vagabundear por la ciudad puede convertirse en un placer. Es el conocimiento lo que puede mantenernos en zona de confort en plena efervescencia social. Como marineros expertos atravesamos con soltura las tormentas manteniendo la calma y la fe en que llegaremos a puerto. El entrenamiento de un piloto o un bombero hace que pueda tener una profesión riesgosa con el mismo nivel de estrés que un jardinero, permaneciendo en la zona media del nivel de ansiedad. No son las dificultades en sí mismas las responsables del aumento de la ansiedad, aunque sean un factor de riesgo por su abundancia, sino la capacidad que tengamos de resolverlas o quedar atrapados.

En teoría lo más astuto sería desear sólo aquello que sabemos y podemos hacer y que el ambiente social nos diera todas las facilidades. Pero desgraciadamente el deseo padece de cierto libertinaje irracional, incluso en ocasiones nos apetece lo que es más complicado e inalcanzable o no nos conviene en absoluto. También ocurre que saber cómo hacer lo logramos sobre la marcha, no pocas veces después de equivocarnos y chocar con la cruda realidad. Nos arriesgamos a vivir antes de tener la experiencia de hacerlo y cuando la tenemos nos cansamos de desear lo mismo otra vez. Nuestra sociedad por otro lado es mucho más caótica, injusta e impredecible de lo que nos gustaría, por lo que a menudo nos complica con su imperfección más de lo que nos ayuda, de forma que nos hace caminar contracorriente, con el viento adverso y el paso cambiado.

Como podemos observar, las ventajas del modelo de umbrales es aclarar la estrategia «global» frente a la ansiedad: es conocer lo que aumenta la línea base, lo que la desborda, los límites de tolerancia y lo que podemos hacer para bajar los valores a nivel operativo. En el siguiente capítulo veremos algunas ideas

---

Barral, Barcelona 1972

<sup>4</sup>Que desencadenaría una dinámica mimética como asegura René Girard, R. *Violencia y religión: el caso del sacrificio*. Anagrama 1983.

<sup>5</sup>Expuesta en *Dhammapada: Versos del Dhamma*, especialmente en el capítulo «El camino». Versión en español de Juan Mascaró. Penguin Clásicos 1997

generales para conseguir el objetivo de mantenernos en el «espacio de confort».

En el capítulo 4 cambiaremos a otro modelo igualmente útil, el de la acción, importado de los estudiosos de la narratología<sup>6</sup>, en el que se parte de las decisiones que tomamos para llevar a cabo lo que nos interesa, un momento de «*start up*», de planificación de los pasos esenciales; luego una puesta en marcha en la que pueden surgir pegas, resistencias, personas que se nos opongan, búsqueda de colaboradores, cansancio, etc.; y si todo sale bien conseguiremos llegar al fin propuesto, en el que es de suponer que acorde a la satisfacción, se produzca una mayor expansión. Este modelo nos ayuda a colocar los distintos modos de ansiedad, desde la frustración por renunciar a los anhelos, las dificultades del camino, la resistencia de los otros o el fallo de los aliados con los que contábamos o el resultado negativo o imperfecto de los afanes. Esta casuística la situaremos en la organización de la vida diaria.

## 2. Bajar el nivel general de ansiedad

El nivel de ansiedad que puede soportar el organismo humano con soltura y sin pagar el precio de efectos indeseables es más limitado de lo que nuestra cultura, basada en la productividad, el deber, la ambición y la competencia, está dispuesta a admitir.

Hemos llegado a creer que podemos aguantar la angustia sin que la herramienta en la que consistimos se resienta. Esta ignorancia de nuestra fragilidad, de las limitaciones patentes que poseemos, del hecho que no funcionamos óptimamente con cierto grado de agobio, es lo que fundamentalmente nos lleva a desoír las señales de malestar que nuestro cuerpo emite hasta que los efectos son tan exagerados (ataques de pánico, temblores, sudores, rubor, mareos, etc.) que ya es tarde para suprimirlos de cuajo con la mera voluntad y no digamos si los mecanismos ansiógenos se han automatizado en grado considerable hasta llegar a formar parte de nuestro carácter.

Como en el mito del lecho de Procusto<sup>7</sup> queremos cercenar los efectos molestos e incómodos para seguir en la misma cama.

El nivel desbordado del río de la ansiedad posee numerosos afluentes y nuestra calidad de vida depende de la sabiduría que tengamos al atajar los distintos canales desde los que fluye.

Unos recursos los utilizamos para rebajar el estado general o línea base que tenemos por término medio (por ejemplo en el último mes). Otras técnicas entran dentro de lo que podríamos llamar control-emocional y control-mental.

---

<sup>6</sup>Especialmente siguiendo los estudios de Claude Bremond, ver *Logique du récit*, Seuil, Paris 1973

<sup>7</sup>López Mondejar, L., *El lecho de Procusto: especificidad y escepticismo terapéutico*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría., 19(71), 387-389.

## 2.1. Línea base

Igual que llegamos por observación a establecer cual es nuestra ingesta diaria de calorías o cuánto gastamos en ropa al mes o cuántas horas dormimos al día, podemos llegar a conocernos a nosotros mismos en lo que respecta a nuestra activación emocional negativa o «malestar», cuya causa principal son las contrariedades diarias, el esfuerzo para contrarrestar las dificultades que van surgiendo y que amenazan el conjunto de los deseos que llevamos entre manos. Pero también debemos incluir en el saco la irritación, la ira, la crítica, el desprecio, el miedo e incluso la tristeza por las cosas que van mal o se pierden. Nos hemos puesto en pie de guerra dispuestos a comernos el mundo y ello, claro está, nos sumerge en un estado bélico que se va multiplicando con cada batalla. Independientemente de por qué y para qué, el caso es que vamos acumulando tensión en el organismo.

El sueño suele ayudarnos considerablemente a reparar los afanes y disgustos del día. Nos ayuda a olvidar, recoger las enseñanzas útiles, nos arranca de las cosas que nos han atormentado en estado vigil, de la memoria de las heridas y sinsabores y también de los placeres vividos, cuya animación se acaba al llegar la noche, dados por consumidos. El sabor de un plato de comida exquisito, un beso o una alegría quedan ya para los anales del recuerdo, dejan de tener la viveza de lo reciente. Para lo bueno y para lo malo el sueño nos resetea, nos limpia, nos prepara para un nuevo día libres de lo ya realizado, frescos para dar lugar a una nueva jornada con todo lo que nos depare. Lo antiguo debe morir para dar paso a lo nuevo.

El sueño sin embargo fija en la memoria a largo plazo todo aquello que merece la pena conservar como bagaje, nos esculpe en lo físico y espiritual con las huellas de la reparación diaria, que es una deconstrucción que separa el trigo de la paja, pero al mismo tiempo una reconstrucción en el tiempo. El poso de lo sucedido nos deja marcados de una manera trasparente en la mañana. Amanecemos algo tristes según hayan transcurrido los últimos acontecimientos, irritados por continuas ofensas, ansiosos por el curso incierto de nuestros asuntos. La línea base es la quintaesencia de lo que hemos sentido en los últimos tiempos.

Conviene aclarar algunos asuntos de contabilidad onírica. Personas que están deprimidas hacen esfuerzos durante el día para mejorar su estado y suponiendo que tengan éxito, fruto de su esmerado esfuerzo se encuentran mejor al atardecer. El sueño se lleva el grueso del botín y al amanecer el deprimido se encuentra de nuevo triste, como si lo que logró el día anterior se hubiera evaporado. Sólo ha dejado migajas, tan poca cosa que se desespera del poco rédito que le ha reportado un esfuerzo titánico realizado en sus condiciones adversas. En este caso parece que el sueño es injusto, porque no alimenta al que lo necesita y le obliga a comenzar de nuevo, pero casi desde cero. Por el contrario, el que está animado nunca empieza de cero como el desanimado. Lo que le sucede durante el día, a parte de que le cuesta menos esfuerzo al encontrarse energético y motivado, por poco que deje de poso cuando se borra por la noche, mantiene y aumenta ligeramente el punto de ánimo en el que se encuentra por la mañana. Es más. La línea base de ánimo juega a su favor, porque podría pasar un mal

día, pero al amanecer, «gratis», se encuentra con un nivel de ánimo envidiable a pesar de lo que sucedió el día anterior. Obviamente resulta muy favorable tener una línea base de ánimo alta: es un remanente, tener ahorros para cubrir eventualidades adversas, un colchón protector, un capital del que partir, una gran ventaja y es justa recompensa de lo invertido.

En el caso de la ansiedad podemos establecer que cuando es media se parece mucho a tener un ánimo básico. Se trataría de disponer de un grado de activación favorable, de una capacidad de concentración, reflejos, velocidad y ocurrencia para afrontar con más probabilidades de éxito el día. La ansiedad intermedia no la solemos connotar como desagradable o desfavorable porque en realidad optimiza el rendimiento ya que es fruto, en última instancia de dificultades que hemos ido venciendo, refleja la autoconfianza en nuestros recursos de cara a superar retos y tener éxito en sacar adelante nuestros deseos contra la resistencia de la realidad. Tener el ánimo demasiado bajo o demasiado alto produce inconvenientes y de igual modo tener demasiada ansiedad resulta problemático, porque nos hace estar tensos, en continuo estado de alerta, avizorando amenazas y el grado excesivo de ansiedad empobrece la calidad de nuestra conducta, nos reduce y equivoca, nos altera el sistema inmunitario, la piel, la acidez y la tensión sanguínea.

### 2.1.1. Ejercicio

El ejercicio adecuado nos ayuda a una tonificación muscular, evitando tanto la rigidez como el exceso de activación del sistema nervioso, propiciando un sano cansancio que favorece el sueño reparador y calma el exceso de cavilaciones y rumiaciones. Nos cura de lo peor de ser humanos artificiosos proporcionándonos lo mejor de ser animales retozando en la pradera.

En el paseo peripatético se pensaba mejor, según las costumbres de la Academia aristotélica. Caminar calma la ira, la angustia y anima al triste. Por esta razón dar largos paseos ha sido una indicación terapéutica tradicional. El inventor de la *hygieneia*, Diocles de Caristo<sup>8</sup>, consideraba la salud como un equilibrio de mente y sanas costumbres, entre las que incluía el ejercicio diario.

Hay muchas formas de caminar, unas refieren a la determinación de los propósitos que emprendemos contra viento y marea, otras reflejan un andar de quien está derrotado o perdido. Giacometti las resumió en su famosa escultura *el hombre que camina*<sup>9</sup>. El caminar relajante se orienta por un lado a un gasto de energías, es un caminar por caminar, sin motivaciones perentorias, sumido en su propia virtud. Aunque se trate de ir o volver andando al trabajo, se elige como un lujo innecesario, aunque también es práctico porque llegamos frescos y dispuestos y ahorramos en medio de transporte. Por otro lado nos permite un tipo de disfrute, nos permite vagabundear<sup>10</sup>, explorar, descubrir rincones y admirarnos de la belleza que nos rodea<sup>11</sup>. Hay que tener cuidado en hacer las

<sup>8</sup>Werner Jaeger, *Paideia*, Ed. FCE, Madrid 1982, págs. 815-816

<sup>9</sup>Frank Maubert, *El hombre que camina*, Ed Acantilado, Barcelona 2019 pág 58

<sup>10</sup>Franco Micheli, *La vocación de perderse*, Siruela, Madrid 2021

<sup>11</sup>Tal como sugería Francesco Careri en *El andar como práctica estética*, Ed. Gustavo Gil,

cosas bien, porque lo podemos estropear, por ejemplo midiendo obsesivamente los pasos con un *smart watch*, registrando el recorrido en aplicaciones de salud como si de la preparación de unas olimpiadas se tratara y sobretodo, aprovecharlo para continuar atormentándonos lo podría arruinar completamente. El paseo terapéutico nos contacta con ocupaciones muy diferentes que las que resultan fuentes de ansiedad. Es ocio, es disfrute, alimenta facetas de nuestras necesidades relegadas por las urgencias del trajín diario. Por ello se convierte en pausa, descanso, desconexión, olvido: todo ello redundando en bajar el nivel de tensión y si se realiza de forma sistemática bajará la línea base.

Baños y natación. La hidroterapia ha sido largamente utilizada como recurso para aliviar la inquietud y hoy en día se han multiplicado los centros de *spa* y las piscinas climatizadas con las que obtener los beneficios del agua y del *dolce far niente*.

Deportes tan populares como el ciclismo, el fútbol, el baloncesto, el *boxing* y el tenis son más intensos y se prestan menos a la distracción contemplativa y hacen énfasis en canalizar la tensión acumulada hacia una actividad absorbente sin otra complicación que mover una pelota o unos pedales. El efecto liberador, el aumento de las endorfinas en actividades tales como correr, saltar, o las tablas del gimnasio se muestran eficaces, practicadas con asiduidad, para reducir los niveles de *stress* acumulado.

Si nuestro estado físico es lamentable (tenemos síntomas como mareos, vértigos, náuseas) y no podemos tolerar un ejercicio intenso -o demasiado suave, como por ejemplo el Yoga-, se puede optar por repartirlo en fragmentos pequeños a lo largo de día y partir de un ritmo muy suave hasta ganar un bienestar suficiente para abordar esfuerzos de mayor enjundia.

Es preferible practicar un deporte lúdico que nos guste o hayamos disfrutado de él en el pasado, ya que nos proporcionará mayor satisfacción que ejercicios aburridos y pesados. Es aconsejable evitar que sean excesivamente competitivos y por ello capaces de enervarnos o pelearnos con el contrario en vez de sosegarlos.

### **2.1.2. Hábitos de sueño y alimentación**

El sobre esfuerzo que entraña una vida desordenada tiene un peso por sí mismo como factor estresante en el resultado global de una ansiedad excesiva.

Muchas personas se han acostumbrado a una alimentación caótica y a unos horarios de sueño demasiado ajustados o irregulares. Mientras sus fuerzas lo permitan podría parecer a primera vista no tener consecuencias negativas. Por cierto, es el mismo argumento que conlleva el tabaquismo, ya que en los primeros años el hábito del fumador no comporta el mismo perjuicio que afecta a los fumadores veteranos.

Regular el sueño, de forma que sea suficiente y que el cuerpo encuentre un alivio en poderse adaptar a una rutina sistemática puede ayudar a disminuir la tensión acumulada.

---

Barcelona 2013

Una alimentación variada y no muy pesada proporciona el control de muchos síntomas gástricos que se favorecen en estado de ansiedad como diarreas, estreñimiento, gases, molestias estomacales, etc. Algunas personas, acostumbradas a vivir bajo presión interna no reconocen su nivel de angustia -como los que ignoran su propio enamoramiento- hasta que les produce molestias gástricas o sensaciones de mareo matutinas: a ninguno de los dos grupos les conviene complicarse con una alimentación inapropiada.

Una hidratación oral adecuada tiene efectos positivos sobre la salud en general, pero también para mejorar los niveles de estrés y rendimiento intelectual<sup>12</sup>. Si bien es cierto, que el exceso, la potomanía, se puede convertir en un agravante.

Un grado elevado de ansiedad influye en que el intentar conciliar el sueño sea más dificultoso porque aparecen en la mente ráfagas de pensamientos que nos despiertan o bien nos dedicamos, cuando nos tocaría descansar, a desvelarnos con pesados exámenes de conciencia y arduos preparativos para el día siguiente. El resultado es que robamos tiempo al sueño a pesar de que nuestro estado es demasiado delicado para soportar estas provocaciones.

Caer dormidos es más una predisposición que un acto voluntario. Estando en una situación relajada, cansados, satisfechos, es fácil caer, entrar en un dulce estado somnoliento. En esto el sueño se asemeja a otras conductas involuntarias como el hambre o el apetito sexual por ejemplo. El hambre depende de unos horarios básicos y de la necesidad de nutrientes, el sexo requiere la activación de las hormonas acompañadas de un proceso de seducción y estimulación para que crezca «espontáneamente», no responde a una orden voluntaria. Este tipo de conductas requieren sabiduría, conocerse para poderlas convocar de una forma sutil e indirecta. Por lo general aprendemos qué nos viene bien para dormir plácidamente: horarios estables, aparcir las preocupaciones, relajarse, ... La ansiedad impide cumplir las condiciones indirectas para conciliar el sueño. «Nos roba el sueño» se dice. La frustración lleva a muchas personas a resistirse artificialmente a dormir, buscando placeres de última hora nocturna que permitan acabar el día con un botín.

Sería aconsejable que mientras no podamos recuperar la capacidad de dormirnos rápido nos ayudemos a nosotros mismos eligiendo un momento distinto para las reflexiones y la planificación del día la dejemos para la mañana siguiente. A cambio nos relajaremos pensando cosas agradables o leyendo un artículo de esos que inducen a dormirse. Si estamos más de quince removiéndonos entre las sábanas sin poder dormir, en vez de hacernos mala sangre, es preferible levantarse y seguir leyendo el pesado artículo o viendo un programa aburrido de televisión hasta que notemos que los párpados nos pesan y entonces volvamos a la cama.

La persona ansiosa puede torturarse con facilidad por el hecho de que si le cuesta conciliar el sueño tendrá dificultades para estar despejada al día siguiente y se atormenta ante la idea de que se aproxima la hora del despertar. Es mejor en esta circunstancia considerar que si uno tiene que dormir unas pocas horas

---

<sup>12</sup> *Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual.* Nutr. Hosp. vol.37 no.5 Madrid sep./oct. 2020 Epub 04-Ene-2021



es mejor aceptarlo que no por culpa de empeñarse, protestar o quejarse dormir todavía menos. Ni su estado el día siguiente será tan lamentable que no pueda aceptarlo deportivamente, ni cabe desconfiar -a no ser que se torture con la idea de que el proceso se repita fatídicamente- que en los días posteriores su propio organismo luchará por recuperarse.

La misma anticipación o temor de que podríamos tener dificultades para conciliar el sueño puede causar que durmamos mal, del mismo modo que el temor a que nos asalte un navajero en un callejón oscuro produce que no paseemos tranquilos por ese lugar. Hay que recordar que dormir es algo pasivo, no algo que hagamos poniendo mucho esfuerzo de voluntad y que provoquemos con el látigo de la frase «¡tengo que dormir!», por consiguiente el método para conseguir que venga el sueño, sin que se asuste viendo el panorama de cómo lo esperamos, es no hacer nada, ni siquiera pensar en ello, simplemente viviendo bien el día, para que el desasosiego no nos pida consuelos de última hora y acabar bien la noche con actividades neutras: ni demasiado emocionantes ni demasiado desagradables.

El estado general de inquietud puede influir notablemente en la calidad del sueño, que se vuelve agitado, poblado de pesadillas, con fenómenos tales como los fosfenos en los ojos cerrados que nos llevan a interpretar figuras siniestras en sus contornos, las sensaciones hipnagógicas de caída o alteración de dimensionalidad de las cosas, la penosa sensación de estar despiertos pero paralizados, sin poder mover los músculos ni solicitar socorro. Los desvelos aumentan y la sensación de haber dormido mal se hace presente como una marea negra, produciendo malestar e irritación. El cuerpo agotado por el estrés no puede afrontar siquiera un descanso eficaz que lo repare y ayude a mejorar el estado de cosas.

Es conocida la relación entre ansiedad e ingesta de alimentos calóricos como cacao, helado, frutos secos, patatas fritas. La satisfacción vicaria mediante la comida no logra aplacar la ansiedad subyacente que la estimula y busca como remedio. Es más, el hecho de engordar o verse a uno mismo en una situación compulsiva desesperada influye en una visión negativa propia que socava la autoestima y en definitiva aumenta la tensión en vez de disminuirla como lo haría una alimentación equilibrada.

El placer de comer se puede ver «amargado» por los escrúpulos, la culpa, las prohibiciones que pesan sobre los alimentos sea por razones religiosas, económicas o de dieta. Se crea de esta forma una reacción de arrepentimiento por la transgresión efectuada que redunde en aumento de ansiedad, lo que a su vez enciende más si cabe el deseo sobre lo prohibido: el chocolate, las grasas, todo aquello que tenga buen sabor y calorías que rompen el equilibrio metabólico y dan al traste con nuestra figura ideal.

El alcohol se puede utilizar como «mata penas», para desinhibirse o calmarse. En ambientes festivos nos vuelve dicharacheros y atrevidos. Su uso continuado, utilizado como calmante, euforizante o desinhibidor tiene el inconveniente de generar adicción. A ese nivel puede crear problemas laborales, familiares y sociales. Utilizado para obtener un relax puntual no es lo mismo que como recurso para todo, esto es, tanto para penas como para alegrías, ansiedades como encuentros sociales. Este último caso, de consumo abusivo y sistemático, nos hace

dependientes de la ingesta, no creamos habilidades suficientes para alcanzar las metas de una forma sana y a la larga produce el efecto contrario que pretende subsanar, depresión, malestar, susceptibilidad, ira...

## **2.2. Desaceleración**

Ante una situación de estrés se impone una cierta rebaja en nuestras aspiraciones. No podemos forzar la marcha para que quepan más cosas en el mismo periodo de tiempo y hay que seleccionar con criterios de relevancia, intentando delegar o aplazar el resto.

El excesivo anhelo por el resultado de nuestros afanes, calibrando constantemente las posibles equivocaciones, jugarretas o posibilidades agoreras se convierte en un mecanismo con el cual no dejamos que la llama de la angustia se apague. Estar bien aparece como una especie de irreverencia o irresponsabilidad, por lo que el acelerado renuncia al lujo del bienestar para sentirse preparado y intervenir en circunstancias problemáticas u hostiles. Es lo que recomendaba el héroe del oeste a sus compadres cuando dormía con un ojo abierto por si le atacaba un indio Sioux.

Aunque logremos disminuir la cantidad de asuntos que se nos agolpan, podemos estar tan acelerados que vayamos con la mismas prisas y celeridad de cuando nos afanábamos, reaccionando a los huecos de repentina inactividad como quien devora en un visto y no visto el alimento que hay en el plato y se pasa el resto de la comida nervioso esperando a que los demás acaben.

Desacelerar significa lentificar todos nuestros movimientos forzando una «velocidad de paseo», apostando por regodearnos con la perfección y pulimento de lo que llevamos entre manos, como escribir con muy buena letra, seleccionar las palabras, ampliar las frases entrando en detalles y consideraciones, repasar los trabajos o introducir pequeñas mejoras creativas.

Las sensaciones de vacío hay que llenarlas con algo que nos ayude a no desquiciarnos frente a ese fisura insoportable, atendiendo con esmero a lo que nos rodea observando bien a lo Sherlock Holmes dónde estoy, cómo son las personas que me circundan, jugando a crear algo divertido, entretenido y relajado para ofrecer goce al tiempo que pasa y que así transcurrir se convierta en un vivir.

En el despertar del día podemos enlazar inmediatamente con un nivel de velocidad digno de estar en pleno fragor. Si comenzamos la jornada acelerados seguramente ese impulso impregne el resto de la jornada y el mantenernos en la parte alta del nivel de activación nos expone a los efectos de los excesos, tanto a nivel mental produciendo precipitación, falta de concentración, despistes y disminución de la creatividad, como a nivel físico haciendo que hablemos peor, nos movamos escopeteados, temblemos, tengamos dificultades estomacales, cansancio, dolores de cabeza..

### **2.2.1. Desacelerar el arranque**

Despertarse de forma generosa, de modo que tengamos holgura de horario. Podemos iniciar el día con una ducha agradable, vestirnos con lentitud y

fruición, desayunar de forma ceremonial, preparando la mesa con cuidado exquisito, comer despacio sin pensar en asuntos preocupantes, creando un ambiente apacible para que sea uno de los mejores momentos del día. Poner música tranquilizadora o las noticias preferidas, invertir en una pequeña flor decorativa o unas servilletas de colores: cualquier truco que redunde en la tranquilidad del desayuno nos permitirá desacelerar el día

### **2.2.2. Surfeando la ola**

A sabiendas que en nuestra vida hay momentos difíciles, no todo el tiempo tiene por qué verse «contaminado». Una forma de prevenir que el magnetismo de la ansiedad nos capture a tiempo completo es forzar artificialmente una deliberada parsimonia en la forma de hacer las cosas. En este caso actuaremos «como si» una inquietud interna no se trasluciera al exterior. Al proceder de forma lentificada, utilizando un perfeccionismo en lo que hacemos, hablando poco a poco en vez de forma atropellada, tomándonos un tiempo algo más extenso de lo estrictamente necesario, reflexionando nuestras respuestas en vez de vernos impelidos a contestar de forma instantánea y sobre todo, utilizando el regodeo: el placer de disfrutar de lo que hacemos. Al frenar el caballo salvaje de la ansiedad impedimos que nos bloquee con su carrera y la serenidad así arrancada a la agitación continuada nos permite un tipo de creatividad intuitiva, basada en dejar funcionar el cerebro en segundo plano con suficiente energía. La paradoja del rendimiento, es que la desconexión produce a veces mejores resultados intelectuales que azotar nuestra mente con el látigo de la exacerbación.

### **2.2.3. Tomando conciencia de su automatismo**

Cuando llevamos mucho tiempo con altos niveles de estrés o en los términos que hemos utilizado, si nuestra línea base de ansiedad está alta, demasiado cerca de la zona de peligro de atravesar el umbral de tolerancia, nos acostumbramos a vivir de esa forma hiper-tensa como si fuera lo esperable en nosotros, de manera que si bajamos a una posición de bienestar significativo o de calma nos parece raro, extraño y acabamos haciendo algo que nos complica la vida y nos permite subir de nuevo a las altas esferas del ajetreo. En este caso nuestro comportamiento crea hábitos automáticos -como serían la forma de caminar o escribir- que generan ese estado en ausencia de estresores, por ejemplo cuando caminamos por la calle o esperamos en una cola del supermercado. Los comportamientos de los que estamos hablando refieren:

- por un lado a la parte física, como caminar, comer, hablar demasiado deprisa, gesticular, hacer aspavientos, mover dedos y pies con un ritmo que nos delata ante los demás como «nerviosos», percibir con precipitación (sin gastar tiempo en detalles de recogida de datos o comprobación), realizar tareas duplicadas o triplicadas.
- por otro lado cognitivas: dar vueltas a las cosas, repasar, explorar más hipótesis de las debidas, estudiar posibilidades catastróficas (en la forma

«y si...»), escandalizarse, reconcomerse, culpabilizarse, arrepentirse, enfurruñarse con lo que debería ser o podría haber pasado.

Como este conjunto de comportamientos nos pasa bastante desapercibido -en ello consiste que se haya automatizado a base de repetición y/o aprendizaje emocional distorsionado- necesitamos contar con que aparecerán, por lo que sólo nos queda la opción de darnos cuenta sobre la marcha e intentar poner un *stop* y corregir el rumbo. Algo similar sucede con los tics como rascarse o morderse las uñas: nos tienen que avisar otros o darnos cuenta nosotros mismos que lo estamos haciendo, para poder tomar una medida correctora.

Muchos psicólogos que tratan estos automatismos piden a sus clientes que tomen registros del nivel de estrés que tienen en diferentes situaciones u horas, anotando la intensidad, cómo están físicamente y qué están pensando a fin de que salga a la luz el submundo de los intensificadores ansiógenos adquiridos y puedan identificarlos con mayor precisión.

La clave para cambiar nace de un momento de parada, de *stop*, de darnos cuenta que estamos acelerados físicamente y disparados mentalmente. Nos preguntamos, ¿por qué estoy tan agitado?. La pregunta es como lanzar la caña de pescar en busca de que algún pez pique. Dirigimos la mente a buscar respuestas, como si le pidiéramos que nos hiciera una lista de palabras que comenzasen por 'p' o terminasen en 'ar'. Le pedimos trabajar a la mente en la búsqueda de información de nuestro bagaje de datos, de nuestro auto-conocimiento acumulado a través de las experiencias vividas.

Las personas que son como toros bravos de la acción, que han ido siempre ciegamente tras la muleta, no son muy expertos en zarandajas emocionales y discursos sutiles. Son más de pico y pala. A estas personas les conviene sencillamente hacer algo distinto: lentitud y dejar la mente en blanco o más bien ocupada en una tarea como contar cuántos árboles hay en el paseo, cual es el nivel medio del altura en pisos del recorrido o cuántas personas que atraviesan su campo visual tienen una prenda roja. Tal vez tomar un tranquilizante si se lo ha recetado el médico. Quizá respiración y relajación si han hecho algo de entrenamiento al respecto.

Los más intelectuales obtendrán una lista de respuestas de su propia mente: estás agitado porque te parecería horrible llegar tarde, estás alterado dándole vueltas a lo que te dijo el jefe esta mañana, estás nervioso pensando que tu pareja no querrá tener relaciones contigo esta noche. A veces la lista de respuestas parece más una ráfaga de ametralladora que un sólo disparo.

Desacelerar equivale a «pinchar el globo» con una respuesta adecuada. ¿Cual? La que te diría un buen amigo, unos padres solícitos, unos educadores benévolos. Estas figuras sabias son las que se supone que nos proveen de armas para auto-tranquilizarnos y las que hemos «interiorizado» en nuestro proceso de aprendizaje. Tener buenos maestros, obviamente, nos proporciona mejor bagaje que vernos obligados a espabilar por nosotros mismos, sin modelos que imitar, a la buena de dios a base de tanteo y error o sintiéndonos desarmados. Una voz interior formada es la que nos responde a cada cosa de la lista de aceleradores incendiarios apagando la fogata en vez de ir tirando ramas secas para tenerla

encendida. «Si llego tarde pediré disculpas y ya lo compensaré». «Lo que hoy me dijo el jefe, mañana será distinto y no le daré más importancia que la que merece, no me amargará el día». «Tendría que seducirla si quiero que esté por la labor, igual le podría proponer salir a cenar»... Para desacelerar hay que dar contestaciones que frenen las inquietudes desatadas y chillonas como el flautista de Hamelin<sup>13</sup> pacificador. No sólo hay que parar para proseguir de una forma más calmada «intelectualmente», sino que la calma también hay que ejercerla físicamente como compromiso de cambio: actuando con más sosiego y lentitud, con fruición, mirando de gozar de lo que hacemos en el presente de forma más exquisita.

#### 2.2.4. Desacelerar ajustando los planes, priorizando

La realización de nuestros propósitos tiene como resistencia y por lo tanto la ansiedad concomitante que suscita, la limitación del control de la realidad exterior. Calculamos cuánto tiempo tardaremos en un trayecto habitual, pero puede surgir un atasco imprevisto o nuestro coche padecer una avería repentina. Los pasos necesarios para avanzar pueden adolecer de excesiva improvisación y confianza en el destino y requerir más esfuerzos de los previstos. A menudo, nuestra propia ambición de rendimiento nos puede llevar a pretender demasiadas cosas, que no calzan bien en el tiempo del que disponemos. Las tareas en el trabajo se multiplican y no sabemos como organizarnos, qué priorizar, delegar, renunciar o sustituir. En todas estas situaciones que se caracterizan por el conflicto entre los cálculos y las realidades, nos podemos ver «pillados», quizá por:

- Ser excesivamente exigentes con nosotros mismos.
- No estar en un estado óptimo de rendimiento por cansancio, sueño, ira, tristeza.
- Estar como ratas atrapadas en un laberinto por nuestra rigidez: lo que debería ser, lo que es imperdonable, todo es imprescindible.

Desacelerar en estas situaciones de ajuste de tareas y propósitos consiste en saber corregir sobre la marcha utilizando la ansiedad como una señal de error. Igual que nuestros sensores internos nos avisan que la vejiga esta llena, faltan nutrientes, los músculos requieren descanso, tenemos sed o nuestro tejido tisular esta dañado, de igual manera la ansiedad nos llama la atención de que algo falla y necesita ajuste o dicho de otra manera, se supone que actuamos para vernos favorecidos y en cambio nos estamos perjudicando, por lo que algo necesita reconducirse. En el mapa de propósitos debemos ver lo que no encaja y volverlo a colocar de forma que sintamos un inmediato alivio y tranquilidad. En ocasiones se tratará de trasladar una tarea a otro momento más oportuno y realista, en otras de establecer qué es más importante para introducir una jerarquía ordenada que calme los escrúpulos y la necesidad de rendir y a veces se tratará

---

<sup>13</sup>Grimm, Jacob & Wilhelm, El flautista de Hamelín, Amaya 2017

de aceptar deportivamente una derrota o invertir unos segundos en buscar una alternativa o un modo nuevo de proceder.

Suele decirse que los líderes ideales son aquellos que no pierden tiempo en quejarse, deprimirse o enfadarse, sino que con tranquilidad de espíritu se dedican a buscar la mejor respuesta a un problema. Las dificultades no deberían presentarse, eso sería fantástico, pero sería más práctico aceptar que siempre surgen de forma tan natural como los pájaros pían y los perros ladran. Por eso admiramos a los líderes que no se agobian, que nos transmiten serenidad y nos orientan a la resolución creativa de los problemas.

### 2.3. Planificación de actividades

La sabiduría y astucia a la hora de planificar nuestras actividades es otra herramienta muy conveniente para rebajar tensiones, sabiendo intercalar descansos oportunos para aliviar el crecimiento de la ansiedad o cambiando el tipo de tarea a una más suave o llevadera, hasta recuperar el buen talante y afrontar la dureza de la jornada con energías siempre sobradas en vez de desfallecidas.

No debemos olvidar que al cabo del día hemos de dar satisfacción a distintas necesidades y no descuidarlas. Una forma de armonizarnos es dedicando tiempo a los amigos, a nuestras lecturas, músicas y placeres personales, teniendo momentos de contacto afectivo. Cuidando de las distintas partes en las que consistimos, repasamos y fortalecemos el esqueleto y la trama que nos aguantan. Nuestros deseos y necesidades son como los polluelos que conforman la identidad de grupo, nuestra familia íntima: si damos de comer granitos de maíz a unas en detrimento de otras partes de nuestro Yo, que dejamos completamente hambrientas, creamos insatisfacción y angustia en el conjunto y eso a pesar de tener un éxito notable en el «engorde» del polluelo preferido<sup>14</sup>. Dar la espalda al amor, a la amistad a nuestras propias aficiones y sanas necesidades en favor del éxito social, por ejemplo, impide que estemos completamente bien a pesar del triunfo en la meta principal. A menudo lo que hemos dejado de lado nos derrumba en el momento menos oportuno. Las adicciones suelen provocar este efecto devastador: subordinar, sacrificarlo todo al servicio de la droga tirana.

### 2.4. Ayuda farmacológica

Si los síntomas de la ansiedad o las consecuencias que reporta en trastornos psicósomáticos -aquellos en los que el estrés es un factor de riesgo, desencadenante o agravante- son demasiado desagradables o incapacitantes, parece razonable recurrir a una ayuda farmacológica, máxime si pende la amenaza de pérdida de salud física o perjuicio laboral grave.

Los sedantes y ansiolíticos pueden ser de gran ayuda, sobre todo si les damos un papel modesto de apoyo, poniendo nuestro interés y firme propósito de

---

<sup>14</sup>Para Lifton el Yo realiza una labor proteica de construcción para adaptarse a una sociedad fragmentada y gradualmente compleja. Lifton, Robert Jay, *The protean self: Human resilience in an age of fragmentation*. University of Chicago Press 1999.

cambiar malos hábitos, suprimir las causas que producen ansiedad y aprender a mejorar nuestro control emocional.

Es insuficiente y peligroso considerar los tranquilizantes como una droga que nos da un alivio para seguir haciendo lo mismo, pero sin consecuencias desagradables, algo así como si alguien pidiera al médico una medicina para el dolor de estómago para poder seguir dándose atracones a su antojo.

El facultativo probablemente los receta pensando en una urgencia, no en paliar un sistema de vida inadecuado. Si hemos padecido un ataque cardíaco seguramente nos sugerirá cambios en la alimentación, cuidado de la presión sanguínea, un buen hábito de sueño, dejar de beber y fumar, hacer ejercicio, etc. Una cosa es la ayuda que nos proporciona mediante fármacos y otra muy distinta cuidar de nosotros mismos aprendiendo a controlar los factores de riesgo modificables.

Es nuestra responsabilidad el tipo de elecciones que tomamos y cambiar en lo necesario cuando cometemos errores. También corre de nuestra cuenta cuidarnos, saber reaccionar adecuadamente cuando nos sobreviene una desgracia como un robo, violación, despido, divorcio, enfermedad o muerte. En estado de fragilidad y debilidad, cosa consustancial al ser humano, que nunca ha logrado transformarse en Dios perfecto por mucho que lo ha intentado, es perfectamente admisible pedir ayuda, dejarse ayudar.

## 2.5. Técnicas de relajación

Los ejercicios de relajación, respiración y yoga son tan poderosos como un fármaco, aunque algo más trabajosos que llevarse una pastilla a la boca. Puede resultar una buena inversión aprender estas técnicas por que no sólo serán útiles para afrontar el momento actual, sino que nos ayudarán a cuidarnos ante los agobios que nos depare el futuro. Las formas más sencillas de obtener relajación muscular son el descanso, la distracción, los masajes, la contemplación del paisaje o simplemente no hacer nada.

## 2.6. Salidas a la frustración

Dar patadas, romper muebles, pegarse o herirse a uno mismo son ejemplos de formas inadecuadas de buscar un alivio a la tensión prolongada. Es una reacción frecuente en los primates: un macho frustrado busca descargarse en otro compañero más débil, que a su vez descarga sobre una hembra, que a su vez se lo hace pagar a un bebé<sup>15</sup>. Decimos que una forma de dar salida a la frustración es negativa cuando las consecuencias de la conducta son peores que lo que tratan de resolver. Es obvio en el caso de volverse alcohólico intentando olvidar desgracias o ir a parar a la cárcel por herir a alguien en una pelea. Otras formas de resolver las situaciones estresantes tienen menos inconvenientes: buscar consuelo, orientación, un abrazo. Utilizar las redes sociales de apoyo

---

<sup>15</sup>Robert M. Sapotsky, *Por qué las cebras no tienen úlcera. La guía del estrés*, Alianza editorial, Madrid 1995, pág 241

calma los nervios y la comunicación permite mejorar lo que nos parece a primera vista impredecible y caótico.

La preparación tanto en la ejecución técnica como en la aceptación de las contrariedades es un factor reductor del estrés. En el aumento del saber eliminamos buena parte del poder de la incertidumbre: preparación del parto, ensayo para afrontar situaciones de riesgo de un policía o de un piloto, entrenamiento de un vendedor o de un resolutor de reclamaciones. En la disminución del impacto se involucra el cálculo realista: saber por anticipado los porcentajes usuales de éxito-fracaso, asesoramiento de personas que han sufrido una situación similar, posibilidades de transformar lo negativo en fortaleza, aprender de los errores, recurrir a apoyos eficaces como una pareja, un buen amigo.

## 2.7. Actividades diferentes

Las actividades manuales son muy convenientes para las personas que tienen angustias y preocupaciones intelectuales. Las aficiones artísticas y de bricolaje nos hacen entrar en contacto con los objetos sencillos y nos dulcifican, haciendo que hundamos nuestras raíces en la realidad. El disfrutar de la naturaleza tiene similar efecto benéfico.

A las personas cuyo estrés tiene un origen físico, como trajín imparable, niños revoloteando, esfuerzos físicos intensos, operaciones mecánicas embrutecedoras, les interesa más bien lo contrario, dejar aparcado el cuerpo y hacer trabajar el espíritu con cosas que estimulen la inteligencia en vez de que aturdan -el clásico estirarse en el sofá y ver televisión durante horas-, como podría ser una actividad de aprendizaje (idiomas, ordenadores, cursillo) o una actividad asociativa (AMPA, vecinal, ONG, etc.) o lúdica.

## 2.8. Sexualidad

Si se dispone de una pareja conviene dedicarle atención y usarla, ya que la tenemos, procurando cultivar la atracción mutua. El apoyo afectivo es uno de los tranquilizantes más poderosos que existen. Las relaciones sexuales satisfactorias, evitando que resulten exigentes, compulsivas o rutinarias, tienen un efecto muy beneficioso para espantar tensiones acumuladas. Puede ser un buen momento para mejorar la comunicación y el arte de amar.

Como ocurre con muchas cosas positivas, llevadas a su extremo o unilateralidad, se convierten en negativas e incluso en adictivas. Se puede utilizar el sexo como buscamos las drogas para calmarnos y en este caso pasa a ser una compulsión, un apaga fuegos de sentimientos de vacío, soledad e insatisfacción. Cuando comemos o bebemos en exceso se produce un mecanismo semejante.

La sexualidad en sí misma también puede contener elementos estresantes porque falla de alguna manera: en el entendimiento con el *partenaire*, en los gustos y preferencias, en la psicofísica de la excitación y el orgasmo. Además requiere un grado de intimidad que no es fácil de conseguir que funcione adecuadamente por desencuentros, interferencias, desamor, diferencias de género o



proyectos de vida que descarrilan. Cualquier factor estresante afecta a la intimidad sexual de la pareja, por lo que el recurso que tendríamos de relax se ve con frecuencia perjudicado, aparcado y sustituido por la televisión o la mirada perdida a la luna.

## 2.9. Actividad social

Aumentar la vida social, vincularse, participar en las conversaciones, reuniones informales y cultivar la amistad, son ideas positivas y loables por sí mismas y no deben dejarse de lado pensando que lo único que funciona es el «retiro», que el aislamiento es lo que nos conviene: estar encerrados en la habitación, dormir el doble, ir a una celda de un monasterio o a un balneario en una montaña perdida.

Efectivamente existe una forma de relajación que es simplificar. Tumbarse, no ver a nadie, no hacer nada, aturdirse con cosas que no nos compliquen la vida. Pero existe otra forma de relajación que proviene de la satisfacción y del **ánimo** por habernos molestado en hacer algo con cierta calidad, habiéndonos interesado por los demás y por el mundo externo: en este caso la aventura en el mundo que nos rodea es el balneario.

Está ampliamente demostrada la eficacia anti estrés del vínculo con lo afectivo, el contacto vitalizador con las personas de nuestro alrededor, el vecino, nuestra pareja, familia, amigos e incluso abrírnos a conocer gente nueva interesante.

## 2.10. Desestresarse sin estrés

En estado de estrés somos muy proclives a actuar estresadamente incluso cuando pretendemos llevar a cabo actividades relajantes. Es un peligro que hemos de tener muy en cuenta antes de explorar las ideas para mejorar nuestro estado psicofísico. La idea de hacer ejercicio, dormir o salir, puede fácilmente transformarse en una manera de sufrir que tenga efectos contraproducentes porque nos alteremos, con las prisas de ir al gimnasio, por el dinero que gastamos o el rendimiento que esperamos y que se nos resiste.

Las medidas a tomar han de hacerse de una cierta manera equilibrada. Igual que los antibióticos tomados en exceso o con interrupciones pueden producir en las cepas una mutación resistente al antibiótico o las actividades mal diseñadas, poco sistemáticas o vividas con agobio, pueden ser la causa de tener que deponer soluciones que hubieran podido ser válidas con otras condiciones.

La ansiedad, cuando estamos haciendo un balance de nuestro estado, es un resultado que contemplamos con la finalidad de enmendarnos, de hacer correcciones sensatas, en cambio, cuando actúa en la sombra, nos susurra sugerencias con las que le interesa perpetuarse. Por esta razón nos conviene una estrategia similar a la del ajedrez, en la que suponemos que el contrario puede adivinar nuestras intenciones y salirnos al quite con una jugada. Nuestro estado de ánimo, estando ansiosos, cobra una cierta autonomía, como si quisiera ser lo importante

y lo que ha de mantenerse por encima de las demás emociones. Nos enreda en su tela de araña haciendo que constantemente actuemos bajo su dictado tiránico.

Si estamos dando un paseo relajante hay una manera en que la angustia nos pide caminar, a su conveniencia: a paso rápido, rígidos, sin mirar nada, medio mareados, desconectándonos del placer de caminar para estar absortos en algún tipo de preocupación existencial, escuchando los ruidos desagradables que sobrevengan, cambiando de ritmo cada dos por tres y todo ello con la perversa intención de que el agradable paseo no rebaje el nivel de ansiedad.

Este es el error que con frecuencia cometemos: creer que somos uno en vez de tener dos personalidades distintas, con intereses contrapuestos. Lo que pensamos y sentimos estando ansiosos, tristes y enfadados, busca ser un referente, un personaje o un Yo preeminente, no se conforma con ser una parte de un conjunto armonioso. En cierto modo la ansiedad se convierte en una especie de «fiebre del oro» que sacrifica nuestros intereses múltiples.

Por esta razón hemos de combatir el ansia de ascenso de la ansiedad con una especie de ballet de circunstancias que la diluya. La armonía del movimiento nos dulcifica andando al paso, sentimos paz con los movimientos y la mirada nos descomprime y dilata, al ritmo que se muestra eficaz, al dejar al pensamiento discurrir por los caminos serenos del pensar e imaginar.

Debido a que nuestra mente es muy proclive a condensar varios propósitos a la vez para, por así decirlo, matar dos pájaros de un tiro, por ejemplo, dar una vuelta y de paso mirar las novedades en los escaparates y comprar el pan, de igual modo la ansiedad se cuela de rondó en cualquier propósito para sacar ventaja de la asociación. Si llevamos a cabo unas cuentas se apuntará para que nos aseguremos que están realmente bien efectuadas y así torturarnos un ratito, si comemos un manjar delicioso nos preguntará si el exceso nos podría perjudicar para que así el placer se nos atragante, si nadamos para relajarnos nos avisará de un posible calambre o de unas personas que pueden estar enjuiciando nuestro estilo, para así inquietarnos, si leemos un libro tranquilamente nos puede avisar de que igual nos estamos olvidando de una tarea importante zambullidos en la lectura para lograr de este modo sobresaltarnos.

Se podría decir que la ansiedad es tan pegadiza que hasta cuando la combatimos intentando desestresarnos se cuela como invitada inoportuna para dificultar todo intento de aniquilarla. Es el poder magnético que tienen casi todas las emociones negativas: se resisten a desaparecer, tienden a permanecer por inercia y encima lo llevan todo a su terreno.

Por esta razón el gradiente de desapego, la fuerza para arrancarnos del poder magnético inercial ha de ser particularmente firme y drástico, si queremos que la corriente no nos arrastre una vez más.

Uno de los trucos más socorridos para vencer el talante lapa de la ansiedad es aumentar, reforzar la atención sobre la actividad relajante alternativa: si escribimos, lo haremos con mejor letra y pulcritud; si caminamos, lo haremos con una parsimonia a prueba de requiebros; si leemos, subrayaremos, resumiremos o comentaremos lo leído; si conversamos, nos volveremos algo más atrevidos en las preguntas, exponremos opiniones más incisivas, nos comprometeremos en lo que decimos y miraremos a los ojos del interlocutor para sumergirnos en la

comunicación y dejar de lado la divagación; si contemplamos un paisaje, lo inmortalizaremos con una foto o un croquis de pintor; si visualizamos una película, nos sumergiremos en la intriga, adivinando los pasos subsiguientes, intuyendo las intenciones de los actores, nos preguntaremos por lo que opinamos sobre ello y de esta forma evitaremos asociarnos con situaciones ansiosas similares a las del film.

Cuando pretendemos tranquilizarnos no lo lograremos actuando de forma compulsiva, exigente o escrutadora. Porque lo que decimos y lo que hacemos deben coincidir: si nos agobiamos para sosegarlos tenemos la conciencia tranquila por el buen proceder sin percatarnos que el modo desquiciado de llevarlo a cabo anula su eficacia. Recuerda un poco aquel truco oratorio que decía «No diré, no, de ninguna manera que el César es un traidor».

### 3. Identificación de causas

La ansiedad no es como una excrecencia rara, una especie de tufo o vaho que no debiera aparecer en el curso de nuestra vida idealmente perfecta. Vivirla como un hematoma, una pústula o un retortijón es no comprender que es una emoción y que una emoción es algo a la vez relativo al cuerpo y al alma, porque tiene un sentido y una razón para aparecer. Miremos de cerca por un lado qué tiene de cultural nuestro propio cuerpo y a continuación qué tiene de espiritual todo aquello que nos produce ansiedad.

#### 3.1. Psicosociología del cuerpo

De los griegos parte principalmente el ideal de ser humano que todavía palpita en nuestra civilización cada cierto tiempo estremecida por aquellas lejanas vislumbres .. Si tuviésemos que resumir la compleja herencia helenística en pocas palabras diríamos que lo fundamental consiste en una búsqueda de la excelencia del cuerpo y de la psique fundidas en armonía. El modo en que las diferentes generaciones de griegos hasta la época clásica construyeron el ideal de ciudadano, arrancó de la difusión de las ideas aristocráticas: la formación gimnástica, la música, la danza y las comidas en común. A esta fórmula se le añadieron después los conocimientos de las ciencias que fueron floreciendo.

Si por un lado podemos señalar a Sócrates, Platón y Aristóteles como los autores que maduraron una ética del espíritu, el cuerpo alcanzó con el gran médico Diocles de Caristos<sup>16</sup>, una *areté*, una virtud que llamó *hygieina*, concepto que entronca con el término actual de higiene, contemplada como un equilibrio, un apuntar al blanco del modo de enfocar la existencia. Diocles plantea de una manera reglamentada el vivir diario en lo que se refiere a los ejercicios del cuerpo y su dieta, dando lugar con ello a que hablemos de una tecnología corporal.

Ni personal ni socialmente la vivencia sobre el cuerpo es hoy la misma de aquellos tiempos. Nuestra sociedad es diferente, claro está. Esto prueba que el uso del cuerpo ha sido pautado socialmente. Cuerpo productor, consumidor,

---

<sup>16</sup>Jaeger, Werner. Paideia, FCE Madrid 1982 pág. 815 y ss.

signo de *status*, mecánica del erotismo, instrumento o fin, es imagen propia, imagen social y herramienta.

El primer científico moderno que trató de la psicología del cuerpo fue Marcel Mauss<sup>17</sup>, quien delimitó el campo de estudio de las acciones básicas, a menudo imprescindibles para llevar a cabo con éxito acciones de mayor envergadura. El saludo es una minúscula parte de las relaciones sociales. Caminar es necesario para desplazarse y proponerse acciones en los lugares adecuados. Leer y escribir, importantes elementos de adquisición y transmisión de conocimientos. Las técnicas corporales requieren de un aprendizaje de valores instrumentales que rigen en una sociedad concreta. Nos posibilitan en nuestro ambiente colectivo autonomía, poder-hacer lo que hemos aprendido a desear hacer.

Cada sociedad y grupo social tienen deseos distintos y ello se refleja también en sus técnicas corporales. Hasta en las cosas más sencillas y aparentemente iguales encontraríamos distinciones: no bebe agua de igual modo el beduino que el esquimal. Con mayor razón no lee del mismo modo un ciego con sus dedos que un vidente con los ojos.

Trastornos psicomotrices, enfermedades crónicas, deficiencias de órganos, etc. plantean a menudo la necesidad de crear, de intentar técnicas alternativas a las comunes. Se busca un camino diferente que proporcione al sujeto competencia social. En realidad la población con dificultades o limitaciones corporales, es relativamente grande y ello implica frecuentemente una fuente de marginación por parte de los «solventes», que por ser mayoría cultural tienen cierta tendencia a rechazar las vías de desenvolvimiento que no sean típicas.

Según las necesidades cambian, también se desarrollan nuevas variaciones técnicas, incorporándose a las competencias de los individuos aptos para integrarse en el nuevo sistema social. Cualquier niño de nuestra sociedad ha de aprender a encender y apagar interruptores o utilizar un ordenador: es imprescindible para la manipulación de las energías modernas y medios de comunicación que constituyen elementos básicos que en otras épocas no existían. Paralelamente se desarrollan, tal como asegura Michel Foucault<sup>18</sup>, tecnologías del poder, un «panopticon» cultural que se traduce en la constante mirada y evaluación de la apariencia física. La cultura se convierte en un supervisor omnipresente para asegurar el control social de los cuerpos de forma que la sociedad ejerce un poder normativo sobre la apariencia física, contribuyendo a la ansiedad individual. Otro ejemplo significativo nos lo proporciona la lucha por regular la sexualidad a través de la historia por medio de la religión<sup>19</sup>, la «educación» sexual de las escuelas y las revistas de influencia cultural, amén del enorme peso del cine.

El cuerpo posee una espacialidad, ocupa un lugar físico en relación con las demás cosas. Somos cuerpo, aunque pretendiéramos renegar de ello. También somos para los demás una persona con un cuerpo concreto en relación al cual hay

---

<sup>17</sup>Marcel Mauss, *Sociología y Antropología*, ed. Tecnos. Recoge el artículo de «Les Techniques du corps» publicado en *Journal de Psychologie* 32 (3-4) en 1934

<sup>18</sup>Foucault, M. *Vigilar y Castigar*, Siglo XXI 2013. Y en *Redes del poder*, Prometeo 2014. En *Vigilar y Castigar* presenta la idea del panopticon, un modelo de vigilancia constante que se manifiesta en la sociedad a través de la regulación de los cuerpos.

<sup>19</sup>Foucault, M. *Historia de la sexualidad* I-IV Siglo XXI 2019

una proximidad, un encuentro o indiferencia posibles. Todos los actos sociales implican una manera de estar: sentados en un sillón, alejados de todos, encima de una tarima, de pie tras un mostrador...

Nuestro cuerpo es portador de signos. No solo nos referimos al vestir, sino también a la edad que se nos calcula por el aspecto, al sexo al que pertenecemos, al color y textura de nuestra piel, la fina expresividad del rostro, los gestos públicos, en suma, que acompañan eternamente a nuestra intimidad aunque no lo queramos. Cada uno vive ante todo de piel para adentro, mientras que para los demás lo accesible es la superficie de la piel para afuera.

El pensamiento y el sentimiento también son corporales, son muy nuestros, efectivamente, pero eso no quita que hayan sido aprendidos en nuestra cultura y por otro lado conllevan siempre el cuerpo porque son partes de acciones. Si estoy tumbado en la cama divagando, lo que hago es estar tumbado para fantasear y no podría hacerlo corriendo por la calle. Si estoy enamorado en secreto estoy mostrándome insinuante, receptivo o tímido, por ejemplo, pero no puedo estar ahora mismo sintiendo un amor secreto leyendo atentamente una noticia del periódico. Y al revés: si leyendo el periódico me pongo amoroso pensando en el ser amado es seguro que estoy distraído y no me entero de las noticias.

La emoción no va ni delante ni después de su marca corporal. La sangre que sube a la cabeza, la tensión en los músculos, el bolo en la garganta o el ardor en el estómago, todo ello forma una unidad con aquello por lo que me angustio. Por eso el cuerpo, incluyendo el tono de la voz es nuestra guía para saber qué están sintiendo los demás, por ello un actor puede fingir eso mismo en su trabajo, con su arte imitativo.

Es verdad que en muchas emociones se mezcla el arte deliberado del disimulo, la ocultación, la cautela, la hipocresía o la mentira: también es cierto que todo ello es tenido en cuenta y se acompaña con el arte de la des-velación, averiguar qué es lo que hay detrás o se insinúa en algún indicio sutil.

Los sentimientos son formas de actuar. Ello es evidente cuando se golpea, se huye, se acaricia, se habla melosamente... Pero también es verdad en el caso de que estas mismas acciones estén no en curso sino en el momento naciente, en expectativa o anticipación. Una vida satisfactoria entraña tener primero deseos que satisfacer. El ser humano está hecho de cultura que le aporta finalidades, ideales que ansían un tipo de vida digna.

El concepto de dignidad no es una palabra pomposa para quedar bien en un discurso. Conformar la intimidad del sentido de la movilidad, su motivación. Así, bien mirado, la inmovilidad es sinónimo de fracaso vital y por eso se constata en la depresión y en la apatía, en las que el sujeto no tiene ganas de hacer nada. Incluso cuando parece haber gratuidad, falta de finalidad, como en el juego, no dejan de hallarse profundas interrelaciones sociales llenas de posteriores consecuencias. Por ejemplo el jugar une, anima, estimula y facilita.

Toda presión social busca conformidad<sup>20</sup> e inculca el temor al «qué dirán» posibles observadores, bien sea informales o guardianes oficiales y que en algunos países o circunstancias históricas han poblado las calles con porras, látigos o

---

<sup>20</sup>Byung-Chul Han, *La sociedad del cansancio*. Herder, Barcelona 2022

delatores que llevaban a la cárcel a los díscolos. La presión está basada en principios morales representados en modas o costumbres de carácter abstracto que no se visualizan en forma de columna de Trajano o de policía, aunque para los casos extremos todavía siguen existiendo, más bien tenemos «representantes» informales y «puntos de referencia» ante los cuales nos rendimos, que son los propios conocidos que nos rodean y avisan si vamos bien conjuntados, estamos engordando o presentamos un aspecto inadecuado. La «gente», los vecinos, son otro intimidante muy común. Temiendo el juicio de su observación nos afanamos en ir a la moda para sentirnos seguros y «cómodos». Nos arreglamos, maquillamos<sup>21</sup>, hacemos tratamientos de belleza y llevamos a cabo costosas operaciones de cirugía estética<sup>22</sup> para estar dentro de los cánones de la belleza. Acudimos al gimnasio, hacemos dietas severas para tener el cuerpo normativo que nos dará acceso a los aspectos agradables del amor, suscitaremos admiración, derecho a buenos trabajos o sencillamente resulta «conveniente», como se espera de la amabilidad, la simpatía o el estar arreglados «frente al público».

En otras ocasiones lo que se debe es ser «originales», afanarse uno mismo en ocupar una posición de innovador, conseguir «resaltar» con una apariencia nueva que con suerte adquiere rápidamente seguidores. En este círculo el éxito que se valora es «lo que destaca», lo «nunca visto», lo sorprendente. Grupos enteros de personas pueden sentirse oprimidos por las «viejas» normas y proponen una liberación que destaca en la forma de vestir, peinarse, la apariencia física y actitudes rebeldes frente a las convenciones sociales arraigadas. Buscan un alivio a la tensión, incluso salir del «sistema»<sup>23</sup>, pero difícilmente lo logran y se convierten en «alternativa», en una moda, una variante social o subgrupo de influencia cuando no en secta.

Las sectas<sup>24</sup> buscan numerarios y lo logran mediante «lavado del cerebro» de los aspirantes, prácticas restringentes de la alimentación y del sueño, horarios agotadores, rezos inacabables, amenazas y castigos, repetición hipnótica, confesión de desvíos y control mutuo de los miembros del grupo.

La llamada presión «de género» hace referencia a los roles de hombre y mujer, que se predicán y difunden por medio de la educación desde edades tempranas y la difusión cultural más variopinta. Los hombres adquieren un modelo «viril» de comportamiento en que se inculca una agresividad competitiva, dureza emocional, resistencia al esfuerzo, potencia genital, dominio, cosas que resultan bastante problemáticas en la convivencia con mujeres y muy complicadas de asumir completamente por el interesado, lo que se acaba convirtiendo en inseguridad, sentimiento de inferioridad, temor constante a no estar a la altura y necesidad de tener que «demostrar la valía».

A las mujeres se las somete -además de al uso intensivo de los colores rosa

<sup>21</sup>Paula Black hace un examen crítico de la industria de la belleza desde una perspectiva de género, explorando cómo influye en las identidades y placeres de las mujeres. *The beauty industry: gender, culture, pleasure*, Routledge 2004.

<sup>22</sup>Romm, Sharon. *The changing face of beauty: a cultural history of aesthetic surgery*. Mosby 1991

<sup>23</sup>Arrighi G.; Hopkins T.K.; Wallerstein I. *Movimientos antisistémicos 1 (Cuestiones de antagonismo)*. Akal 1999

<sup>24</sup>Sayans, Karnele. *Sectas: la amenaza invisible*. Guante blanco 2022

y morado<sup>25</sup>- a un rol pasivo, complaciente, han de estar bellas a los ojos de los compañeros, delgadas y arregladas, ser apoyo y paño de lágrimas del «guerrero», complacientes a las propuestas que se les haga en la sexualidad, ser descaradas, sumisas o apasionadas al mismo tiempo que femeninas y delicadas, han de conseguir las cosas con sutileza y circunloquios, opinar acatando, seducir y ayudar, cuidar de los «suyos» de forma incombustible en la intendencia del hogar, en la enfermedad o educación de los hijos y además de todo ello tener una realización personal y profesional hurtada a su disponibilidad. Resulta asfixiante y agotador, pero no debe notarse en su cara bonita ni traducirse en un aspecto cansado ni «incomodar» a los demás.

Especialmente problemática resulta la obsesión por la delgadez basada en la búsqueda de una identidad premiada por la cultura<sup>26</sup>. Los estándares de belleza<sup>27</sup> y las normas de género<sup>28</sup> impactan la autoestima de las mujeres y contribuyen a la angustia relacionada con la apariencia física. Sara Soler confiesa en la narración de su anorexia<sup>29</sup> la importancia de la interiorización de la delgadez deseable como patrón que exige toda suerte de sacrificios.

El cuerpo humano está habitualmente vestido, y esta capa exterior se llena de valor simbólico, lenguaje<sup>30</sup>, comunicación de la identidad<sup>31</sup>, datos por los que somos rápidamente «fichados» en una primera hojeada, clasificados, aceptados o condenados al instante. Nicola Squicciarino<sup>32</sup> dice que la vestimenta habla de quiénes somos, del status económico, situación profesional e incluso de la voluntad de emancipación. La cultura y la moda se relacionan profundamente<sup>33</sup>, siendo la segunda una forma visual de manifestarse la primera<sup>34</sup>, por lo que, de una forma bastante gráfica, nos tiranizan las ideas creando en nosotros el desasosiego de estar dentro o fuera de las expectativas sociales.

La función que desempeña en el Génesis XXVII el brazo de Jacob cubierto

<sup>25</sup>Paoletti, Jo B. *Pink and Blue: Telling the boys from the girls in America*. Indiana University Press 2012

<sup>26</sup>Toro, Josep, *El cuerpo como delito*. Ariel Ciencia 1996

<sup>27</sup>Wolf, Naomi, *El mito de la belleza*, Emecé 1991. Wolf argumenta que los estándares, en lugar de ser aspiraciones benignas, se han convertido en una herramienta de control que perpetúa la desigualdad de género y contribuye a la angustia y la baja autoestima. Ver también Ventura, Lourdes, *La tiranía de la belleza: La mujer ante los nuevos modelos estéticos*, Plaza & Janes, Barcelona 2000

<sup>28</sup>Butler, Judith, *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*, Paidós Barcelona 2023. La cultura contribuiría a la construcción de identidades de género y, por ende, a la percepción del propio cuerpo. Las normas de género influyen directamente en las expectativas sobre la apariencia física, generando ansiedades asociadas con la conformidad a estas normas.

<sup>29</sup>Esteban, Beatriz. *Seré frágil: una historia de anorexia en la que decidí vivir*. Planeta 2017

<sup>30</sup>Lurie, Alison, *El lenguaje de la moda*. Paidós 2013

<sup>31</sup>Barnard, Malcolm, *Fashion as communication*, Routledge 1996

<sup>32</sup>Squicciarino, Nicola. *El vestido habla: consideraciones psico-sociológicas sobre la indumentaria*, Cátedra 2012

<sup>33</sup>Breward, Christopher, *The Culture of Fashion: A New History of Fashionable Dress (Studies in Design and Material Culture)* Manchester University Press 1995

<sup>34</sup>Para Barthes el vestido en histórico y sociológico, «siempre está implícitamente concebido como el significante particular de un significado general que le es exterior (época, clase social)», Barthes, Roland. *Histoire et sociologie du vêtement*, Annales, año 12, julio-septiembre 1957, n 3.

con lana de cabritillo es suplantar a su hermano, el primogénito Esaú, es decir, la simulación, el engaño. Cuando los hábitos definen el sexo de una simple ojeada, una muchacha puede pasar como cadete simplemente cortándose el pelo y poniéndose pantalones como las piratas Anne Bonny y Mary Read o Fany Fae, la aventurera de «Camino de la Luna» de Saundra Mitchell y de forma simétrica, un actor puede representar a un personaje femenino en una obra de teatro de Shakespeare. En cierta manera, el cuerpo vestido nos permite una apariencia, ser otros, más deseables y convenientes, pero queda tras la segunda piel la verdad desnuda que teme ser descubierta.

Desde la aparición de la nutrición como disciplina científica en el siglo XX, qué comer, cuándo, cuánto y cómo se han ido convirtiendo en constantes «consejos de salud», que van mucho más allá de Hipócrates al que se atribuye la frase «Que tus alimentos sean tu medicina y tu medicina sea tu alimento», pasando por el «somos lo que comemos» de Anthelme Brillat-Savarin(1825)<sup>35</sup>. Se convierte progresivamente en filosofía naturalista, *lobby* de la industria de los bio-alimentos y los super-alimentos, veganismo prescriptivo y semi-religioso, tendencias que intentan difundir un rechazo generalizado a las grasas-trans, los hidratos de carbono y las calorías. Procuran culpabilizar por ingerir alimentos inadecuados, partiendo de que no se come por pura sobrevivencia, sino para tener una vida larga, lozana y proporcionar una eterna juventud. No hay mucha unanimidad en las propuestas de comida «ideal», unos optan por la dieta Keto<sup>36</sup>, rehuyen alimentos «peligrosos»<sup>37</sup> o proponen abstinencias<sup>38</sup>, lo cual crea el escenario perfecto para comer en zozobra sin saber en qué nos estamos convirtiendo o si nos estamos envenenando.

## 3.2. Análisis de las fuentes de ansiedad

Ahora intentaremos averiguar lo que hace que nuestra ansiedad se acumule, los desencadenantes, especialmente los que tienen que ver con vivir en sociedad. Suelen aseverar los estrategas que un paso imprescindible para vencer al enemigo es conocerlo. Aunque nuestro enemigo no tiene que ser necesariamente la angustia como tal, ya que no deja de ser una emoción normal y necesaria, sí que nos plantearemos evitar un exceso perjudicial e innecesario de malestar, conociendo de qué forma y por qué razones se dispara su presencia y qué pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas han surgido en la situación generadora.

### 3.2.1. Estresantes físicos agudos o crónicos

El frío, las heridas y lesiones, el hambre o el exceso de ruido entran en la categoría de estresantes agudos que si persisten en el tiempo se trasformarán

<sup>35</sup>Brillat-Savarin Jean Anthelme. *Physiologie du goût*. Champs classiques 2017

<sup>36</sup>Vogel, Leanne. *The keto diet: the complet guide to a High-Fat Diet*. Victory Belt Publishing 2017

<sup>37</sup>Gundry Steven R. *La paradoja vegetal*. Edaf 2017; Shinya, Hiromi. *La enzima prodigiosa*, Debolsillo, Madrid 2020

<sup>38</sup>Melissa Hartwig Urban & Dallas Hartwig. *The Whole30: The 30-Day Guide to Total Health and Food Freedom*. HMH books 2015



en crónicos. El organismo intenta adaptarse a unos u otros de forma diferente, en los primeros facilitando una respuesta rápida de urgencia y en los crónicos mediante una resistencia duradera. El estrés es en parte una respuesta fisiológica para afrontar todo aquello que puede ponernos en peligro de supervivencia. Es bastante similar a lo que le sucede al resto de las especies animales. Si una gacela está bebiendo agua en el río y escucha un ruido sospechoso que delata a un posible depredador, necesitará invertir unos segundos, respuesta rápida, para llegar a un estado de tensión muscular apto que le permita coger velocidad de huida suficiente. Hará uso de la glucosa para obtener energía, aumentará la oxigenación para utilizarla, vaciará la vejiga para aligerar peso y su sistema nervioso detendrá los procesos de digestión, fabricación de anticuerpos y calcificación ósea para concentrar todos los recursos con el fin de salvarse del apuro. Si la persecución se prolonga o se repite con frecuencia, aparecerán otros procesos de amortiguación del dolor y facilitación del sobre-esfuerzo<sup>39</sup>.

Los humanos hemos liquidado prácticamente a todos nuestros posibles depredadores, pero aun así no nos libramos de tener heridas y enfermedades y también nos vemos sometidos a otro tipo de daño peligroso para nuestra integridad o bienestar básico. El nivel de ruido en la fábrica, en las calles o el producido por un vecino desconsiderado pueden desquiciarnos. La deficiente alimentación que conlleva la pobreza o la contaminación ambiental pueden impedir la adecuada oxigenación y las inundaciones y terremotos matarnos.

Otras condiciones son mixtas, en parte físicas pero al mismo tiempo sociales, como la soledad, la falta de contacto afectivo o sexual. Como humanos tenemos una buena lista de necesidades básicas que pueden verse afectadas y por ello convertirse en estresantes.

### 3.2.2. Estresantes psicológicos y sociales

Son la mayoría ya que tienen que ver con nuestra vida en sociedad, con nuestros anhelos, con todo lo que nos traemos entre manos. La sola anticipación de que nos pueda pasar algo desagradable basta para producir el mismo efecto que a la gacela el ruido de ramas que delata a una fiera avizor.

El divorcio y los problemas conyugales, la muerte de un ser querido, las deudas, el despido del trabajo o un cambio de residencia, suelen reconocerse como los estresores más populares en el *ranking* cuando se hace una encuesta al respecto.

Una buena parte de estos factores psicológicos son conscientes para la persona, que los reconoce abiertamente, aunque más bien con impotencia y resentimiento, por sentirse incapaz de resolverlos o por atribuir a los demás la responsabilidad de su desgracia. La presión de un jefe déspota, unos compañeros que utilizan malas artes, unos amigos que traicionan, una pareja que falla o las exigencias del trabajo, son verbalizados a menudo como causas del estrés. Pero saber la causa no basta para encontrar la respuesta adecuada ya que a menudo no se poseen suficientes habilidades como para afrontar las dificultades

---

<sup>39</sup>Robert M. Sapostsky, *Por qué las cebras no tienen úlceras*. Alianza, Madrid 1995

con soltura. La propia sociedad evoluciona tan rápido que siempre nos acaba encontrando con el paso cambiado.

Otras causas del agobio requieren un cierto trabajo de elaboración para conseguir la lucidez necesaria para comprenderlas y establecer el impacto real que tienen en nosotros. Actúan a la sombra de nuestra propia ignorancia de lo que nos afecta.

Uno de los procedimientos habituales que implementan los psicólogos cuando intentan averiguar las fuentes «oscuras» de la ansiedad consiste en llevar un Diario de Angustias, en el que piden al cliente que anote cualquier monto de ansiedad significativo, tratando de averiguar qué circunstancia concreta la ha provocado, por qué motivo, experimentando qué sensaciones y qué han elucidado en tal circunstancia. Si no localizan hechos concretos desencadenantes de la angustia sustituirán los estímulos concretos por una lista de hipótesis que respondan a las preguntas «¿Qué cosas de las que me han sucedido últimamente podrían estar influyendo?», «¿Cuales son las inquietudes que acuden a mi mente?».

Vemos de esta manera, a través de las pesquisas, que la angustia tiene dos formas de presentación:

1. Mediante un modelo de causa -> reacción
2. Mediante el modelo de «no sé por qué pero me encuentro nervioso/a»

¿Ejemplos de cosas que podríamos descubrir? Que somos muy susceptibles a un cierto tipo de cosas, como recibir una contestación airada, que se nos preste poca atención, que esperemos ayuda y no nos la den, resultar agriamente criticados, no ser tratados con suficiente delicadeza, que no nos digan la frase que queríamos oír exactamente o que nos comuniquen una noticia frustrante, etc.

Quizá la persona se impone a sí misma el deber de estar bien y saberse controlar si no existen desgracias oficiales que justifiquen la ansiedad. Oculta lo que realmente le molesta y cuánto lo hace. Es como si se desconectase de su propios sentimientos por considerarlos inadecuados. Desde la oscuridad de su malestar coarta el reconocimiento y su expresión exterior. «No pasa nada», se intenta convencer, pero no es verdad.

Una buena colección de «dardos» recibidos que han disparado angustia nos dan un buen perfil de nuestras dianas, puntos débiles más sensibles a la respuesta ansiosa. Esta información agudizará la necesidad de averiguar cómo hacen las demás personas para manejar con soltura este tipo de situaciones.

No tiene menor importancia aclarar el tipo de reacciones que hemos tenido: si nos hemos obsesionado con el incidente -a modo de martillo machacando nuestra mente una y otra vez-, si nos hemos sentido desgraciados, desvalidos, injustamente tratados, escandalizados o si nos hemos abandonado a la tristeza y al duelo, dejando de hacer aquellas cosas que nos harían olvidar el momento desagradable...

Las emociones disfóricas como la angustia, la ira o la tristeza son muy pegadizas, suelen adherirse con fuerza y desatender cualquier posibilidad de cambio,

como si una vez dentro de nosotros tendieran a aumentar de intensidad y extensión por pura inercia.

Estas formas de responder plantean también la necesidad de mejorar ciertos aspectos del control emocional, como acortar una reacción desagradable, minimizarla, elaborarla y digerirla, encontrar alternativas de acción oportunas y a ser posible todo ello acompañado de un esfuerzo de comprensión de nuestras claves más significativas de reacción emotiva.

En ocasiones la persona sufridora padece de exceso de pasividad porque está muy centrada en constatar lo mal que se encuentra, lo injusto que es, lo que debería ser, etc., pero en realidad no actúa, constata, remarca su propia sensibilidad herida. El vividor no gasta demasiado tiempo en sentirse mal y rápidamente está preguntándose «¿Y ahora cómo podría arreglar esto?» o «¿Qué podría hacer para sentirme bien de nuevo?» o «¿Qué haré la próxima vez para tener mejores resultados?»...

Las personas ansiosas tienen con harta frecuencia una visión peculiar de los problemas que les acarrea una enorme desazón. Esta visión consiste en suponer que un problema nunca debería existir y que si sucede será una catástrofe, algún culpable habrá fallado o habrá dado un mal paso imperdonable. Partimos de la idea que el curso de la vida social es imprescindible que sea ordenado y perfecto y que si todos cumpliéramos con nuestro deber nunca habrían desbarajustes.

¿Pero ese ideal ha existido alguna vez?, ¿o lo podríamos contemplar como un paraíso que nunca ha existido mas que en las fábulas bien intencionadas? A veces imponemos la protección cálida y armónica de las vivencias infantiles de «color de rosa» al mundo económico, histórico y social en continuo devenir caótico.

En contraste con los ideales de perfección -que parecen estar más pensados en hacernos padecer y enemistarnos con la humanidad-, podríamos considerar los problemas exactamente como lo que son: un error, un reto o situación no prevista ante la que no sabemos todavía cual es la mejor manera de responder.

Orientarnos hacia la solución de problemas requiere un método intelectual práctico mediante el cual nos hacemos una serie de preguntas: ¿qué supuestos de los que partimos deben ser reformulados? ¿cómo podemos ser más eficaces? ¿qué situaciones, actores y/o motivaciones han cambiado? Buscamos salidas estratégicas en vez de quejarnos o clamar al cielo por las injusticias padecidas.

Es necesario que el incidente lo situemos en un sistema más amplio en el que podremos entender su significado de forma similar a como una palabra obtiene el sentido final en una frase pronunciada en determinado contexto. Una cosa es lo que sucede si mi pareja está siendo menos atenta conmigo y otra explicar el hecho enmarcándolo bajo el epígrafe «tener un hijo nos ha cambiado el modo de relacionarnos».

Cuando entramos en el mundo de las suposiciones las alternativas que «encajan» los datos en las explicaciones se multiplican: podríamos, en el ejemplo, echarle la culpa de la insuficiencia de atención a que «tus padres, que vienen mucho de visita, nos roban una intimidad que escasea», «ya no me quieres como antes». «igual me esta engañando». O ir aún más lejos: «todo esto es por que ha cambiado el modo de entender las relaciones». Este fenómeno es muy co-

mún cuando las parejas se separan: se encuentra fácilmente una «explicación» sumaria con frases como «no éramos compatibles», «ya no sentía lo mismo», «queríamos cosas distintas».

La cura de un ansioso implica en cierto modo encontrar explicaciones alternativas a bucles estériles, lo cual, independientemente de lo verdadero o exacto que sea el resultado, nos plantea por lo menos una nueva forma fructífera de ver las cosas.

Se pueden buscar los por qué y las respuestas siguiendo una flecha en el camino que nos haga subir a una montaña más alta desde la que contemplar el conjunto, lo que nos hará más sabios, entresacaremos la moraleja adecuada y nos capacitará para dar respuestas eficaces que:

- no son efímeras
- evitan la repetición constante de los mismos incidentes
- nos hacen obtener algo nuevo, mejor que lo que abandonamos

Por el contrario, cuando no vemos más allá de nuestras narices y nos concentramos exclusivamente en lo que va mal, acabamos encontrando una respuesta muy peligrosa: el mal lo genera un culpable y esa persona se convierte en un enemigo que hay que anular y suprimir. Muerto el perro eliminada la rabia. Esto, por lo general, crea una escalada de ofensas que nos llena de resentimiento, nos sumerge en una resistencia pasiva, en un boicot silencioso y otra serie de conductas corrosivas.

En comparación con este último derrotero la solución inteligente de problemas es mucho menos dura y costosa emocionalmente. De hecho proporciona mucha más paz y alegría, que el rencor, tristeza y angustia que acarrea la otra postura.

### 3.2.3. Las propias limitaciones

¿Qué placer me puedo permitir sin que se convierta en un abuso perjudicial?  
¿Cuánto sacrificio puedo tolerar sin que el precio sea mayor que el beneficio que obtengo?

Son preguntas de matiz, de puntería, porque a veces las cosas no son (a) o (b), blancas o negras, no son dicotómicas, sino que tienen una escala gradual de matices.

Cada uno debe poner marcas exactas a sus posibles. Por ejemplo, estoy bien si duermo 7h 30', estoy mal si bebo más de 2 cervezas, me relaja caminar 45 minutos o me estresa caminar 2 horas; ¿Cuánto peso puedo levantar? ¿Cuánto puedo pelearme al cabo del día por injusticias que padezco sin que me afecte más de la cuenta? ¿Cuánto puedo preocuparme por el futuro sin que el presente me agobie inducido por las incertidumbres de futuro que contemplo?

Nuestro autoconocimiento contendrá la curiosa paradoja de que desconozcamos aspectos de nosotros que ciertamente nos definan. Por otro lado, también somos los mejor conocidos para nosotros mismos porque del bagaje de nuestras

experiencias depende en buena medida el conjunto de decisiones que tomamos, contando con lo que sabemos y podemos. A pesar de creernos limpios y transparentes ante nuestra mirada inspectora se pueden estar ocultando los vicios más recalcitrantes, provocando con ello una extrema indulgencia y llevar a cabo con total impunidad toda suerte de autoengaños<sup>40</sup>.

Podemos estar convencidos que si demoramos algo molesto que en cambio tendría como momento óptimo de realización precisamente el instante que intentamos eludir, para realizarlo después (procrastinación) somos flexibles y razonables. Elster, en su estudio sobre racionalidad de la irracionalidad<sup>41</sup> comenta un ejemplo de «razonable» despilfarrador: una persona posee una cantidad de dinero y decide el primer año gastar la mitad, pero ser sensato guardando la otra mitad. Como esta conducta le ha parecido correcta, el año siguiente la utiliza para dividir la mitad que le ha quedado y así dilapida «muy equilibradamente» su capital en pocos años. En este ejemplo vemos como un esquema de comportamiento aparentemente sensato disimula el insensato con su piel de cordero.

La capacidad de autocontrol (frente a la frustración, la ira, el miedo, la tristeza, etc.), la habilidad de vinculación con los demás de forma significativa y satisfactoria, nuestros estilo de ser en el mundo, forman parte de los que solemos llamar «personalidad». Madurar se traduce en conseguir una competencia en todas los escenarios en los que nos vamos a encontrar para afrontar nuestras necesidades. Este proceso es largo y complicado. Tal vez no acabe nunca de completarse porque el «mundo» y sus exigencias se renuevan constantemente, cambiando las reglas de juego con frecuencia. Lo habitual es que casi nadie logra ser perfecto y lo que es peor, de «Don Perfecto» los demás huirían por mucho que le admirasen. Siempre hay lagunas, puntos débiles que tenemos en un aspecto u otro. Por ello, sobre todo si no los reconocemos, cometemos errores en cuanto se ponen en juego, creado una especie de «punto ciego» de nuestro comportamiento. Lo inteligente en este caso es aprender a detectar nuestras deficiencias y aprender a solucionarlas, o al menos prevenir que nos conduzcan por un camino indeseable. En el capítulo «Rasgos estresantes de personalidad» profundizaremos en sesgos muy estudiadas en psicología.

### 3.3. Estrés laboral

El acceso a la vida laboral tiene una parte predeterminada, el nivel de desarrollo del país o las necesidades de las empresas, por la que podríamos contemplar al trabajador en parte como títere guiado por los vaivenes de la economía y no digamos por la fuerza oscura de la historia de la civilización humana. Otro aspecto es el azar, las elecciones, los afanes y las recomendaciones. En esta parte caótica del asunto, los humanos buscan con inquietud su lugar en el sistema, sin estar nunca seguros del todo de poder conservarlo una vez conseguido. Para

---

<sup>40</sup>Trivers, Robert (2013). La insensatez de los necios. La lógica del engaño y el autoengaño en la vida humana. Katz Editores Barcelona 2013

<sup>41</sup>Elster, E., *Ulises y las sirenas*. Estudios sobre la racionalidad y la irracionalidad, EFC, Mexico 1989

tener un control buscan resultar valiosos e imprescindibles, a través del mérito, la preparación concienzuda, la puesta al día, la especialización y toda suerte de triquiñuelas estratégicas con la finalidad de «colocarse», labor plena de incertidumbre y angustiosa espera.

El trabajo, como mercancía, se convierte en un mercado sujeto a la oferta y la demanda. En momentos de escasez de ofertas, los salarios bajan y muchos quedan fuera.

Muchas personas trabajan en organizaciones, donde colaboran con compañeros y siguen directrices u objetivos. Resulta bastante complicado armonizar las partes de la tarea conjunta que desarrolla cada individuo. Cómo se distribuyen las tareas levanta suspicacias de favoritismo, injusticia e improvisación y la planificación adolece de numerosos fallos que obligan a improvisar o gastar esfuerzos extras. La percepción que tiene el trabajador es la que provoca sus reacciones emocionales: a unos la carga de trabajo les parece excesiva, otros creen que se les trata de forma despectiva, no se les tiene en cuenta o sienten que su esfuerzo no es valorado. Sea una evaluación acertada o sesgada, el resultado es incomodidad, tensión y decepción. Los sentimientos negativos corroen el placer de trabajar, volviendo el horario de trabajo un pequeño infierno.

A diferencia de un local familiar, en que todos los miembros se conocen y se comunican, las grandes corporaciones pueden adolecer de una jerarquización rígida por la que unos -habitualmente desde un despacho, lejos del lugar de producción- planteen los objetivos que persiga la empresa. Si estos objetivos no están claros, y además gran número de trabajadores los ignoran, se generarán muchos conflictos entre quienes desconocen cuales son las reglas de juego, hacia dónde quiere ir la corporación y por qué. Pueden haber divergencias, diferentes interpretaciones sobre lo que toca hacer o es mejor para el conjunto: se pierden muchas energías dirimiendo la línea a seguir e incluso se estropean la labor unos a otros, como si fueran enemigos en vez de cooperantes.

Los horarios y los turnos pueden colocar al trabajador en la disyuntiva de renunciar a la vida familiar o perder el medio de sobrevivencia. La inestabilidad del trabajo, bien sea por la temporalidad del contrato o las continuas amenazas, como forma de forzar el rendimiento, el tener que asumir una tarea que desborda las capacidades, o bien el hecho de que las tareas se han diseñado de una forma excesivamente monótona, empobrecedora o embrutecedora, pueden traducirse en una fuente de estrés continua que acabe dañando el bienestar del trabajador.

El «mal ambiente» en el trabajo con frecuencia tiene que ver con los modelos organizativos y la circulación de la información. La rigidez de las estructuras jerárquicas invita a que los trabajadores tomen pocas iniciativas y su implicación es menos entusiasta si está basada en el miedo a la represalia. Controlar el conocimiento para asegurar posiciones de poder conlleva atontar, confundir y empobrecer al resto del equipo: la minusvalía de las partes se traduce en la disminución del potencial de la compañía. El personal maltratado o mal pagado no rinde de igual modo que el respetado, valorado e implicado en cuerpo y alma a los objetivos. Democratización, participación, incentivación y socialización del conocimiento son valores que favorecen la dignidad de las personas. Son medidas que forman parte de la mejora de la productividad y la calidad del trabajo.

Estando más a gusto se trabaja mejor que haciéndolo en continua tensión o poniendo en peligro la salud.

El talante competitivo suele ser valorado en las selecciones de personal, pensando que el afán de triunfo traerá un dinamismo e iniciativa positivos para la empresa. Cabe aclarar que una competencia «sucio» basada en pisar a los demás, haciendo trampas, traicionando y descalificando a los competidores introduce un terror y malestar excesivos. Existe otra variante algo más solidaria, más basada en compartir los logros, enseñar a los demás el conocimiento adquirido, en el mérito y el prestigio como fórmula de medrar sin despreciar al resto.

Estar volcados en un trabajo difícil o peligroso no es necesariamente estresante si tenemos suficiente formación y apoyo. Una plantilla de bomberos o una unidad de cuidados intensivos tienen que afrontar diariamente situaciones muy duras, pero con el entrenamiento adecuado, la flexibilidad de la organización y la buena gestión de los recursos humanos los trabajadores pueden llegar a sentirse satisfechos.

La organización del trabajo, las funciones y objetivos pueden ser incongruentes, mal diseñados o deficientes: la cooperación en esas condiciones acaba produciendo tensiones en las personas mareadas por el caos. Se pueden dar instrucciones desacertadas a un vendedor, por ejemplo, de cómo debe proceder, haciendo que cometa unos errores que no habría cometido si se hubiera valorado su pericia en la medida justa. Un equipo de trabajo ideal saca lo mejor de sus componentes para optimizar el conjunto, pero desgraciadamente los equipos mal dirigidos, mal motivados, injustamente tratados, excesivamente presionados o criticados, dejan de dar lo mejor de sí y acaban adoptando posturas contemplativas, desapegadas, empobrecidas o boicoteadoras y entran en distintos conflictos personales de grupo.

Tanto los directivos como los trabajadores son personas imperfectas, aunque seguramente han dado un perfil psicológico adecuado en las selecciones de personal. Un buen directivo sabe como estimular la productividad, tanto la de un trabajador muy dispuesto y colaborador como la de otro díscolo o renuente. A uno le premiará la docilidad colaborativa y al otro le tendrá vigilado intermitentemente, por su tendencia a vagar. Las cosas pueden resultar sorprendentes: el bueno puede rendir menos que el malo. Un directivo puede caer en el error estratégico inverso: rodearse de aduladores y buena gente obediente y deshacerse de los más creativos, indolentes y difíciles. Como personas trabajadoras también podemos tener este tipo de dificultades de saber cómo tratar con personalidades diferentes o peculiares. ¿Cómo relacionarse con un abusón, con una persona agresiva, manipuladora, vehemente, envidiosa, reticente o excesivamente crítica? Seguramente seremos hábiles ante determinados perfiles, la mayoría, pero siempre nos encontraremos con unos rasgos con los que nos sentiremos desarmados e impotentes, sin saber cómo reaccionar. De esta forma, un socio, un jefe o un compañero con los que hemos que colaborar en nuestro día a día, puede hacer del trabajo una pesadilla<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup>Parodiando la famosa tesis de J.P. Sartre en *A puerta cerrada*: de «el infierno son los

## 4. La estructura circadiana

Observemos expresiones tales como «quiero aprender a tocar la guitarra», «me dirijo a mi clase de guitarra de las seis», «ya me salen algunas notas como para tocar una canción sencilla», «dejé las clases de guitarra porque me conformo con un nivel amateur». La acción cotidiana, tal como la vivimos, tiene momentos de inauguración, pasos prácticos que damos para su desarrollo, evaluaciones de la marcha de las cosas, valoraciones finales. En este capítulo buscaremos la ansiedad de la mano de la resistencia a nuestros propósitos, no sólo por dificultades naturales y técnicas, sino por la necesidad de conseguir aliados para nuestros fines o por la intervención de opositores que entran en conflicto, por no saber cómo actuar o por perder la motivación para hacerlo. El tiempo del que disponemos es el «terreno de juego» en el que nos vamos a mover de un afán a otro.

El ser humano divide la jornada, como muchas especies animales, en día y noche. Diríamos más apropiadamente en horario de actividad y periodo de sueño, porque nuestra civilización puede convertir la noche en día con iluminación artificial o aislarnos en una habitación oscura en las horas de sol. La función del sueño consiste en reparar y preparar el organismo para la jornada siguiente y cognitivamente filtrar información, organizar la memoria y disponer al cerebro para lo que vendrá. El mundo vigil consume la mayor parte de nuestras energías para sobrevivir o lo que llamamos los humanos «vivir», es decir, vivir bien. ¿Qué hacemos durante el día? Actuamos. Es difícil saber si la capacidad de acción compleja es una bendición o una maldición que sufrieron nuestros antepasados al ser expulsados del Edén como Adán y Eva o alejados de la edad de oro de una raza humana condenada al trabajo como dice Hesíodo<sup>43</sup>. Obligados a desear y construyéndonos con grandes propósitos que abarcan nuestra vida entera, ese Ser hecho de múltiples necesidades lo descuartizamos, lo troceamos para poderlo realizar por partes, colocando fragmentos durante el día. En ocasiones un futuro utópico nos ha empujado a vivir con sacrificios y resignación lo que se ha venido en llamar un «valle de lágrimas»<sup>44</sup>, el conjunto de necesidades que nos hacen padecer en la medida que deseamos y no las alcanzamos, al menos con total satisfacción; por el contrario un futuro distópico nos quita todo tipo de coartadas de conformación, devolviéndonos a la inutilidad del sufrimiento y quizá por ello luchamos por el hedonismo del presente<sup>45</sup>.

### 4.1. Decisión

Decidir es algo muy sutil que hacemos cuando elegimos entre varias posibilidades. Cualquier acción se inaugura en el momento en que queremos hacer

---

otros».

<sup>43</sup>Hesíodo, *Los trabajos y los días*, Ed. Omega, Barcelona 2003. El mito de las edades del hombre puede interpretarse como una pérdida esencial, la indefinición instintiva del ser humano, que se ve obligado a reinventarse como especie.

<sup>44</sup>Ver las variantes que exponen Frank Manuel y Fritzie Manuel en *Pensamiento utópico en el mundo occidental* I,II,II ed. Taurus

<sup>45</sup>Gregory Claeys, *Dystopia, a natural history*, Oxford University Press, 2017



algo y por ello mismo nos importa, estamos implicados, somos responsables y nos afecta en distintos sentidos: ilusionados por lo que conseguiremos a modo de adelanto, porque nos sentiríamos frustrados en caso de que no pudiéramos dar siquiera el primer paso, como al querer a una persona a la que ni tan solo se lo hemos comunicado y la vemos con otro. Querer llevar a cabo algo, sea bueno o malo, es ya muy diferente de un quisiera o un querría: implica que ya hemos tomado la decisión de llevarlo a cabo, de realizarlo. Supongamos que decido matar a alguien con una pistola, pero se encasquilla. No la he asesinado, sólo he tenido intención de hacerlo. Está claro que si alguien lo descubre se me puede imputar ya un delito.

Cuando tomamos la decisión de abrir la puerta de la calle para ir a trabajar -en vez de salir por la ventana o esperar a que alguien la abra por nosotros- utilizamos un medio para conseguir un fin mayor, un primer acto se ha encajado, por una decisión práctica, para realizar otro distinto. De hecho ir a trabajar implica muchas más cosas de las que pueda parecer a primera vista: preparar un bocadillo, levantarse a determinada hora, ducharse, vestirse, coger un ascensor, desplazarse, etc... En más de una ocasión llegamos tarde porque falla alguno de los actos imprescindibles. En este caso estaríamos hablando de la mecánica diaria, de las rutinas que llevamos a cabo para trabajar, a las que dedicamos una parte del día haciendo cosas que a su vez forman parte del proceso de producción en que están implicadas numerosas personas como colaboradores o consumidores. Gran parte de lo que hacemos está semi-automatizado, organizado en esquemas aprendidos, cuya ejecución dominamos razonablemente bien como para tener éxito en el empeño.

Nuestra vida ordinaria por así decirlo, tan mecanizada, ¿tiene emoción? La respuesta es sí: arrancar la determinación y mantenerla nos reconforta al ver que los asuntos que nos traemos entre manos funcionan correctamente, encontrar obstáculos nos alerta inmediatamente, los imprevistos nos contrarían, la colaboración nos produce intensas sensaciones empáticas. Todo ese mundo emocional anodino al que no prestamos gran atención configura lo que llamamos nuestro tono emocional, esto es, aquello a lo que respondemos si alguien de confianza nos pregunta «¿qué tal te encuentras?» y le vamos contestando según las circunstancias: «todo bien», «amargado», «preocupado», «entusiasmado».

Abrir una puerta es cosa de unos segundos, pero trabajar, ¿cuánto dura? ¿cuándo empieza y acaba? Seguramente el empresario dirá que la jornada laboral comienza a computarse cuando el asalariado entra en el lugar de trabajo y el operario cuando suena el despertador por la mañana. Lo decisivo es que no se acaba cuando el trabajador sale de su centro ni cuando llega a su casa: igual que la lectura de un libro no termina cuando leemos unas páginas y lo dejamos, sino cuando llegamos a la última y lo damos por leído, así trabajar dura hasta que nos jubilamos o nos despiden. Simplemente trabajar es una de esas acciones que no caben en un día y por lo tanto no hay más remedio que fragmentarla en jornadas.

Por su envergadura se ha convertido en un proyecto que el cerebro debe organizar cada día buscando cuándo toca iniciarlo y detenerlo, que hay que dejar de lado para darle su lugar -no fuera que nos vayamos de fiesta cuando

toque trabajar-. Las estructuras mentales deben estar preparadas para la tarea gigantesca de una organización compleja: estar listos, formarse, relacionarse, informarse, cooperar, competir, saber hacer lo adecuado para mantenernos en el lugar y de paso medrar y ganar más dinero o prestigio. Uno de los efectos más devastadores de la enfermedad mental es que impida a la persona afectada organizarse adecuadamente. Los demás descubrirán los fallos fácilmente y por ello no resultará competitivo, perderá la capacidad laboral. Los llamados trastornos de personalidad pueden perjudicar gravemente la capacidad laboral exitosa, provocando continuos abandonos y despidos debido a la incapacidad de cooperar con otros, la intolerancia ante la frustración, la falta de control de la ira, la carencia de flexibilidad, la incapacidad de seguir instrucciones, por mencionar algunos de los casos más comunes.

Los propósitos tienen la característica de comprometer todos los recursos, requisitos y circunstancias necesarias para llevarlos a cabo. El conjunto de actos requeridos se integran unos dentro de otros de una manera lógica. Pero siempre hay momentos en los que toca tomar una decisión ante algo que no está previsto, se descarrila, se resiste. Todas estas contrariedades nos exigirán tomar decisiones de planificación, corrección, rodeo, demora. No digamos si disponemos de tiempo libre que no está programado previamente. No podemos estar sin hacer «nada», porque somos seres vivos y no muertos: el conjunto de necesidades, ideales y valores vienen rápidamente a solicitar empleo de tiempo, fragmento de acción, horario para un posible quehacer. ¿Qué hago ahora? No hay ningún instinto pre-programado genéticamente, como el que tienen la mayoría de las especies, que nos responda, por lo que los humanos estamos expuestos a la agonía de no saber por momentos, de dudar, de zozobrar. Afortunadamente podemos imaginar un algo que hacer. La imaginación es una facultad maravillosa que nos permite estar sin estar, ser sin ser todavía, movernos sin desplazarnos, adivinar sin tener certeza, y al manejarnos con sucesos posibles, por medio de la representación simbólica, nos motivamos a llevar a cabo nuevos planes.

Gracias a la representación podemos simular la realización de distintos deseos de forma que podamos estudiarlos: cómo podrían hacerse realizables, qué costes y ganancias, qué dificultades podrían acaecer y cómo deberíamos afrontarlas, cómo nos sentiríamos realizando esa alternativa simulada -en medio del camino, por así decir- y en el momento del éxito, transformándonos, disfrutando de otra situación distinta a la actual. A lo largo de esta narración anticipada podemos sacar conclusiones. Supongamos que un jefe humilla a un trabajador, que explora mentalmente lo siguiente:

«me enfrento a él, le digo cuatro cosas bien dichas y merecidas y me largo del trabajo. La idea me produce satisfacción. Como me he ido a las bravas no me dan un finiquito y al final de mes recibo media paga. Busco otro trabajo rápidamente ¡Qué agobio!, no encuentro nada porque esta muy mal la cosa. Se acaba el dinero. Ya que me he peleado y despedido abruptamente no puedo volver al antiguo puesto de trabajo. Tampoco me alcanza para pagar el alquiler de mi casa y voy a la calle. La familia no quiere ayudarme, no se fia

de mí debido a mi impulsividad. Acabo recogiendo cartones para sobrevivir».

¿Conclusión? En vistas a lo mal que se ve en la historieta exploratoria, ante la posibilidad de que ese aciago presentimiento se produzca, mejor se aguanta la ira y continua en el trabajo en espera de tiempos mejores. La persona ha tomado una decisión que tiene más aspecto de guion de cine que de razonamiento abstracto.

¿Cuántos teatrillos siniestros nos han inhibido en nuestras posibles decisiones? Vernos a nosotros mismos fracasando, sufriendo, errando al coger determinado camino, al hablar con unos desconocidos, al abordar a una persona que nos gusta, abandonar una relación o iniciar una nueva afición, nos hace claudicar, asustados y temblorosos por el miedo que nos dibujamos, creando el espantapájaros mismo que nos asusta.

Otras veces tenemos que elegir entre dos posibilidades y dudamos de cual nos conviene. ¿Cómo procedemos? Viajando al futuro, alternativamente en cada una de las versiones que se barajan. Supongamos: si cogiera el camino de la izquierda iría rodeando la montaña por la parte boscosa y llegaría al otro lado, donde se supone que está el lugar de destino, el paseo sería agradable y los árboles protegerían del sol inclemente. Si cogiera el camino de la derecha que parece que baja de la montaña, me dirigiría a un pedregal, el calor sería sofocante y el destino parecería alejarse. Algunos aspectos sensoriales acompañan el «vernos» sedientos, frescos, alejados, cansados... Experimentamos por momentos emociones «como si» todo eso sucediera que dejan cierto poso real (corporal) a pesar de su naturaleza fantasmiosa. ¿No nos motivaría de forma diferente imaginar un beso de alguien que nos gusta respecto a otra persona que nos repugna? ¿Y si al atravesar un callejón mal iluminado nos asaltarán? ¿Podría haber un pensamiento tan esquemático de «peligro» que no pudiera contener ningún tipo de peligro simulado, virtual, que lo represente de algún modo? Tendremos por lo menos que aceptar que imaginarse a un sujeto de muy mal aspecto, con un cuchillo en la mano, dispuesto a todo para conseguir un botín nos daría más miedo y por lo tanto más ganas de ir por un lugar iluminado y transitado, que la simple posibilidad de peligro sin especificar, de pura lógica «descarnada», con baja probabilidad de suceder.

En la duda buscamos una motivación para elegir, algo que nos haga sentir que mejoramos y llegar a pre-sentir una sombra de ese sentimiento, una analogía o botón de muestra puede ser suficiente para preferir.

Me invitan unos amigos a salir con ellos el fin de semana. No puedo saber «científicamente» cual es la predicción de cómo me sentiré, pero sí puedo preverlo de forma intuitiva, esto es, con los pocos datos que tengo de cómo me encuentro, utilizando lo que conozco de los gustos de mis amigos y cómo me he sentido en otras ocasiones. Si me veo a mi mismo pasándolo bien, acompañado ese bienestar de su correspondiente puesta en escena como si se tratara de un sueño verosímil, me auto-motivaré para tomar la decisión de acudir. Por el contrario si el ensueño me entrega una escena en la que me veo aburrido, tenso, sin saber de qué hablar, dando la nota, haciendo el ridículo, causando malestar a los anfitriones, es muy probable que tome la decisión de declinar la invitación

a fin de evitar que suceda la hipotética mala «experiencia» virtual.

Ser una persona motivada para enriquecer su vida con múltiples proyectos o ser alguien empobrecido o sitiado por el miedo tiene mucho que ver con nuestra capacidad de usar la imaginación a nuestro servicio de una forma conveniente o inconveniente. La inteligencia que tenemos la podemos utilizar de maneras muy distintas: puede estar al servicio de obtener éxito profesional, diseñar veladas encantadoras, esforzarnos, enamorar o ser creativos. Un psicópata la utilizaría para llevar a cabo un crimen perfecto o una estafa original, para hacer el mal de la forma más diabólica. También podríamos usarla sibilinamente para amargarnos la vida: ¿y si me equivoco y me arrepiento? ¿y si hago daño a los demás? ¿y si en realidad tengo engañados a todos sobre quien soy en realidad y lo descubren? ¿y si me pasara algo de golpe que no está previsto? ¿y si no estoy todavía preparado? ¿y si yo no soy yo?. Utilizar nuestras habilidades para aterrizarnos a nosotros mismos, para frenarnos, cortarnos las alas, cuestionarnos y paralizarnos, acaba apagando nuestra personalidad, impidiendo que alcance la potencia y eficacia que sería deseable, quizá dando la razón a todos aquellos que no creyeron en nosotros, nos llamaron estúpidos y se burlaron.

En ocasiones hacemos trampa con las dudas, de forma que las convertimos en irresolubles. Cuando exploramos una posibilidad y luego la alternativa, acabamos «sintiendo una preferencia». Pero en vez de arriesgarnos a tomar una decisión que no está perfectamente clara y asumirlo deportivamente, con la sensación de haber hecho lo mejor posible, podemos volver a repetir el proceso de nuevo por si nos hemos confundido y debido a ello metemos la pata, lo cual sería «imperdonable». Pasamos el tiempo con el «si pero no» y el «no pero si» sin atrevernos a decantar, o lo que es peor, sin considerar que dudar demasiado sería la peor de las decisiones por ser la más estéril. Además explorar de mala fe no es lo mismo que hacerlo con sinceridad espontánea: cuando buscamos pegos e inconvenientes seguramente acabemos encontrando tantas que «parece» evidente que sería mala decisión. Se trata de la misma estrategia que tomaría un enemigo que quisiera confundirnos y manipularnos: nos mostraría de forma descarnada los inconvenientes y de forma ligera las ventajas. No lo haría con la buena intención de ayudarnos, sino de aprovechar la duda para que elijamos mal. Se dice en estas ocasiones que nosotros mismos podemos ser en ciertas circunstancias nuestros peores enemigos.

Las firmes decisiones que tomamos pueden hablar mucho de nuestro carácter.

Si tomamos decisiones caprichosas, llenas de ensoñaciones irreales basadas en quimeras, sin tener en cuenta nuestras capacidades ni las dificultades y sin saber siquiera llevarlas a cabo, estaremos continuamente frustrados por esos mismos deseos disparatados. No parece buena cosa desear imposibles, porque fallar continuamente nos destruirá la auto-estima. Enamorarse de quien no te corresponde, de quien te destruye o enamorarse del amor en vez de una persona real no son cosas que conduzcan a feliz término. Desear conlleva cierto peligro de meter la pata, aunque parezca al principio que fuera cosa gratuita e inocente, tal como podríamos decir del pensar, que también es libre, pero nefasto cuando pensamos barbaridades, con excesiva suspicacia o crítica negativa.

Hay decisiones que nos pueden marcar de una forma tal que tiene muy di-

fácil retroceso y aunque elegidas nos aprisionan, como decidir la casa en la que vamos a vivir, tener un hijo o aceptar un trabajo. Una vez en marcha determinan importantes aspectos de la vida diaria.. Muchas de nuestras decisiones nos condenan en cierto modo a un determinado curso de nuestra historia.

Hay personas que tienen un trastorno mental grave que ha destruido buena parte del funcionamiento de su mente. Si les preguntamos qué quisieran obtener de la vida nos pueden contestar como lo harían otros muchos: tener una pareja, un piso, una fuente de ingresos. ¿Conocen el *hándicap* que les produce su propia enfermedad para conseguir esos objetivos? ¿Son fantasiosos y poco realistas respecto a sus posibilidades? ¿Les deberíamos convencer para que se resignen a llevar un tipo de vida empobrecida y espanten su cabeza llena de pájaros para que se vayan volando? O bien por el contrario ¿un manco, un tetraplégico, un sordo o un ciego pueden a pesar de todo conseguir amor, trabajo, amistad y diversión, igual que podría ser el caso también de un enfermo mental? Es posible que la clave esté en la remodelación flexible del deseo: que se mantenga en parte lo que deseamos, pero no de la misma manera.

El éxito requiere este tipo de capacidad creativa de ajustar el deseo en función de la manera que tiene de realizarse efectivamente. El ciego podrá leer libros, si quiere, pero con las yemas de los dedos o utilizando audio-libros. El ambiente deberá ser propicio a su necesidad especial y él tendrá que sostener su deseo de forma flexible para conseguir lo posible. El enfermo mental tendrá que practicar cierta sociabilidad y mejorar las capacidades hasta hacerlas útiles, al mismo tiempo que el entorno le facilite las cosas en vez de encerrarlo o aislarlo.

Si podemos dar esperanzas a las personas con serias dificultades, con mayor razón podríamos alentar a los que se proponen metas demasiado inalcanzables, se exigen demasiado o son tan perfeccionistas que vuelven imposible disfrutar de sus anhelos aunque tuvieran éxito. A todos ellos les tendríamos que recordar que la acción, los planes y los propósitos están al servicio de la mejora, del placer en suma. Desear es elegir un modo de conseguir bienestar, no importa si tenemos que cambiar de deseo, adaptarlo o reajustarlo: lo elegido es un modo como otro de mejorar. De hecho lo que deseamos cambia bastante a lo largo del tiempo, porque se ha cumplido lo que queríamos o porque se ha frustrado a medio camino. Si la razón es aceptable, no hay dificultad alguna para buscar nuevos deseos que den contenido a nuestras vidas y si el motivo no es ni aceptable ni elegante, por ejemplo debido a una traición, manipulación o muerte..., entonces corremos el peligro -por rabia o tristeza- de no querer ya jugar más, pero desde luego no es porque técnicamente no se pueda seguir deseando cosas nuevas.

No quiere decir esto que nos debamos volver veleidosos e inconsistentes, ni abandonar a la primera de cambio lo que queremos por dificultades que serían superables con esfuerzo, ya que superarlas, lo que hace en realidad es intensificar el deseo, elevar el mérito, sentirnos más capaces y expandirnos. ¿Cuántos amores apasionados no son fruto precisamente de los obstáculos, de lo prohibido, de las oposiciones familiares y de las diferencias?

El estado de Nirvana se consigue en la espiritualidad budista por el abandono del deseo. Evitándolo, fuera bueno o malo el resultado, rechazando cualquier recompensa por calificarla como ilusoria, se llegaría a una paz fruto de renunciar

a la personalidad y a la búsqueda de felicidad para el Yo. Disolverse en el todo no es precisamente la tendencia del ser humano, sino una forma espiritual peculiar de ahuyentar la ansiedad, el compromiso con el deseo, por el hecho de haberlo elegido y por ello vernos «auto-obligados» a realizarlo. Es posible que en esta postura, evitar lo malo del desear sea a cambio de perder lo bueno de hacerlo.

#### 4.1.1. Somos nuestras decisiones

Obviamente hay cosas que nos son dadas y no podemos cambiar, que constituyen nuestro punto de partida, la «prisión» en la que podemos elegir por haber nacido en una época histórica, en un país, con unos progenitores concretos, un idioma y un sistema económico que predetermina nuestra renta *per cápita* inicial. Estos determinantes básicos están muy presentes en la infancia, en la época que damos los primeros pasos, pero cuando la funcionalidad de nuestro cerebro madura ya podemos tomar pequeñas y grandes decisiones. Cada decisión que tomamos es como un golpe de cincel en el mármol en el que va apareciendo la escultura de lo que somos. Día a día «nos construimos» física y mentalmente, de forma que las elecciones que vamos asumiendo conforman nuestra personalidad entendida como un compendio:

- Sistema de valores que nos orienten.
- Capacidad de organizar los propósitos e integrarlos dándoles el tiempo de realización, saber fragmentarlos en partes y planificar su seguimiento en días subsiguientes.
- Regulación emocional: mantenimiento del amor, manejo de la ira, tolerancia a la frustración. Siendo niños, los adultos nos permiten hasta cierto punto ser imperfectos en el manejo de las emociones, pero llegados a la edad adulta cualquier fallo nos hace aparecer ante los demás como inmaduros e infantiles.
- Competencia para establecer vínculos sociales, como incorporarse a equipos, conseguir relaciones significativas, amar y ser amados, capacidad de trabajo e integración para la división de tareas y la conducta empática y pro-social.

Todas estas características que vamos adquiriendo son la base de lo que acabará definiéndonos. No sólo somos un número del carnet de identidad o el hijo-de, sino también nuestros gustos, el lugar de procedencia, las experiencias y vivencias que hemos tenido y nuestras opiniones y proyectos. Cuando conocemos a la persona de la que nos hemos enamorado le preguntamos por todo ello, dando por hecho que deseamos saber «cómo es», posiblemente para entusiasmarnos con lo que compartiríamos o ganaríamos con ella.

Conforme nos toca tomar decisiones como la trayectoria de unos estudios basados en aficiones o recomendaciones, las primeras experiencias sexuales y amorosas, los amigos que elegimos, todo ello haciendo uso de nuestra libertad, el resultado -sea mejor o peor- nos conforma. Al principio nos forma pero no

nos condena: en un primer ensayo de pareja podemos fallar por inexperiencia, podemos descubrir que unos estudios elegidos en realidad no nos satisfacen o que un amigo en el que creíamos nos defraude. Tenemos oportunidad siendo jóvenes de volver a intentarlo una segunda o tercera vez. Estamos a tiempo de comenzar de cero. Hemos podido estar, por ejemplo, enganchados a las drogas cuatro años, dejarlas y volver a llevar una vida normal, intentando recuperar el tiempo perdido. Cualquier pequeño acto y cualquier gran proyecto contienen un cierto nivel de tolerancia al error, pero también un punto de no-retorno, de imposibilidad.

En particular la posibilidad de comenzar de cero es cada vez más complicada conforme la edad avanza. Como suele decirse, hay un tiempo para cada cosa. Pasar los fines de semana de fiesta sin dormir lo podemos hacer cuando nuestra salud es desbordante, pero cuando llegamos a la edad madura y empezamos a tener problemas circulatorios, por ejemplo, ya no nos lo podemos permitir. Una vez que se llevan 20 años trabajando en una profesión es difícil comenzar otra de nuevo. Cuando has formado una familia, cuesta adaptarse a verse de nuevo soltero.

La edad es una señal bastante evidente de ese proceso ineluctable que conlleva el paso del tiempo en nuestro cuerpo y nuestra alma. Puede que nosotros mismos seamos ciegos al mirarnos al espejo, pero los demás la observan perfectamente y en base a ella te contratan o no en un trabajo, eres atractivo para el otro sexo, te marginan o te buscan. La edad es un número, pero en cierto modo refleja el proceso de hacerse y degradarse, de pasar de una expectativa de vida a una vida consumida.

#### **4.1.2. Elección y tiempo**

Aunque lo que hemos elegido nos marque y nos limite, especialmente en lo que refiere al uso embriagador de poder hacer «lo que quiera», tampoco hemos de acabar en el otro extremo de pensar que NADA es ya posible.

Fracasados en el amor, en la profesión, destruidos por las drogas o con una enfermedad mental, entre todo y nada ¿qué sería posible? Todos admiramos a la persona que tiene que ir en silla de ruedas, padece hemiplejía o ceguera y lo asume con valentía y se determina a sacar todo el jugo que le sea posible a la vida. Está dispuesta a hacer cosas que le permitan disfrutar de una tarde, en vez de quedarse en casa llorando amargada. Seguramente tendrá que hacer un esfuerzo más que notable para adaptar sus elecciones a las condiciones físicas limitadas y además tendrá que estar constantemente batallando contra bordillos, estrecheces de ascensor, prejuicios y rechazos. Cuando el *hándicap* no es físico, sino el fracaso es psico-social, también aparece el mismo problema existencial ¿qué hago esta tarde? No se podrá anular de un plumazo el hecho de estar mordiendo el polvo por haber perdido una parte de nuestra vida, pero ello no justifica tirar la toalla y darnos por vencidos como si la derrota tuviera voluntariamente que extenderse hasta el final de nuestros días. Todavía tenemos tiempo -lo tenemos siempre que estemos vivos- para rebelarnos, acompañados del instinto de sobrevivencia, y TRASFORMAR la situación en algo mejor o más tolerable.

Cambiar es quererse, desear algo nuevo, posible, que podamos llevar a cabo con éxito.

#### 4.1.3. Elección y juego

Elegir es algo automático cuando se trata de los actos más anodinos y corrientes como caminar, comer, vestirse. Algo trascendente, si lo que decidimos cambia una magnitud considerable de cosas a la vez. Exploratorio, si imaginamos que pasaría si... cambiásemos de trabajo y mandásemos al jefe a la porra, nos separásemos, viajáramos a un lugar exótico: en estas fantasías funcionales experimentamos cosas «como si» sucedieran, de forma que la historieta nos produce algún tipo de moraleja, como que al quedarnos sin trabajo no tendríamos qué comer -por lo que mejor seguir de momento y aguantar al jefe-, que al separarnos por el impulso de rabia de una trifulca nos quedaríamos solos o que en el viaje nuestra personalidad se expandiría sin barreras y sería una sensación agradable y reparadora...

Hay otra clase de elecciones que se apartan del espíritu práctico de las anteriores. Las podríamos llamar más bien ensoñaciones, historias que nos contamos, especulaciones que hacemos.

Como civilización somos en cierto modo hijos de la literatura y el cine, que nos ha acostumbrado a sabernos contar cosas con cierta gracia. Unas veces lo hacemos para pasar el rato y salir del aburrimiento, del mismo modo que nos entretenemos leyendo o visionando una película jugando a ser protagonistas de vidas exóticas y conocedores de mundos inalcanzables. Los niños juegan a ser tenderos, *barbies* ejecutivas, policías y bomberos como una forma de comprender el ambiente que les rodea y prepararse a su modo para la acción en el mundo real. Los juegos de mesa, los videojuegos, los deportivos nos permiten competir, nos estimulan, desarrollan los reflejos o la capacidad de trabajar en equipo. También mediante las fantasías realizamos impulsos prohibidos que no tendrían lugar -legal- en la realidad.

Cada estado -alegría, tristeza, rabia, frustración- vuelve propicias fantasías con las que se concede un respiro: pinchar las ruedas del profesor que te suspende matemáticas, tirarse por la ventana para acabar con la desesperación, pegar un puñetazo a quien nos ha ofendido, dejarlo todo y cambiarse a una región donde nadie nos conozca: cada una de estas narraciones satisface el impulso que realiza de forma imaginaria y quizá en que se quede en ese terreno quimérico radica su funcionalidad y que nos conduzcan a llevarlos a cabo en la vida real nuestra maldición. Durante la conciencia onírica del sueño solemos hacer cosas que despiertos nos damos cuenta que son irreales y de las que, a lo sumo, sacamos enseñanzas ilustrativas.

El juego también permite elegir «a suertes», tirando una moneda al aire, unos dados o unas cartas. Es un sistema totalmente ajeno a la elección racional, pero que nos permite un abandono transitorio de nuestra responsabilidad, una confianza en el destino, una fe en los hados que nos protegerán, decidirán por nosotros o nos traerán fortuna. Es de sobra conocido al peligro de ganar en el juego: nos puede llevar a confiar tanto en el sistema que volvamos a jugar



dando por hecha la repetición de la suerte y si no se produce, llevarnos a matar la ansiedad de la pérdida y el fracaso de las supuestas creencias infalibles, que volvamos a jugar y con ello acabar volviéndonos adictos, bien porque ganemos a veces o porque casi siempre perdamos.

Suponer que fallará lo que pretendemos, y en particular evitar algo porque elucubramos lo malo que nos podría pasar, es la fórmula ideal para amargarse la vida. Primero especulamos -quizá pretendiendo ser prudentes- que algo horrible podría suceder: el autobús de la excursión en el que viaja nuestro hijo cae por un barranco; al cruzar un callejón oscuro me asaltan o violan; al ir por la calle un día de viento me cae un vidrio roto a la cabeza. A continuación añadimos el hecho trágico de que no podemos salir airosos: el autobús se cae por un barranco porque el conductor se ha dormido; acelero el paso al notar que alguien se acerca pero por pudor no corro muy rápido y me cogen; oigo a tiempo el ruido del cristal roto pero mis reflejos no son los adecuados.

Como somos libres de pensar e imaginar lo que nos de la gana podemos hacerlo sobre algo que no nos conviene para estar tranquilos: sacrificamos el bienestar por la libertad de atormentarnos si la especulación lo requiere. Consideramos salir derrotados, esquilados, fracasados estrepitosamente, pero descartamos la posibilidad de salir airosos, tener suerte o contar con lo más razonable. Nos atrae más lo malo que podría suceder que lo bueno que nos podemos perder. Esta sensibilidad también se produce cuando nos consideramos «atrapados» en dramas aparentemente irresolubles: me comería una hamburguesa, ¡sería muy agradable!, aunque no me conviene engordar. Misteriosamente, vislumbrarse comiendo la comida prohibida provoca sentirse infeliz. En resumen, podemos jugar con la libertad no para usarla buscando nuestro bien sino para imaginar muros que nos aprisionan.

#### **4.1.4. Malas decisiones, arrepentimiento**

Dilapidar una vida por malas elecciones. No nos ha ido como pensábamos en aquellos momentos de «cambio naciente» en los que se fraguaban o concretaban nuestros grandes sueños. Una profesión. Una familia. Cosas que formaban parte de nuestro sistema de valores en su corazón más profundo, tal vez compartido por el medio social. Un perfil de aficiones, estudios, situaciones e influencias y azares nos llevan por un cierto camino, esperando nuestra decisión final de entrar en él en firme. Cuando elegimos una determinada profesión es muy probable que con el tiempo, seamos expertos, permanezcamos integrados en la empresa pero acabemos prisioneros de lo que sabemos hacer.

El mercado laboral nos encarrila, nos hace buenos candidatos para seguir en el curso que nuestra experiencia nos avala. Conforme pasa el tiempo el trabajo que hemos adoptado y la pareja que hemos elegido apartan otras posibilidades que al escoger rechazamos. Casarse implica dejar de lado la vida de solteros, tener hijos la de pareja libre de ataduras, vivir en una ciudad, un país, implica dejar de lado otros mundos que no habitamos.

Hay momentos de la vida que tenemos la envidiable oportunidad de ir libremente en múltiples direcciones, pero nosotros mismos queremos salir de esa

libertad vacía de proyectos para decidir un destino que si bien nos limita la autonomía nos promete realizar deseos implicados en ramillete: *status* social, medios económicos para disfrutar de la sociedad de consumo, afecto, sexo seguro, hijos para formar una familia. A partir de esos logros nuestro día a día se llena de sub-propósitos conectados con la línea principal. Disfrutar de una pareja se concreta en pasar un fin de semana divertido, con el salario obtenido queremos un coche nuevo, en el cine estrenan una comedia romántica que nos gustaría ver por la tarde. Estos deseos quizá no estuvieron nunca en nuestra imaginación cuando elegimos una pareja o en nuestro primer día de trabajo: forman parte del uso concreto que hacemos de lo que queríamos y seguimos queriendo, porque el deseo no se ha acabado ni consumado. Mientras que una película dura una hora y media, puede que una familia nos dure con suerte toda la vida.

Errar en nuestras elecciones tiene implicaciones muy distintas si se trata de un medio subordinado o de un proyecto a largo plazo. Si la película que elegimos no nos gusta como pretendíamos, la consecuencia es simplemente un menor disfrute: seguramente enamorados estaremos tan protegidos por el entusiasmo que la falta de calidad de la película se convierta en risas, caricias y comentarios graciosos, nada grave. Si estuviéramos amargados equivocarnos de película, por el contrario, sería el colmo, se transformaría en una catástrofe.

La elección de pareja ya tiene otro tipo de trascendencia, porque dependemos de la colaboración, generosidad y afecto de nuestro/a *partenaire* para obtener bienes tan preciados como el cariño, las caricias, los masajes, la diversión, el aliento ante las dificultades, el sexo de calidad. Conseguir que el amor que inauguró la relación dure a lo largo del tiempo resulta más complicado de lo que parecía al principio porque existen muchos peligros de desencuentro, diferencia de criterios, expectativas que no se cumplen, crecimiento personal distinto, empobrecimiento de la vida diaria. Cuando el matrimonio era para toda la vida, una mala elección implicaba dilapidar una vida entera. A veces el fiasco se producía en la misma noche de bodas. Ahora los tiempos han cambiado y existe la posibilidad del divorcio, que nos permitiría, en teoría, reparar la decisión fallida. No resulta sencillo asumir un fracaso en un proyecto fundamental que ordenaba el esqueleto de nuestra vida, seguramente pondrá patas arriba los hábitos y los vínculos que teníamos. Nos toca dormir abrazados a la almohada, no celebrar el cumpleaños de la misma manera, ir solos al cine y aprender a ligar de nuevo. Otras situaciones de ruptura que nos podemos encontrar son las de la muerte de un ser querido, perder el empleo, una enfermedad crónica. Nuestro cerebro se adapta como un guante al tipo de vida que llevamos, pero una ruptura radical nos deja desamparados, nos devuelve a la vieja libertad que teníamos antaño y que ahora en vez de promesa embriagadora nos parece vacío insoportable y angustia asfixiante.

Seguramente alguna vez alguien nos habrá preguntado, ¿si pudieras alterar algo de tu pasado, qué cambiarías? Por segundos especulamos sobre momentos clave que sabemos que tuvieron trascendencia. Aquel amor al que renunciamos, ¿qué tipo de relación hubiéramos tenido? Si hubiésemos apostado por una afición que teníamos ¿hubiésemos sido más felices? Las equivocaciones, las cosas de las que estamos arrepentidos, ¿suprimirlas no nos daría una paz inmensa, una

sensación de ser ciudadano de primera, una estima propia y un orgullo?

A menudo nace un conflicto entre aquello que nos traemos entre manos y algo nuevo que surge. Alguien, por ejemplo, nos dice ¿podríamos quedar a las siete? En ese preciso instante nuestro cerebro emite una señal de incompatibilidad: a esa hora todavía no hemos salido del trabajo, no podemos hacer las dos cosas a la vez en esa franja horaria, trabajar y charlar con amigos. No podemos gastar y ahorrar al mismo tiempo, ni complacer y odiar a la misma persona. Nuestra agenda mental nos avisa y tenemos que resolver los conflictos de intereses mediante una escala de prioridades o mediante reajustes, por ejemplo, en nuestro supuesto, pidiendo a nuestro amigo quedar a las ocho en vez de a las siete o postergar la quedada a otro día.

No renunciar a nada, conseguir todo lo posible son lemas muy comunes de nuestro funcionamiento diario. El juego a veces resulta complicado y tenso. Si renunciamos sentimos que perdemos una oportunidad; si utilizamos medios ilegítimos como manipular, mentir, engañar o violentar puede que nos granjeemos consecuencias negativas posteriores; si hacemos demasiadas cosas al punto que perdemos la comodidad, maximizamos la productividad a costa del bienestar.

Otros conflictos entre deseos comunes son el choque entre lo que quiero y lo que debo, entre lo que está moralmente bien y lo que está prohibido, entre el deseo y el miedo que produce realizarlo, entre la ira y el sentido práctico de las cosas. Como seres con las tablas de la ley inscritas en la cabeza, con un sistema de valores propio que nos guía, el choque entre deseos libres o «libertinos» y conveniencia moral de los mismos está a la orden del día. Los psicópatas pueden hacer lo que les venga en gana sin escrúpulos ni otra preocupación que la de que les pillen. El resto de los mortales nos vemos constantemente vigilados y criticados por nuestro propio sentido ético de las cosas.

El sistema de valores es el conjunto de creencias que nos orientan en la toma de decisiones tildando unas de reprobables o inferiores y otras de obligado cumplimiento o recomendables. Acuden en nuestra ayuda cuando hay que sopesar posibilidades distintas, estableciendo cual es preferible según nuestra escala ética y orientan el rumbo de lo posible para la acción a través de recomendaciones morales, estímulos espirituales y metas ideales con las que guiarnos. Con frecuencia las guías de autorregulación son importadas y compartidas mediante la transmisión generacional y la influencia cultural en general. Es de suponer que nos proporcionan un «manual de funcionamiento» pensado para asegurar el bienestar individual y colectivo, aunque también propician la desgracia -por ejemplo si pensamos en las persecuciones por pertenecer a una etnia, religión o minoría- o la angustia individual cuando nuestros deseos chocan contra las creencias de lo que es correcto o conveniente.

Tenemos una extensa tradición de crítica al malestar de la cultura<sup>46</sup>, sobre la vuelta a un estado de naturaleza supuestamente perdido<sup>47</sup>, sobre superestructuras alienantes como las del súper yo o las de la ideología al servicio de la economía<sup>48</sup>. Estas propuestas subrayan el papel de los valores como fuente

<sup>46</sup>Sigmund Freud, *El malestar en la cultura*, ed. e-bookarama, 2022

<sup>47</sup>Jean-Jacques Rousseau, *El contrato social*, ed. Taurus 2012

<sup>48</sup>Thomas Piketty, *Capital e ideología* Ed. Deusto 2019

de tensión, guerra, prejuicios y desadaptación. Las creencias pueden llevarnos a sentirnos desgraciados, tanto porque nos veamos imposibilitados a cumplirlas completamente -en la versión bíblica la culpa se extiende hasta el fin de los tiempos- como porque la misma estructura nos conduzca a la propia aniquilación: predica el sinsentido del deseo, induce a la renuncia, la desilusión y recomienda la insignificancia, nos aconseja vivir en un «valle de lágrimas».

## 4.2. Tras los pasos

Es de vital importancia comprender que del deseo a la realización deben mediar el rigor y la exactitud. Supongamos que queremos hacer una tortilla. ¿Se puede hacer al azar? ¿O más bien, como una técnica aprendida, requiere seguir unos pasos esenciales, u otros potestativos, como coger un recipiente, cascar y batir un huevo, encender el fuego, colocar una sartén con un poco de aceite o mantequilla, esperar a la temperatura adecuada, echar el líquido revuelto, dejarla cuajar hasta que esté dorada, sacarla... Seguir todos estos pasos, conocidos por aprendizaje previo, conduce a obtener adecuadamente cocinada nuestra tortilla. No hay tortilla posible si machacamos el huevo con la sartén desparramándolo todo, no encendemos el fuego o se nos cae al suelo. Precisamente por la cantidad de pasos consecutivos que requieren casi todas las acciones humanas, el cerebro necesita disponer de un sistema de evaluación que nos indique si cada etapa se cumple acertadamente como estaba previsto en el esquema mnémico.

La evaluación puede ser expresa o automática. La primera es deliberadamente sesuda, racional, la segunda más bien inconsciente, guiada por parámetros puntuales. Cada operación, por ejemplo, cascar el huevo, requiere saber si se ha conseguido no fuera que el golpecito que le hemos proporcionado a la cáscara no la haya roto y sea necesaria una repetición más contundente que la del primer intento; al sacar el contenido comprobar que realmente ha salido del todo y lo tenemos en el recipiente con la prueba de los dos componentes a la vista. ¿Quien no ha tenido algún percance cascando un huevo, como por ejemplo que caigan trozos de cáscara, que se vaya parte del contenido fuera y se pierda. Si en las cosas más sencillas hay errores, no digamos en las más complejas. El hecho de que habitualmente todo salga bien no excluye que en ocasiones falle, por lo tanto siempre hay que vigilar, siempre hay una pequeña expectación, una margen de adversidad, sorpresas (pongamos el caso que alguien nos grite cuando estamos cascando el huevo). No hay nada en la vida que sea totalmente seguro, siempre hay posibilidad de accidentes: puede haber un Chernobyl, un maremoto o incluso el planeta tierra por sucumbir entero. El hecho de que cada paso que demos hacia la realización de nuestros deseos sea riesgoso significa varias cosas:

- Que intentamos dar pasos en la dirección correcta, pero paralelamente hay un coeficiente de adversidad que hace que alguno pueda fallar y ello conlleva que el éxito final corra peligro. Al actuar manejamos cierta incertidumbre porque no tenemos, por adelantado, la certeza que conseguimos sólo una vez realizada la acción. El mundo a nuestro alrededor no es el que nos impone lo que deseamos, sino que somos nosotros los que se lo

arrancamos con nuestro empeño.

- Que tenemos un margen de manejo de errores, una tolerancia. Llevamos a cabo algo a pesar de los fallos. Los estadísticos utilizan el concepto de margen de error en el mismo sentido de aseverar algo con un determinado tanto por ciento de seguridad.
- Que el interés en la realización no acaba hasta el final y las interrupciones, olvidos o descarrilamientos se intentan corregir. Si desistimos o abandonamos, como un niño que se rebelara de pronto y se plantara diciendo «ya no quiero hacerlo», «no puedo seguir», cuenta como fracaso del propósito que teníamos, o sea, punto negativo en el sistema del ánimo. No pasa nada -a no ser que se trate de una oportunidad trascendental-, porque podemos jugar otras cartas.
- La realización es una cosa gradual, no es cuestión de todo o nada, tiene su proceso y duración. Si hacemos un dibujo de una cara comenzamos por un primer trazo, luego otro, y poco a poco van apareciendo rasgos significativos hasta estar satisfechos con el resultado completo. Hay tensión porque podríamos romperlo en el último momento si no nos gusta como queda.
- A lo largo del trayecto las emociones nos acompañan, dibujamos con todo el cuerpo y en buena medida con el alma. La ansiedad es fruto de que algo va mal, se resiste, no nos gusta cómo queda, la ira acompaña cualquier guerra contra lo que se opone, el papel que rechaza el carboncillo, la punta del lápiz que se rompe, un observador crítico a nuestras espaldas..., la motivación se alimenta de lo que ya hemos logrado, lo que vamos avanzando, lo que va bien y por otro lado la promesa inicial que nos motivó a dibujar cuyo éxito está más cercano, el placer prometido más probable. El goce proviene por lo conseguido y parcialmente disfrutado y por lo que se nos promete antes de acabar. La satisfacción de comer un plato exquisito es relativa cuando estamos a medias -quizá probando por primera vez el guiso-, pero si lo que nos hemos comido nos ha gustado lo bastante como para seguir hasta el final, entonces se completa.

Si pensamos en la vida cotidiana, casi todo lo que hacemos lo hemos aprendido a lo largo de nuestra vida, desde los esquemas motores, perceptivos y comunicativos, que nos pueden parecer tan obvios que nos olvidemos que antaño tuvimos que aprender a ponernos de pie, caminar, distinguir las impresiones, hablar y manipular objetos. Durante años nos hemos estado entrenando en captar los esquemas de acción, lo que hay que hacer para llevar a cabo actos elementales, que son los ladrillos básicos para construir ambiciones más complejas. Sabiendo leer, por ejemplo, captamos los conocimientos de un libro. Cuando sabemos hacer lo que queremos, tenemos todas las papeletas para conseguir llegar hasta el final con éxito. Sólo nos falta poder hacerlo, venciendo resistencias -pequeñas unas, gigantescas otras-. Querer, saber y poder es una triada indisoluble que dirige nuestra orquesta cerebral.

El poder nace de la propia experiencia, es nuestro bagaje, el resultado de los vivido hasta el presente. Es relativamente sencillo acceder a él porque está organizado en forma de lista: lo que podemos hacer lo conocemos en buena medida. De cuánto dinero disponemos, qué conocimientos poseemos sobre determinado tema, con qué apoyos contamos en una misión, qué derechos nos amparan, cual es nuestro mérito o competencia y sobre todo, hasta donde hemos llegado con nuestros logros, que nos configuran como aquello que llamamos Yo y que expandimos al exterior con fórmulas «yo-que» soy, sé, puedo, prefiero, merezco, quiero, me propongo, hice.... Obviamente, vivencias, intereses variados, ambiciones, esmero, pundonor o voluntad de ser valioso a la comunidad, implican que hemos intentado dar rendimiento a nuestros días compaginando todo tipo de metas, luchando para que se armonizaran entre sí y su nivel de estrés fuese soportable. Con los éxitos que hayamos obtenido, nos trasformaremos en un Yo con nuevos recursos.

Durante el día estamos abiertos en cualquier momento a inspirar el nacimiento de un nuevo deseo, integrarlo en el conjunto de asuntos que ya tenemos, ocupándonos entonces en diseñar a grandes rasgos cómo integrarlo en nuestra economía de medios y disponibilidades.

#### 4.3. Evaluación y retro-alimentación

Aunque disponemos de mecanismos básicos generales de cómo hacer determinadas cosas, siempre hay que plasmar la teoría en la práctica. Cada vez que nos desplazamos caminando tenemos que ajustarnos a distintas situaciones del terreno, de las variantes que surgen, de los elementos climatológicos... Como estamos aplicando un conocimiento previo hemos de asegurar que las *performances* se realizan correctamente. Las labores de comprobación, corrección y ajuste son elementales en toda conducta compleja, que ha de ser lo bastante flexible como para adaptarse a circunstancias cambiantes. Cada camino que hemos recorrido es diferente, pero lo hemos cubierto sabiendo caminar en general, sobre cualquier terreno, y además, contra más veces caminamos mejor lo haremos la próxima vez, sea donde sea que vayamos.

Los mecanismos perceptivos cuentan con ello, calculan constantemente lo que falta o lo que sobra para dar una respuesta precisa: agarramos un objeto con la precisión correcta, con la distancia acertada, adaptando la tensión muscular a las fuerzas en juego. Quien ha padecido una afasia o ha perdido la movilidad por una larga convalecencia sabe lo complicado que resulta volver a caminar, hablar o moverse, a pesar de que sabía hacerlo previamente: la facilidad cotidiana esconde una gigantesca complejidad.

El sistema de evaluación siempre está ahí, en cada nudo, en cada paso o etapa de lo que estamos haciendo. Una parte es automática y otra requiere distintos grados de conciencia, que van desde una supervisión puntual a un análisis sesudo. Nos dirigimos hacia al trabajo: salir de casa y desplazarnos es imprescindible para lograr llegar. Si nuestra mente detecta que los cordones de los zapatos están desatados gastará unos segundos en resolver el desaguisado para proseguir. Si miramos el reloj y vemos que vamos bien de tiempo sentiremos el bienestar de

saber que la previsión es llegar puntuales, pero si llegamos tarde seguramente sentiremos ansiedad y resolveremos acelerar el paso para ganar unos minutos. Cuando realizamos una tarea determinada ¿está bien hecha? ¿necesita hacerse de nuevo?, ¿pulir algún aspecto?. Cuando cometemos un desliz, ¿será fatal? ¿se podrá ocultar? ¿será perdonado?. Cada parte de un deseo es comprobada, cada pasaje de una cosa a otra es estudiada. Es decir, constantemente necesitamos confirmar o constatar que las cosas se llevan a cabo correctamente, y si no lo hacen, qué podríamos hacer para salvar la situación.

Afortunadamente esta ingente tarea evaluadora la llevamos a cabo con desparpajo en lo habitual. Gastaremos más energías frente a novedades, imprevistos o circunstancias trascendentes. ¿Hago bien en casarme? ¿Haría bien en cambiarme de trabajo? Puede que estas dudas nos tengan toda la noche en blanco.

A pesar de tener solvencia y soltura para vivir en sociedad, por contra, hay personas que pueden desconfiar de las propias habilidades, tratándose a sí mismos como una especie de impostores o torpes disimulados. No es que hayan tenido un número exagerado de fallos que les hagan concluir que son poco de fiar, sino que son inseguros sin verdadera prueba empírica de ello, sólo porque en su fuero interno dudan de todo a pesar de que las evidencias están a su favor. Debido a este «prejuicio» vacilan, comprueban más de la cuenta, se frenan debido a sus propias cábalas.

El perfeccionismo es un tipo de auto-exigencia que tiene un lado útil y otro incómodo, por no decir angustiante. Consiste en creer que una cosa no está bien a no ser que esté perfecta. No sirve un aprobadillo, apañarse con alegre desenvoltura, todo tiene que estar de diez, lo que conlleva un esmero y una vigilancia mucho mayores de lo usual.

El hipercontrol implica la necesidad de comprobar de forma exhaustiva que las cosas realmente funcionan como se supone. Es algo habitual en una central nuclear o en la revisión de un avión que va a despegar. No es lo adecuado para el manejo de futilidades en las que pequeñas imperfecciones entrañan insignificantes consecuencias. Tampoco parece práctico dudar de lo que están de sobras demostrado que ejecutamos de forma solvente: ¿por qué comprobar las sumas si siempre operamos correctamente? ¿Por qué estudiar nuestra forma de caminar o nuestras poses o nuestra voz si son adecuadas? El exceso de control de algo que debería fluir espontáneo tiene el efecto de estropearlo: hablaremos mal, andaremos torpemente y tecturemos con faltas si al hacer estas cosas nos dividimos entre el Yo que hace y el Yo que analiza con recelo lo que hago. Supongamos que estoy bailando y me preocupo si lo estoy haciendo con soltura e intento mirarme como lo haría un extraño a fin de controlar la corrección de mi ritmo ¿eso sería bailar a gusto o más bien examinarse de baile?

El afán de control nos lleva a menudo a tener una «mirada periscopio», a tener que observar, mientras hacemos lo que hacen los demás, no fuera que cometan una falta mientras nos distrayésemos con lo nuestro. Miramos lo que tenemos entre manos, pero también si la ventana está cerrada, la puerta no chirría, el reloj en marcha para comprobar que un guiso está en buen proceso: demasiadas cosas a la vez. La necesidad exagerada de control nos asfixia a nosotros -porque nos hace estar más tensos de la cuenta- y a quienes nos rodean, a los

que tenemos que vigilar constantemente a tiempo de evitar que pudieran meter la pata o para descubrir un fallo que hubieran cometido. Es muy posible que por el prurito de observarlo todo, nos golpeemos y tengamos lagunas por repartir la atención en demasiadas direcciones. Además adquirimos un cierto fanatismo e intolerancia respecto al error en general, como si fuera el mal personificado en vez del natural oscilar de los propósitos en el oleaje de la dificultad.

Si vigilamos a los demás acabamos descubriendo los errores que están cometiendo y sin darles tiempo a que lo descubran y corrijan por su cuenta, que se organicen a su aire o que asuman sus decisiones, intervenimos arreglándolo o reprendiéndoles: ambas modalidades tienen el efecto de aturdirlos y acentuar lo imperfectos que son.

La raíz del perfeccionismo puede encontrarse en las exigencias parentales que no se conformaban con cualquier cosa y nos azuzaban constantemente al rendimiento sobresaliente. A veces es una manera que tenemos de ganarnos la aprobación de personas mal predisuestas a las que nunca acabamos de convenecer. Infiuye también el asumir responsabilidades desde edades tempranas por dificultades de salud de los padres, nacimiento de hermanos pequeños, muertes prematuras. Es difícil saber por qué hemos llegado a desarrollar determinado rasgo de carácter, pero si lo detectamos y reconocemos, tal vez podamos «aflojar» la necesidad de control y exigencia, aprendamos a darnos un respiro, a permitarnos que los demás aprendan de sus errores o descubran otras maneras de funcionar que les convengan.

Los servo-mecanismos, como el termostato que regula la temperatura, requieren medidas de umbral y sistemas de corrección en cuanto detectan anomalías. Estos mecanismos regulatorios ayudan en gran medida en lo que respecta a la evaluación guiada por el objetivo<sup>49</sup> como sucedía en el ejemplo que poníamos de correr más deprisa para llegar antes o hablar más alto para que se nos oiga claramente.

Hay estados generales de ansiedad que influyen en la capacidad de evaluar debidamente el entorno y nuestra mecánica de acción en él. Puede que agobiados por ciertos asuntos que nos atormentan no veamos claramente a qué distancia están los objetos, las esquinas de los muebles o los vasos. A nuestro cerebro le robamos energías para percibir bien y las usamos en solventar las cuitas. Podemos cometer incongruencias flagrantes, como poner la ropa en la nevera en vez de en la lavadora o tirar los cubiertos a la basura en vez de al fregadero. En estos casos la guía evaluativa ha fallado por pretender funcionar a ciegas, es decir, cegados por el tormento que nos corroe. Los errores se multiplican conforme más nerviosos estamos y de regalo, nos ponemos más ansiosos viendo tal cantidad de desastres junta.

El orden de colocación de los pasos o medios a seguir para alcanzar una meta es una labor que requiere otro tipo de corrección, en este caso lógica: una cosa ha de ser contemplada como previa o necesaria para la posterior. Se dice que actuamos alocadamente, con precipitación, cuando no hemos establecido las prioridades

---

<sup>49</sup> Arturo Rosenblueth; Walter Cannon. *Fisiología del sistema nervioso autónomo*, El Colegio Nacional México 1995.



y la secuencia conveniente. El aprendizaje expreso y por experiencia nos ayuda tremendamente en este terreno. Una persona que tiene pericia sabe exactamente lo que hay que hacer y con que pasos concretos, que son a su vez cada uno de ellos el objetivo parcial previo para realizar el montaje del conjunto. Otras veces nos tenemos que parar a pensar antes de actuar. No para evitar innecesariamente el momento de la ejecución, sino para actuar exitosamente, porque la precipitación, la impaciencia y la impulsividad nos pueden -si no somos unos expertos- llevar a fallar. El «profesional» se puede permitir confiar en su improvisación -que en realidad es fruto de un entrenamiento exhaustivo-, el «novato» se ve obligado a estudiar cómo se organiza. Ser competente es más una cuestión de entrenamiento que de tener una personalidad adecuada.

Gran parte del lenguaje que utilizamos los humanos tiene sobre abundancia de información a fin de que se garantice suficientemente el mensaje que se pretende transmitir<sup>50</sup>. No obstante, no conformes con ello -porque algunos tacañean o se mueven en terrenos de ambigüedad o dejan demasiado a la suposición, requerimos que nos den señales de comprensión. Unas pertenecen a la función fática, la que nos prueba que el canal funciona<sup>51</sup>, como al decir «sí... sí» para que el interlocutor al otro lado de la línea no piense que nos hemos fugado mientras nos hablaba. Otras podríamos decir que son *feed-back*, la respuesta que necesitamos para averiguar el estado de cosas<sup>52</sup>, tanto a nivel de comprensión, como de la reacción que ha suscitado por nuestra parte. Nos declaramos a una persona: necesitamos que nos dé señales de qué siente al respecto. Esta retroalimentación nos orienta si vamos bien o mal encaminados y es esencial para el éxito de las relaciones humanas. Sin embargo hay quienes piensan que no deben pedir este tipo de favores a los demás, prefieren averiguarlo todo por sí mismos, por lo que viven en constante zozobra. Podemos pecar de cabezotas, tercios y empecinados si somos ciegos y sordos a las señales que nos emiten los demás para que tengamos en cuenta factores, datos y reacciones necesarios para ajustar. En cambio, conseguir la valiosa información de vuelta nos permite orientarnos con mayor seguridad en nuestros propósitos que cuentan con la participación de colaboradores.

Aunque comencemos con mucho entusiasmo una relación de pareja, seguramente necesitaremos saber para tener éxito, el efecto de nuestros besos y caricias. Si nos dieran una información equivocada para no ofendernos, pensando que vamos bien encaminados estaríamos decepcionando a nuestra pareja sin remisión. Por el contrario, si de forma simpática y sutil nos indicaran que sí y

---

<sup>50</sup>Nos referimos más a la información necesaria para ser comprensible que a la cantidad: los que escriben consonantes y abreviaciones en los mensajes sociales utilizan menos palabras, pero igualmente resultan claros al que los recibe, que los comprende al vuelo. Los iconos refuerzan además a las palabras para añadir una parte emocional al mensaje que acaba diciendo mucho más de lo estrictamente necesario. Los médicos suelen utilizar en sus informes y prescripciones siglas y acrónimos usuales en el medio, crípticos para el profano pero exactos, precisos para los técnicos. Por el contrario una comunicación pomposa o protocolaria puede ser abundante hasta el aburrimiento, pero escasa por no decir vacía de contenido.

<sup>51</sup>Roman Jakobson, *Lingüística y poética*, Cátedra, Madrid 1981

<sup>52</sup>O su inclusión en un sistema, como plantea Ludwig Von Bertalanffy en *Teoría general de los sistemas*, ed. FCE 2009

que no y de qué modo, desvelando ciertas claves de éxito, ¿no conseguiríamos así una satisfacción mutua?

En el mundo de la enseñanza y en el laboral están a la orden del día este tipo de devoluciones evaluativas. Las notas se supone que nos muestran qué hemos aprendido y qué nos falta todavía, nuestros logros y nuestras lagunas. Aunque, al mismo tiempo que revelaciones, son sanciones, que establecen el grado de sometimiento al sistema y regulan el grifo del acceso a distintos trabajos. Por ello el examen produce más angustia -por el futuro amenazado- que la alegría de estar bien orientados. En un juicio también nos devuelven una respuesta sobre la información dada en la declaración, contrastada con otras fuentes, analizada por expertos, dictaminada por jueces con determinadas consecuencias. En la confesión existe también ese efecto que mediante *feed-back* moral, coloca a la persona entre el perdón y la condena.

En los ambientes laborales se produce la doble implicación de la «información de control», como factor de autorregulación para conseguir objetivos y medida de recompensas -incentivos, comisiones- y castigos -amenazas de despido, reducción de beneficios o de *status*-. Además de la ambigüedad angustiosa, cabe tener en cuenta que no siempre la información de vuelta que se supone va a mejorar la actuación sea verdadera, también puede ser fallida. Por ejemplo a un excelente vendedor le pueden indicar que cambie algunas formas de actuar y en la medida en que crea más en ellas que en su propio proceder, puede conducir a que el vendedor vaya a peor por hacer caso de unas indicaciones que en realidad no son del todo acertadas. Un mal consejo lleva al aconsejado a la ruina.

Dar retro-alimentación a nuestras parejas, amigos y compañeros de trabajo es tremendamente conveniente para que sepan conocernos, averigüen quiénes somos en verdad, cuales son nuestras necesidades, creencias, opiniones o preferencias, qué nos gusta o nos disgusta. Al mismo tiempo, al devolverles a los demás el efecto real que producen en nosotros, les dignificamos, le ayudamos a no meter la pata o les damos valor si les revelamos el efecto positivo que nos han causado. El tipo de relación que se genera es más sincera, más generosa, permite a los actores en juego autorregular su vinculación en base a la exactitud en vez de a la suposición o la mentira.

Para muchos la franqueza -aunque la admiran en otras personas- les resulta muy peligrosa y la rehuyen con fórmulas de disimulo o imposturas de conveniencia. Qué resbaladizo resulta entonces decir te quiero, te aprecio, me caes bien o te admiro. Qué difícil resulta expresar una crítica inteligente si es necesaria. La justificación de reservarse es el temor a resultar inoportunos, blandengues, interesados o quedar expuestos a que los demás utilicen la información en contra. Miedo a ser rechazados, despreciados y apartados. Temor a hacer un daño innecesario, acomplejar o desanimar. Todas estas catástrofes no se sabe si van a darse realmente liberando la palabra y ejerciendo la espontaneidad o si, como asegurábamos, se dará un aumento beneficioso de la calidad de la relación.

Quizá el miedo no sea tan buen consejero como pareciera, porque en un gran número de ocasiones está basado en suposiciones exageradas: tal vez lo más sensato -por probable- es que la conducta franca sea la preferible en primer lugar. Esta estrategia tendrá por resultado una eficacia y bienestar de las partes. No

obstante, de vez en cuando, algún quisquilloso, narcisista, orgulloso o desconfiado entrará en conflicto con este tipo de sinceridad. Se quejará de que no le gusta que nadie «le dé lecciones» de cómo tiene que hacer las cosas, protestará porque cualquier herida innecesaria que se produzca será debida a la susceptibilidad del agraviado y le acusará de intenciones maliciosas y de bajeza moral. Una adulto adaptado a la sociedad debería saber bregar con esta clase de airadas protestas y no sólo saber manejarse con la mayoría de personas agradables y encantadoras. No es tan complicado bajar a la arena en tales ocasiones y defender con energía y respeto la verdad o aceptar lo que tiene de positivo una crítica envenenada o grosera. Si supiéramos cómo arreglarnos en tales situaciones resbaladizas no habría ya ningún inconveniente en dar y recibir *feed-back*.

Nuestros sistemas de evaluación pueden tener sesgos que se automatizan y pasan a generar errores sistemáticos<sup>53</sup>. Si siempre estoy mirando, ahí donde vaya, si mi están observando, acabaré descubriendo que uno u otro, efectivamente lo hace -porque distraen su mirada alrededor de lo que pasa por su campo visual o porque les llama la atención alguna cosa que desconocemos y que no es precisamente lo que suponemos-. Esa vigilancia hostil que sospecho por costumbre, es más fruto de que miro por si me están mirando, que de que la justificación sea real. Del sesgo se enteran los demás antes que nosotros mismos, se dan cuenta de que somos demasiado susceptibles, pendencieros, negativos y quejicas y en cambio, nosotros siempre encontramos una disculpa ocasional que justifica los defectos aparentemente. Si hablamos demasiado alto es que es una costumbre que no tiene nada de malo, si somos inexpresivos, fríos, quisquillosos o tímidos, «así somos», o sea, que como uno acepta a los demás los demás deberían aceptarle a uno, así fueran comportamientos inaceptables.

#### 4.4. Ajuste, cierre y fin

Hemos hablado de la evaluación guiada por el objetivo, o sea, si provisionalmente nos acercamos o no a él. Ahora nos toca mencionar lo que sucede cuando hemos cumplido un paso o el conjunto final para los que hemos dispuesto las distintas fases necesarias. Es decir, el momento en el que damos por finalizado algo para pasar a otra cosa.

Numerosos actos aparentemente aislados como vestirse, desplazarse, llamar al timbre o abrir una puerta.. forman parte de un objetivo mayor, supongamos que fuera el de acudir a una consulta médica- que utiliza algunos medios similares a los de acudir al trabajo, ir a comprar una camisa, o visitar a un amigo. Son pasos ordenados, unos como requisitos de otros, jerarquizados como los peldaños de una escalera. Para salir a la calle primero debemos vestirnos, abrir la puerta, cerrarla. Cada una de estas cosas ha tenido una evaluación interna -mientras la hacemos- y otra externa, si está bien hecha como para asegurar la oportunidad de pasar al siguiente escalón. ¿Qué significa estar bien vestidos?, seguramente

---

<sup>53</sup>Autores como Daniel Kahneman extienden este problema al razonamiento rápido e intuitivo con el que nos manejamos en muchas ocasiones. En *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate, Barcelona 2012.

algo distinto para una persona descuidada que para otra coqueta. Por esta razón quizá uno tarda un par de minutos y otro un par de horas.

El cierre de los actos está por lo general especificado por una condición que se tiene que cumplir. Lavarse los dientes se cerrará cuando nos hayamos enjuagado la boca y dejamos el cepillo de dientes. Es el último acto de una secuencia. Hay mucha más variación en lo que se considera el último eslabón de la limpieza bucal que en la despedida de unos amantes. Entre estos últimos los hay discretos, los que se despiden con un «hasta luego» y se van raudos para no incomodar, otros en cambio se tienen que dar una docena de besos y abrazos o aquellos que en el momento de la despedida se lanzan besos al aire, ella desde la ventana mientras, él camina hasta desaparecer en un recodo, girándose a cada paso para devolver los besos aéreos -puede ser incluso el acto de cierre volver de pronto como si no se quisiera desaparecer para lanzar el penúltimo beso a la amante que por su parte se resiste a abandonar la ventana-. En cuanto los actos son más amplios pueden contener numerosos factores culturales que introduzcan variantes, muchas de ellas peliculeras, innovadoras y atípicas, a diferencia de las rutinarias al lavar los dientes. Un mal cierre para unos sería «no me dijiste hasta luego», para otros un mal y «frío» cierre sería darse «sólo» un beso y un abrazo.

Evaluar el cierre del acto admite sutileza y gradación, no es sólo cuestión de un sí o un no. Vestirse es imprescindible para salir a la calle, pero no es lo mismo ir mal conjuntado o con una prenda arrugada, que salir a la calle sin zapatos o desnudo. Esto es: podemos fallar de modo tolerable o intolerable. Es tolerable si no nos causa perjuicio en lo que sigue después. Los viandantes no se fijan mucho en como vamos vestidos, el médico nos atiende igual con una prenda manchada, o no, tal vez el médico al vernos desaliñados de por hecho que estamos peor de lo que parece o nos atiende disgustado por el aspecto zarrapastroso y ello derive en una atención recortada. Podemos darnos cuenta de que llevamos un roto en una prenda cuando estamos ya en la consulta, y aunque el asunto de la visita lleve su curso, al estar avergonzados por la ropa se nos olvide relatar algún síntoma en el afán de resumir el tiempo en el que estamos expuestos a la mirada ajena.

Hay una aritmética cuantitativa sobre inconvenientes y ventajas que influyen en el impacto final. Es fácil, por ejemplo distinguir entre la mejor fiesta de mi vida y una fiesta aburrida, en la que me he divertido, sí, pero poco. En el caso de salir sin ropa o de modo insuficiente a la calle, está claro que no se ha cerrado bien el acto de vestirse, ha sido fallido. Si cuando estoy evaluando el resultado de «estar vestido para salir» descubro que me falta ponerme los zapatos porque voy en zapatillas, lo repararé antes de cruzar la puerta, o volveré a subir a casa si me apercibo del asunto al pisar la calle. Otra cosa diferente es que me dé cuenta que voy sin pantalones cuando llevo una hora viajando hacia la consulta del médico: volver ya no es posible porque no podría acudir a la cita. En este último caso el cierre del acto no ha tenido una evaluación ajustada al momento en el que todo se puede corregir, sino que se hace una hora después, cuando es muy problemático seguir «aceptablemente» con el siguiente eslabón de la cadena: hay que decidir ahora si claudicar o proseguir contra viento y marea, asumiendo hacer el ridículo. No digamos ya si salgo desnudo y me detiene la

policía por exhibicionista, quiera o no, se hace imposible estar a la vez en el calabozo y en el lugar de destino que tenía previsto.

Como estamos actuando durante el día y todo el transcurso de nuestra vida, se hace muy espinosa la labor de saber cuándo se termina o empieza algo. La muerte es un fin definitivo, y se dice que en el último momento algunos evalúan el conjunto de lo acontecido para dar por acabado el periplo vital, aunque hay quienes piensan que se inicia un estadio celestial para el que debemos prepararnos adecuadamente. Una cita con el médico tiene su propio intrínquilis, pero podríamos considerar la visita como una de las cosas entre tantas que hacemos de cara a tener buena salud: el modo de alimentarnos, acudir por las tardes a un gimnasio, esforzarnos en tener sentido del humor, obtener medios confortables de vida, cuidarnos en cuando detectamos una condición corporal anómala, leer artículos para adquirir una cultura médica, realizar pruebas preventivas, cumplimiento de las medidas de seguridad de la empresa en la que trabajamos. Cada una de las operaciones mencionadas tendrá su propio espacio de requisitos en el que se medirán su ejecución y adecuación. Una vez cerradas y terminadas nos liberamos de ellas preguntándonos ¿qué sigue después?

Las horas de comer y la de acudir al gimnasio son ejemplos de actividades fijas que suceden en un determinado horario del día y por lo tanto requerirán evaluaciones específicas y serán continuadas al día siguiente con oportunas correcciones si fuera necesario -por ejemplo enmendar un exceso anterior con una consiguiente ingesta frugal-, o si hoy hemos hecho pesas, hacer más cardio mañana. Hoy otro tipo de actividades mucho más aleatorias: leer artículos o atender a documentales parece algo casual y poco sistemático, además de voluntario. En otras ocasiones nuestro propósito se divide en partes, algunas de ellas aplazadas en el tiempo: la necesidad de efectuar un análisis sanguíneo puede surgir de improviso frente a unas molestias, pero la cita de extracción puede demorarse y el resultado del análisis se ignora de antemano, con la consiguiente ansiedad producida por la incertidumbre, hasta determinarlo y evaluarlo unos días después. La intendencia de la provisión de alimentos puede ser ejemplo de un objetivo disperso en su modo de ejecución aunque necesario, se puede llevar a cabo comprando una vez al mes, a la semana, en el mismo día: en ese último caso tendré que estar pendiente de si tengo o me falta un ingrediente y qué menús puedo confeccionar con ellos. Evaluamos también la continuidad: qué tal hemos comido hoy -de sano, de sabor-, pero ese «hoy» es una sinécdoque<sup>54</sup> de «últimamente», como al comprobar el peso en la báscula se representa el colofón de un conjunto de días en los que confluyen varios acontecimientos respecto a la pretensión de salud. Esta situación recuerda en cierto modo la de las viñetas de un cómic, varias en cada hoja, que se sellan con un intrigante «continuará» que admite un cierre provisional que evalúa qué sucede hasta ese momento de la historia, pero cuyo fin definitivo lo dirá la última página que dará sentido definitivo al conjunto: a lo mejor los que parecían malvados se descubre en el último momento que eran buena gente y/o viceversa, nada es como se nos sugería. Si el cómic pertenece a

---

<sup>54</sup>Figura oratoria en la que se sustituye un concepto por uno de sus componentes, como vela en vez de barco (se veían en el puerto las velas partir), alma por persona (en el pueblo habitaban tres mil almas)

una saga que consiste en numerosos volúmenes el fin se alarga elásticamente, si es que llega a existir porque la serie se interrumpe de pronto o acaba en punta.

Categorías como la salud, el amor, la felicidad o la diversión son tan abarcadoras que conllevan un grado enorme de indefinición o libertad de contenidos como para comprometernos en cierto modo siempre, hagamos lo que hagamos, nos invitan a estar permanentemente «en vilo». Se abren al tiempo más que cerrarse de forma programada. Pero si aspiran a ser algo más que ensoñaciones se deben concretar en cosas realizables que pueblen los días con afanes, así fueran distribuidos al azar, retomados por la oportunidad del momento o una ocurrencia. En la medida en que los trozos desordenados van obteniendo turno se ven clasificados y cosidos unos a otros con su final transfigurado.

#### 4.5. Plenitud y empobrecimiento

Pensemos en un ordenador que está encendido y atendiendo a la vez a la pantalla, presentando la última imagen, el micrófono por si hablamos, el teclado y el ratón por si queremos iniciar una tarea, atender al tráfico de señal de internet, vigilando si ha llegado algún correo para lanzar una notificación y de paso, hacer labores de mantenimiento. Todos esos procesos los realiza en modo multitarea, cumpliéndolos a la vez, bien sea porque su CPU contiene en realidad varios núcleos capaces de trabajar en paralelo, o porque tiene tal potencia de cálculo que se puede permitir conmutar de tarea -dando unos milisegundos a cada una- tan rápido que para el usuario todo ha ocurrido a la vez, porque su medida del tiempo no es capaz de distinguir lo que sucede a velocidades tan vertiginosas. Obviamente nuestro cerebro es bastante más potente que los ordenadores actuales y es capaz de realizar multitareas mucho más complejas. A veces usamos el cerebro -que es como un potente todoterreno- cuya red neuronal en vez de núcleos tiene zonas especializadas para ir simplemente al lavabo y pasar el resto del día tumbados en el sofá..

Siguiendo la comparación, un potente ordenador lo podemos utilizar para buscar información en internet, leer correos y escribir una carta de vez en cuando o bien podemos realizar tareas que ponen al límite sus capacidades, como realizar edición de videos o entretenernos con un juego que devora una cantidad ingente de recursos. Llegará un momento que si continuamos exigiendo tareas a la CPU se ralentice al conjunto o se bloquee.

Cada vez que invertimos unos segundos en un pequeño acto, mover un dedo para pulsar un botón, pongamos por caso, nuestro cerebro está haciendo cientos de cosas a la vez: mantiene la escucha activa, procesa imágenes en la retina, mantiene nuestro tono muscular, respira, bombea la sangre necesaria para llegar al mínimo rincón de nuestro organismo, mantiene todos los sensores listos para detectar señales, suprimiendo las irrelevantes. Unas actividades son básicas, esclavas de cualquier cosa que pretendamos hacer, otras obtienen la prioridad de mando, la atención y los recursos se vuelcan en ella, dejando aparcadas las acciones siguientes que obtendrán los medios necesarios del conjunto. Por lo general nuestra consciencia se mueve en los terrenos de ordeno y mando, en los asuntos «relevantes» -que bajo el punto de mira de otras escalas de valoración

a otros les podrían parecer fútiles-. Sería un error considerar que lo que nos importa es solamente un acto heroico y trascendente para la humanidad, no, la mayor parte del tiempo lo que nos importa es bastante banal.

Ahora pulso un botón para encender la luz de una habitación, luego busco papel y lápiz, escribo una carta de amor, la rompo porque no me gusta cómo queda, vuelvo a intentarlo, quedo tan satisfecho por el resultado que me duermo con una sonrisa en los labios fantaseando lo que sentirá mi amado/a cuando la reciba. Entre una cosa y otra han pasado dos horas ¿qué aspecto consideraríamos más significativo de todo ese rato? Seguramente no elegiríamos los intercalados: beber un vaso de leche, hacer pipí, lavarse los dientes, ponerse el pijama, es posible que esas cosas las hayamos efectuado mecánicamente, poniendo la mente en las palabras bonitas que hemos escrito. Tampoco elegiríamos el tiempo que hemos invertido en la carta fallida, que acabamos arrugando y tirando a la papelera: intentamos ponernos «en trance de inspiración» pero el mal resultado negativiza lo que de apasionado tenía el empeño. La última carta tiene mejor valoración, nos gusta cómo queda. Las palabras escritas tienen la intención de crear un efecto, por eso más que una confesión testamentaria se parecen a una prosa poética, y como tal lo que examinamos es que posean calidad literaria eficiente, lo que queda especialmente patente en el momento de «regodeo» en el que tumbados, aparentemente sin hacer «nada» entramos en un mundo imaginario en el que «vemos» cómo nuestro amor lee la carta. Primero contemplamos las expresiones desde fuera, pero luego penetramos en su mente que nos muestra sin pudor ni velo alguno todo lo que siente al leerla. A continuación las consecuencias: efusión, caricias, encendimiento, entusiasmo, todo ello una buena motivación para enviarla al día siguiente. Visto desde la mañana tiene más enjundia la carta ya colocada en su sobre y la espera del efecto real que el «paraíso» artificial vivido durante la noche y evaporado en la travesía del sueño.

Las ocupaciones del día y la llegada de la noche, son el marco de nuestro ritmo vital. Durante el día utilizamos el tiempo que tenemos para llevar a cabo lo que seguimos queriendo mantener y acabar. Fragmentamos, intercalamos dando turno sucesivo a toda suerte de asuntos programados o improvisados, necesarios para algo o auto contenidos y ejecutados de cabo a rabo.

Nuestras capacidades multitarea no consisten solamente en hacer en paralelo varias cosas a la vez, por ejemplo conducir y charlar, sino en hacer cosas diferentes, unas detrás de otras, ocupando determinado tiempo óptimo hasta agotar la jornada entera.

Si estuviéramos trabajando en una cadena de montaje nos cronometrarían lo que tardamos en determina operación sobre una pieza, y de acuerdo con lo que se tarda por unidad deberíamos repetir un determinado número de veces la operación hasta el fin de la jornada. Esta tarea reiterativa introduce tensión y exige bastante atención para hacerla bien y rápido, cualquier atraso puede ser descubierto y penalizado. Si la dominamos podremos permitirnos el lujo de hacer alguna broma de las que suelen hacerse en ambientes embrutecidos por el trabajo «inhumano» como tirar tuercas a un compañero con las gomas de las cajas o hacerle bromas procaces. También dispondremos de tiempo para pro-

gramar el fin de semana si no nos emocionamos mucho de forma que se altere el ritmo de trabajo. Durante toda la jornada laboral -que se inicia cuando salimos de casa y se acaba cuando regresamos- hemos sido voluntariamente un instrumento en el objetivo de otros -los fabricantes, los clientes-, nos hemos prestado a hacer lo que otros querían que hiciéramos, actos subrogados, intermediados, alienados, completamente distintos a los que hago sólo para mí, por ejemplo cocinarme unos espaguetis para comérmelos. A cambio de prestar mi fuerza de trabajo obtengo un salario y con él lo que otros han fabricado para mí. División de trabajo, intercambio, mercado: mecanismos sociales de los que difícilmente podemos escapar y para los que hemos de ser capaces, si queremos sobrevivir. Aprendemos a funcionar en modo «alienado», haciendo un rol, ejecutando unos actos colaborativos, verdaderos por un lado, pero enajenados en otro sentido porque lo que hacemos no tiene nada que ver con lo que queremos obtener a cambio.

Por fortuna existen otro tipo de trabajos menos mecanizados en los que hay un contacto con el público, son variados -hay una tendencia a que para ahorrar personal el mismo operario haga funciones «flexibles» que escapan a su formación específica, como limpiar, atender al teléfono, acudir a reuniones, rellenar formularios y puedan tener incluso funciones amenas y divertidas. Aquí el problema no es de mecanización y de ajuste milimétrico a un guion, sino el exceso de responsabilidad, creatividad e iniciativa que a cambio de una rebaja del esfuerzo físico aumenta el psicológico, al punto que algunas empresas piden la entrega del alma y la renuncia a la vida privada, lo cual acaba por forzar la «alienación» al punto de cuestionar el sentido que tiene el medio -el salario- para disfrutar de los fines, el bienestar personal.

El trabajo multifuncional, basado en objetivos, en equipos multidisciplinarios, emocionalmente implicados, convierte el horario laboral en una demanda muy compleja de nuestra capacidad organizativa y ejecutiva, proporciona vivencias absorbentes y puebla de vicisitudes, contrariedades, obstáculos y retos que generan un nivel muy alto de estrés. El dinamismo requerido, en el supuesto que las cosas vayan bien y triunfemos genera un «subidón» de ánimo debido al fragor de las demandas y al éxito producido al resolverlas. Pero tener una formación tal que nos conduzcamos con solvencia en un terreno tan variado, rico de propuestas y metas, es bastante difícil de conseguir. En el caso de que tengamos «flaquezas», se convierte en activismo que acarrea una dosis de ansiedad notable e incómoda y que seguramente nos exigirá métodos drásticos de abreacción y rebaja de tensiones. En algunos centros han comprendido este problema e instalan en sus locales lugares de alivio y esparcimiento en los que liberar los excesos de ansiedad. Frente a la intensidad de la jornada, la mayoría de trabajadores ha de adoptar una fortaleza proteica que los puede romper de improviso en cualquier momento.

Trabajar se lleva un buen pedazo del día y requiere tenerlo todo bien atado. En primer lugar reservar el espacio horario que requiere y la fortaleza que demanda. Por lo general la sociedad nos prepara desde edades muy tempranas para ser capaces de asumir el hábito laboral. Nos enseña auto-disciplina, habilidades colaborativas y competitivas, tolerancia a la frustración y a postergar apetencias.



cias para asignarles un momento oportuno -los padres nos trasladan el deseo de tomar un helado una vez que hayamos comido, el juego después de hacer los deberes-. La escuela misma se parece mucho a un centro de trabajo: compartir espacio con congéneres, someterse a reglas estrictas, obedecer, esforzarse física e intelectualmente, resistir sentados horas enteras, ocuparse de «asignaturas» distintas, tener pequeñas responsabilidades y cargos.

Es corriente en la selección laboral estudiar el *currículum vitae* del aspirante, en el que cuentan las aptitudes profesionales, pero también todo lo que pueda aportar un plus a la empresa: posibles contactos de la red social del candidato, las habilidades con idiomas extranjeros, las actividades en asociaciones benéficas, las aficiones. Todo cuenta para ampliar y «flexibilizar» las funciones del trabajador. Hasta el asalto de su vida privada mediante horarios intempestivos y mensajes fuera de horas, asistencia a reuniones informales o actividades deportivas de confraternización.

A pesar de toda la formación previa hay quienes llegan tarde al trabajo con diferentes pretextos de organización e intendencia, tienen dificultades para trabajar en equipo o su personalidad no está lo suficientemente «domesticada» como para aguantar frustraciones, desaires, conflictos y otras lides de la «selva» laboral. Los rasgos imperfectos del carácter, como suspicacia, inseguridad, narcisismo, falta de empatía, envidia, dependencia, orgullo y agresividad interfieren notablemente en el desempeño ideal generando un nivel importante de caos interno y externo.

Junto a la exigencia de entregar el alma en el trabajo para dar lo máximo de sí, existe otra corriente que intenta calmar la ansiedad que el peso de la responsabilidad produce mediante el control de la burocracia y el rigor de los protocolos. Los trabajadores, cansados de sentirse exigidos y cuestionados, desean conocer las funciones claras de su desempeño, volver al redil de tener pautado cada paso que dan, como en los peores tiempos de la manufactura. Buena parte de los protocolos de actuación están dictados por los expertos. No van dirigidos a sí mismos, como si necesitaran de autocontención, sino a los novatos. El experto ya sabe lo que tiene que hacer, pero el recién venido, en lugar de pasar un largo tiempo de aprendizaje, lee los manuales y sigue fielmente las reglas que trazan para él los especialistas<sup>55</sup>. Los protocolos pretender dar calidad y seguridad y en parte la proporcionan, pero roban autonomía y creatividad.

El horario de trabajo es tan extenso que a menudo asume la inclusión de algunas necesidades básicas -comer, ir al lavabo, por ejemplo- u otras más sofisticadas como necesidad de apego o contacto social. La ingesta en comedores de empresa o en restaurantes aledaños rompe la modalidad de comida hogareña tradicional y vuelve «familiares» a los compañeros de trabajo.

El resto del día disponemos de un tiempo en el que fraguar todo tipo de actividades. Maximizar la jornada presupone que dividimos el tiempo libre en fragmentos en los que llevamos a cabo planes de todo tipo. Los proyectos suelen estar claramente definidos, por ejemplo aprender un idioma, tocar la guitarra,

---

<sup>55</sup>David Graeber, *La utopía de las normas, de la tecnología, la estupidez y los secretos placeres de la burocracia*, Ed Ariel 2015

un *máster* de capacitación. Tienen un plazo razonable -los cursos oficiales tienen fecha de inicio y fin- y les asignamos un fragmento de nuestro tiempo para realizar alguna de sus partes: durante un rato recuperamos la motivación que teníamos aparcada y ganamos terreno. Otras veces se trata de realizar fragmentos de un deseo de final difuso, abstracto: por ejemplo tener vida social, disfrutar de la amistad, tener pareja, practicar deporte. A pesar de la inconcreción cada vez nos empeñamos en llevar a cabo una actividad relativa al tema: jugar un partido de tenis, tomar una cerveza con unos amigos, visitar a unos parientes. Son actividades que si no las hiciéramos nos llevarían a correr el riesgo de perder -al amigo que no se cultiva, la forma física venida al traste por molicie, los parientes que se distancian u ofenden-. Estas deseos han ganado un lugar en nuestra rueda circadiana para asegurar que tengan su turno. Representan una variación interna de deseos, unos comunes a la especie humana y otros individuales, que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida. Estas necesidades nos componen como aquello que somos -en el sentido de pluralidad-, distintas facetas y roles que desempeñamos -deportista, coleccionista, amigo, padre, hijo, profesional, pareja- y procuramos dar satisfacción a cada una de las partes como el director de orquesta dejaría que tocara cada instrumento del conjunto. La satisfacción en el día -la velada, la sesión- no agota la necesidad, que «despertará» renovada en otro momento del calendario.

El modo en que realizamos ciertas actividades nos permite hacer varias cosas a la vez, por ejemplo cenar, estar con amigos, atender una llamada y ver un partido de fútbol. También es cierto que este apolotonamiento puede conllevar una pérdida de calidad. Si aprovechamos una salida para ir con los niños y visitar a un amigo puede que no podamos estar del mismo modo con el amigo con y sin hijos delante. El activismo tiene este peligro de disipación, de abarcar mucho y aprovechar poco. No obstante fructificar las ocasiones en el sentido de hacerlas más útiles, lúcidas, emocionantes o vitaminadas con algún añadido extra compatible, salvado el riesgo de dispersión, hace que la experiencia vital sea más intensa. Solemos juzgar este tipo de resultado exclamando «¡qué bien me lo he pasado!». El mayor rédito de condensación se obtiene:

- Al saber organizar el tiempo que vamos a dedicar a cada cosa.
- Con la flexibilidad de hacer ajustes sobre la marcha.
- Mediante la sensibilidad exploratoria que estando atentos nos permite captar nuevas ideas posibles,
- Con el sentido de amenidad que nos lleva a propiciar variaciones «potenciadoras de sabor».
- De la oportunidad que nos conduce a captar al vuelo una novedad o estrategia optima,
- A partir de la creatividad que rehuye rutinas estériles, detecta decaimientos y evita conflictos entre distintos planes.

Estas cualidades «orquestales» pueden producir el efecto contrario al deseado si la batuta no lleva bien el compás. Por contentar una afición perjudicamos a otra, si salimos con los amigos como antes de casarnos, trasnochando y fiesteando, el compromiso con una pareja, a la que damos por segura, puede que se perjudique por la poca importancia que le damos. Si llevados del entusiasmo de un partido de tenis nos olvidamos de la hora, llegamos tarde a recoger a nuestro hijo del colegio. Cuando manejamos muchos intereses a la vez hemos de hilar muy fino para saber cuándo, cómo y cuánto, si queremos -a cambio del esfuerzo de dosificación- conseguir un efecto orquestal maravilloso. «¿De dónde saca el tiempo para hacer tantas cosas?» suelen admirarse los observadores del triunfador. El día es el mismo para todos, pero saberse organizar para que al menos lo más importante siga su curso es mérito del que sabe domar al pura sangre de los impulsos, del sabio salomónico que sabe dar a cada cosa lo que le pertenece, del zorro astuto que sabe dar la vuelta a los inconvenientes y recolocar trozos en el *puzzle* del calendario.

Gran parte de nuestro bagaje formativo se orienta a garantizar nuestras posibilidades de éxito. Para captar la riqueza de una pintura hemos de haber desarrollado un dominio del lenguaje pictórico, para captar las sutilezas de una sinfonía, una sensibilidad musical notable: de la misma forma para hacer buenos amigos y desenvolvernos en el trabajo con soltura, tendremos que tener un dominio del lenguaje afectivo, captar bien las expresiones de los demás y saber mostrar las propias. Cuando nos adaptamos a un ambiente hemos de conocer primero las sutilezas de las reglas de juego sin las cuales no acertaremos y seremos penalizados. En las escuelas elitistas de los jesuitas se enseñaba a los pupilos a desarrollar capacidades para ocupar lugares directivos en la sociedad. Los consejos abarcaban todo lo necesario, desde los hábitos en la mesa, al control de la impaciencia, el ingenio, el control de la ira, la buena educación corriente en las altas esferas, contención y discreción, en suma todo lo necesario para tener éxito y perpetuar la diferencia de origen.<sup>56</sup> El sueño de perfección está muy difundido y resulta muy persuasivo, pero en verdad no está al alcance de la mayoría por lo que necesitamos «atajos» como el masivo ocultamiento de mediocridad o el universal fraude de los valores.

Ayuda mucho a manejarse en la vorágine de la acción tener una mentalidad orientada a la solución de problemas, en vez de una sensibilidad exagerada a la frustración, al error y al fracaso. El buen conductor de deseos no pierde el tiempo -protestando y quejándose- cuando un plan falla: busca un plan B rápidamente, rellena un hueco con una idea ocurrente o cambia de aliados si no puede contar con alguno previsto. Comprende que el sentido de actuar es disfrutar y que con creatividad y flexibilidad no importa en el fondo que las cosas se tuerzan: es algo perfectamente natural y asumible. No es que se trate de tener un tipo de «sangre fría» por la cual todo nos resultará indiferente mientras estemos ocupados huyendo de un vacío existencial: el apasionado de la vida es un trabajador empedernido que apuesta por la intensidad, por la calidad

<sup>56</sup>María Fernández Mellizo-Soto, *Continuidad o cambio en la desigualdad de oportunidades educativas: evidencia internacional y teorías*. Revista Española de Sociología (RES), 23:151-164 (2015). Ver también Xavier Bonal, *Apropiaciones escolares*, Octaedro, Barcelona 2005.

de su tiempo y ello no le priva del dolor por pérdidas y fracasos, aunque ese dolor lo controla de forma que no le destruya, al igual que se controla la rabia para que no nos devore.

Si sólo llevamos un par de cosas entre manos, porque nuestra vida es extremadamente estéril y solitaria, es difícil que tengamos conflictos de ajustar horarios, dar turnos a las necesidades, controlar los impulsos o dosificar la pasión. La simplificación, la renuncia, el desencanto o el abandono de intereses están en el polo opuesto, negativo, de la animación. Hacer lo mínimo es el lema de una persona que atraviesa un periodo de depresión. En cambio el enarbolamiento, la hiperactividad o el entusiasmo arrebatado son estados de euforia máximos: más allá la mente se rompe y no puede organizar la acción trepidante fuera del límite de sus capacidades<sup>57</sup>.

El estado de dispersión no es el adecuado cuando se requiere concentración. El estar «en otra parte» impide que un niño atienda la lección, que durante un acto sexual pensemos en las lentejas que hemos dejado en el fuego o simplemente, andando por la calle tropecemos pensando en lo que hicimos o en lo que haremos. En estas ocasiones la mente se ve tentada, cual afrodisíaca fruta, por un pensamiento que le invita a seguir una senda prohibida: un no a la fuga y una reconducción más firme a lo que nos interesa, atajarían el problema. Pero en ocasiones es más dulce y embriagador dejarse llevar por lo que no nos conviene y de lo que nos arrepentiremos después.

Podemos atravesar momentos de «impulsividad ideativa» que va desde la forma suave de precipitarnos o decir lo primero que nos viene en mente sin ton ni son a un pensamiento que va alocado en múltiples direcciones, expandiéndose entre las ramas de nuevas desviaciones florales. En estas ocasiones nos cuesta dejar de pensar rápido, una cosa detrás de otra sin pausa ni sosiego. La presión mental puede ser tan acusada que nos produzca dolor de cabeza o mareo.

La reflexión exagerada, justificada en nombre de la seguridad, de la precaución, de la responsabilidad y el rigor se convierte en «abuso del pensar» sobre el actuar, porque una cosa está al servicio de la otra. Si no se respetan las funciones y límites sobre cuánto podemos dedicarnos a intelectualizar, perjudicamos la parte ejecutiva, la realización de los planes. «El que mucho habla poco hace», dice el refrán, expresando esta especie de trampa en lo que lo bueno de hacer sesudas consideraciones se convierte en lo malo de frenar, paralizar o renunciar innecesariamente.

Considerar que no se está preparado para comenzar un proyecto se convierte en una manera de detenerlo o jugar sucio si la inseguridad no está basada en la insuficiencia real de medios, sino en el puro miedo a fracasar. En nombre de la loable recomendación de «ser precavidos» puede esconderse perfectamente el cultivo de un exceso de preocupación y desasosiego artificial que especule lo que podría suceder de forma melodramática y exagerada. Ni la utilidad de las suposiciones ni la inquietud con la que se viven, tienen sentido constructivo y corren el peligro de crear un sufridor debajo del razonador.

Como vivimos en sociedad, gran parte de lo que pretendemos requiere co-

---

<sup>57</sup>Es lo que sucede en los estados llamados maníacos de la psicosis bipolar

laboradores, compañeros, aliados, facilitadores o competidores que desactivar. Los falsos amigos, vestidos de piel de cordero, los hábiles manipuladores, los egoístas irredentos, los abusones del tres al cuarto, son los que nos «cortan las alas» y nos arruinan delante de nuestros ojos sin que nos apercibamos de las sucias maniobras. Para no vivir continuamente frustrados y obstaculizados hemos de detectar los rasgos peligrosos de los demás y saberlos neutralizar. Si caemos en la ingenuidad de pensar que todo el mundo es buena persona no estaremos preparados para la malicia, si pensamos que todo el mundo es egoísta y va a la suya, tampoco podremos encontrar aliados y viviremos en guerra perpetua sin descanso. La llamada «teoría de los juegos»<sup>58</sup> nos enseña que tomar iniciativas hostiles solo fundadas en prejuicios y no bajar a la arena a pelear cuando es necesario, tanto una como la otra, son malas estrategias.

Hay una pequeña diferencia entre dinamismo como sinónimo de plenitud, «buen momento», y la hiperactividad, entendida como activismo estéril, que no aprovecha y que nos agota y estresa. Quien está sumergido en la vorágine trepidante del activismo, del hacer demasiadas cosas sin sensación de bienestar, cree que la solución es la renuncia a todo, la paz de un monasterio, no hacer nada. Efectivamente, equivocarnos sobre cuántas cosas podemos hacer en el día impide el disfrute que nos proporcionaría renunciar a parte de nuestra ambición a cambio de conseguir dosis más altas de placer. Pero, no obstante, para quien el bienestar personal depende de tener un alto nivel de activación, la renuncia debe ser sopesada, porque en la escasez conseguiría el efecto contrario: aburrimiento, lasitud, apatía. Una cosa es buscar un alivio a las tensiones con una pausa estratégica en la que llevar a cabo «actividades agradables» distintas a las habituales, más asequibles y sencillas tal vez, o que tengan un efecto sorpresivo que haga de terapia de choque, y otra muy distinta es arrasar con todas las ilusiones porque no sabemos encajarlas, cuidarlas bien y salvarlas de interferencias.

#### 4.6. Retomar, parada y muesca

Cuando no podemos hacer algo de un tirón en el poco tiempo del que disponemos o si no queremos pasarnos la noche en blanco enfervorecidos por el deseo de ultimar a toda costa, hemos de seleccionar un fragmento en el que pueda ser divisible nuestro propósito. Aceptemos el supuesto que queremos leer una novela que tiene un número considerable de páginas. A este objetivo le buscamos un hueco adecuado, mientras nos desplazamos en tren, antes de dormir, tomando un aperitivo o yendo a la biblioteca. Algunos de los lugares elegidos son más placenteros que otros: hacerlo bajo un cocotero tropical suscita mayor placer que la bulliciosa terraza: la preferencia es potestativa y permite aprovechar las horas libres en vez de ocupar espacios fijos como sería el caso de realizar un curso de guitarra los martes y jueves de diecisiete a dieciocho. Mientras leemos tenemos una memoria de lo sucedido -episódica-, pero también evaluamos cada acontecimiento en el conjunto de la historia y al mismo tiempo hacemos suposiciones acerca de cómo podría seguir, cosa que el texto nos acabará corroborando

---

<sup>58</sup>Ken Binmore, *Teoría de juegos*, Editorial McGraw-Hill 1994

o rectificando. Cuando dejamos el libro porque ha terminado el tiempo asignado a la actividad, queda en «suspense», en hibernación, congelado para resucitar la próxima vez. Esa oportunidad venidera puede tener una vaga prefiguración -cuando se pueda, cuando estemos libres, cuando hayamos descansado- o una idea concreta -después de cenar, en la pausa del trabajo-. Es posible que al dejarlo lo hagamos «colocándolo» en una disposición fácil de recuperar: repasando el argumento conocido hasta el momento, analizando los elementos emocionantes de la trama, explicitando hipótesis de lo que vendrá o necesita explicación. Esta forma «elaborada» de poner una «muesca» al punto en que dejamos la historia, facilitará que podamos recuperar antecedentes y elementos candentes cuando retomemos la lectura de la novela. Asignar tiempo a trozos en los que se realiza un deseo implica saber:

Retomar => Parar => Marcar => Liberar

#### 4.6.1. Retomar

Tenemos una agenda interior que nos avisa sobre la asignación programada de tiempo para determinada ocupación o un analista de «oportunidades» que nos sugiriera un momento oportuno. Algunas personas se llevan unos cuantos libros para leer en vacaciones, pero a la hora de la verdad les surgen otro tipo de aficiones que les llaman más la atención y los confinan sin «oportunidad», relegados a que se presente otra circunstancia más adecuada. En este caso no se ha leído nada porque se eligen otras alternativas de ocio. En cambio si el leer es un hábito, por ejemplo para conciliar el sueño, es más probable que no se renuncie a él ni siquiera en vacaciones.

Ocurre con todos los deseos que tienen su propia «técnica adecuada» para ejecutarse con éxito. Por ejemplo llegar al orgasmo requiere que conozcamos algunos resortes que si nuestra pareja desconoce puede que nos deje *in albis*. Del mismo modo un buen lector, sabe que un libro precisa de cierta dedicación, y por ello se asegura de encontrar tiempo y manera de llevar a cabo la labor, no ya de un tirón, pero sí con constancia, no fuera que espaciando en exceso los tiempos se pierda parte de la emoción y del hilo argumental. Si le damos importancia a hacer bien las cosas que queremos, seguramente actuaremos de forma similar, asegurando su calidad e intensidad, aunque tengamos que bajar la cantidad de propósitos en el día o bien asegurando con cierto grado de disciplina hacer lo que nos habíamos propuesto sin caer en la tentación de desviarnos por una apetencia nueva -puede ser también una repentina desgana-.

Cuando retomamos la lectura es como si el deseo de leer saliera de la oscuridad y resucitase de nuevo. No es lo mismo leer por leer -que no requeriría esforzarse en proseguir la misma novela- que leer por un interés, con un sentido. La diferencia está en la motivación que se tuvo y se sigue teniendo tras un *lapsus* en que aparentemente ha desaparecido. Al interés abandonado por la fuerza de las limitaciones de horario y agenda le hicimos una promesa de renovación, de revitalización, de repetición. Es la esperanza dormida de goce la que pide turno, la que evoca la historia discontinuada, pendiente de resolución, la que reclama por las promesas hechas.

Hay cosas que dejamos a medias para continuarlas, pero la motivación dormida se relega, se empantana o desaparece. Han dejado de ser importantes para nosotros mientras tanto. Se parecen a esas aficiones que se tuvieron -con la correspondiente pasión en su momento- pero que abandonamos con mejor o peor justificación. Lo dejado en el camino, lo roto y estropeado y lo rechazado ya no queremos que forme parte de lo que «somos» ahora, sino de lo anecdótico de lo que fuimos. Está claro que lo que tiene continuidad es porque forma parte de lo que queremos seguir siendo.

No obstante también podemos tener un grado de disipación, dispersión o contradicción de nuestro ser actual. Esto explicaría que no encontremos un momento para leer ni para hacer ejercicio o salir con amigos. En este caso no es que hayamos dejado de querer estas cosas, sino que nuestro estado nos obnubila o «vacía la energía» disponible por enfermedad, desánimo, estrés o preocupación, por ejemplo. En el caso de la contradicción tenemos una ceguera sobre las cosas que deseamos a la vez y no son compatibles. Podemos escuchar una sinfonía o leer unos capítulos, pero no a la vez -a no ser que estemos dispuestos a pagar el precio de que una o ambas cosas se conviertan en experiencias amortiguadas, desleídas o vanalizadas.

Una vez que hemos encontrado la manera de iniciar de nuevo la lectura desde el punto en que la habíamos dejado nos encontramos con el sutil barullo que implica la operación de «preparar» antes de proseguir. Nuestra consciencia ha de rescatar datos de la memoria: ¿de qué trataba el libro? ¿cual era la historia? ¿qué es lo último que recuerdo?. Si no sabemos responder deberemos hojear hacia atrás para conseguir elementos que rellenen las dudas y traigan de nuevo las expectativas que teníamos. A esta operación la solemos llamar «refrescar» la memoria. La memoria es frágil y se ve colapsada por las vivencias recientes y por el transcurso del sueño, que en algún sentido nos prepara para el día siguiente, pero no necesariamente para retomar los detalles de lo que habíamos leído días anteriores: dependerá en buena medida de cómo leímos, si con refuerzo o superficialmente. El refuerzo se produce cuando paramos la lectura y evocamos, asociamos, reflexionamos o anotamos sobre lo leído. La lectura sin reflexión, sin parada, de corrido, navega como un río hacia la desembocadura sin ser conscientes de una forma plena de lo que nos afecta ni de cómo lo hace, ni por qué. En esta última modalidad podemos ver una película y si alguien nos pregunta sobre ella no sabremos cual era el argumento, ni qué nos ha parecido. Nos ha aprovechado simplemente, nos hemos sumergido y dejado llevar con una vivencia obtusa, vibrando con los vaivenes de la música como si nos dejásemos arrastrar por las olas. Los refuerzos hacen que podamos evocar las historias que seguimos con mayor profundidad, de lo contrario podemos llegar a perder -por no atarlas mediante algún método de fijación- masas enormes de información al punto que acabemos la novela por obligación, sin enterarnos mucho de qué ha sucedido o conformándonos con saber simplemente si termina bien o mal.

Huelga añadir finalmente que si no supiésemos qué parte hemos leído ya y hasta dónde, reiniciar se convertiría en un recomenzar desde cero otra vez. El sistema de acarreo fragmentario se vendría abajo y sólo nos quedaría la vaga sensación de familiaridad de un tema desconocido. Este efecto se produce

cuando dejamos pasar demasiado tiempo sin «refresco» del material de memoria o cuando el propósito que subyacía ha perdido su vigencia y provoca rechazo, por ejemplo las actividades que nos gustaba llevar a cabo con una pareja de la que nos hemos separado.

Proseguir implica mover la rueda del tiempo y revelar un identidad renovada: en la duración del fragmento nos volcamos con todo nuestro ser ejerciendo un rol: de lectores -con su compleja red de referencias anteriores, guiños, citas, evocaciones literarias, géneros-. Bajo este punto de vista, cada vez que retomamos algo abrimos el telón a la aparición de un personaje que nos es familiar, que reencontramos y en el que nos sumergimos sabiendo que después volveremos a ser otros en ejercicio de su propio teatro de operaciones. De hecho cada vez que hacemos algo no podemos evitar hacerlo de forma excesiva, con todo el cuerpo y todo nuestro potencial. Aunque bloqueemos gran parte de lo que podríamos ser -y que interferiría en la ocasión- permitimos suficiente entidad como para estar alerta cargados con todo lo que favorece, acompaña y pueda descubrir elementos útiles para otros propósitos. Tanto da lo que haya en el presente que nos pudiera distraer «el vuelo de una mosca», cazando al aire intereses paralelos o usando energías sobrantes para preparar otra jugada distinta. No poder estar volcados en lo que hacemos puede generar una ansiedad «flotante», debida a la excesiva necesidad de control o de rendimiento paralelo.

Si tenemos un proyecto de pareja seguramente será más importante que leer un libro. La duración esperada puede ser «toda la vida», pero cada jornada se ha de concretar. «¿Qué hacemos hoy?» podría ser un ejemplo de cómo buscamos «rellenar» un tiempo libre con propuestas acordes con lo que se espera de la vida en pareja. Divertirse juntos, apoyarse, relacionarse como familia con otras familias o amigos: todos esos vagos continentes de amor se han de rellenar hoy con algo concreto. Pasear, salir a cenar, ir de compras, hacer el amor o mirar una película en el sofá. Estas actividades se llevan a cabo de principio a fin, pero no dejan de ser trozos, aspectos diferentes que continuarán líneas temporales como al seguir una serie -por ejemplo recorrer lugares turísticos diferentes-, o acompañar a los padres que se van haciendo mayores hasta su fallecimiento.

Es por el hecho de que estas actividades tienen seriación, prolongación y reiteración, que en cierto modo el ayer secuestra al hoy. Una vez que introducimos la costumbre de jugar al mus los jueves, comer con la familia el domingo o celebrar el cumpleaños, la respuesta a «¿qué hacemos hoy?» se convierte en «lo que toca», esto es dar la vez a la costumbre introducida en el pasado y mantenida como una sagrada rutina que sería imperdonable traicionar. Nosotros mismos hemos caído en la trampa de elegir alguna que nos mantiene atados y prisioneros de nuestra propia decisión. En tanto aceptamos la responsabilidad de nuestros actos, intentamos asumir las consecuencias como aceptan los corderos la hierba del camino por el que el pastor les lleva. Además nos quedaría todavía la opción de cambiar, tanto los contenidos diarios como los planes extraordinarios si nos encontrásemos en desacuerdo con los resultados. Conforme pasa el tiempo ciertas modificaciones son más sencillas, como superar vergüenzas, inseguridades, inhibiciones y otras más complicadas como cambiar de pareja, de país o de trabajo.



En paralelo a todo el conjunto de franjas horarias a las que atendemos a lo largo del día, surge el problema de la intendencia, de las obligaciones o efectos colaterales que conllevan. Hay que lavar la ropa que nos ponemos para salir, hay que limpiar la casa, reponer la despensa o realizar trámites administrativos, reparaciones de cosas que se estropean. Si decidimos tener hijos, junto a la vitalidad e ilusión que aportaran, se tornarán absorbentes y multiplicarán los momentos en los que nos dedicaremos a limpiar, reparar, preparar, comprar y jugar con ellos. Las paredes se ensuciarán más fácilmente, el *baño* se usará más a menudo y la nevera se vaciará volando.

De la misma manera que aceptamos con responsabilidad y coherencia lo que hemos decidido en algún momento, también podríamos aceptar hacer con virtud búdica, sentido del humor y filosófico deleite, las tareas de intendencia. Si experimentamos placer cocinando, planchando, o pintando una pared, esas tareas nos resultarán más soportables y no nos desquiciarán pensando que «perdemos el tiempo» que podríamos dedicar a cosas más sublimes. Por el contrario, si las hacemos rezongando, enemistados por su molestia o contrariados por su duración, el nivel de agobio diario puede ser tan monumental que estropee el resto de actividades, o como suele decirse, «no quedan ganas para nada».

Puede suceder que tengamos tan arraigadas las costumbres, por no decir rígidamente, establecidas que cuando retomamos cada rato dedicado a una de ellas lo hagamos también sin ilusión ni motivación, como quien dice, automáticamente. En ese caso experimentaremos una sensación angustiosa de enajenación, de despersonalización, de no ser auténticos, como si alguien nos dictara las obligaciones que tocasen. Podemos mirarnos a nosotros mismos como si fuéramos unos extraños a los que no reconocemos, porque dejamos de ver el sentido que tiene todo lo que hacemos, una cascada de movimientos robotizados y desvitalizados. Los demás quizá nos vean como siempre, pero nosotros por dentro podemos sentirnos perdidos.

Hay un límite para poder retomar algo que nos interesó y ocupó nuestras energías pero no pudimos continuarlo. El tiempo nos transforma más de que estamos dispuestos a admitir. Una larga enfermedad física o mental puede interrumpir nuestra vida laboral de modo que al intentar volver tengamos caducadas nuestras habilidades específicas, ha cambiado de tal modo las circunstancias que la adaptación se torna harto complicada, estamos tan desentrenados que retrocedemos a posiciones poco menos que de novato recién llegado. Volver a retomar una pareja que estuvo mucho tiempo separada hace que la «segunda parte» carezca del ímpetu requerido, que se ha perdido en otros afanes, los cambios personales han sido tales que no se reconocen, se vuelven misteriosos desconocidos con una cara familiar. Muchos migrantes al volver a su país de origen no lo encuentran acogedor, y se sienten de nuevo como extranjeros apátridas.

#### **4.6.2. Parar**

Ciertos movimientos del alma parecen tener una propensión a permanecer o una viscosidad pegadiza, una tendencia resistente por la que una vez iniciados tienden a durar, a no ser que realicemos un esfuerzo en detenerlos. Algunos

estados emocionales como la alegría, la tristeza o la rabia son magnéticos. Nos empujan más allá de lo debido por su potencial inerte. Es conocida la reprimenda que se llevan los niños a los que hemos provocado primero risas y jolgorios cuando les decimos una y otra vez que «ya vale», que paren y vemos que se resisten o no pueden hacerlo. La tristeza que en sí conlleva la pura desgana, nos impide contar con -o sería mejor decir sentir- la motivación para pasar a otra cosa mejor. Hay que actuar de forma racional, forzada, sin contar con una ilusión previa para romper su fuerza negativa. La rabia también tiene su furia desatada, insensible a conveniencias y tácticas utilitarias. Se vuelve ciega, sorda, aunque no muda. Cualquier intento de pasar a otra cosa encuentra en su fuerza incontenible un obstáculo formidable. Hay que engañarla para distraerla, darle un alivio indirecto -como al dar una vuelta a la manzana- o descargarla a ser posible de un modo no destructivo -como al golpear un cojín o dar un puntapié a una piedra-. Estos sentimientos han surgido como consecuencia de lo que nos traemos entre manos, con éxito, fracaso o con obstáculos indeseados.

La parada necesita de un acuerdo, por un lado con el compromiso de duración -el margen que le hemos asignado o el turno que le hemos dado- y por otro del lugar de corte más adecuado. Por ejemplo: al finalizar el tiempo asignado detenemos la lectura, pero lo hacemos al acabar un capítulo si falta poco o por lo menos en un punto y aparte. Una velada con amigos, teniendo en cuenta que al día siguiente hemos de ir a trabajar temprano, ya tiene un límite «razonable», por lo que esa «quedada», debe aprovechar la escasez, condensarse, hablar de lo esencial, contactar anímicamente de forma cualitativa para que «quepa» en su hueco realista: no podremos abusar de las digresiones y de la total improvisación como cuando teníamos días enteros para disfrutar. En cierto modo la amistad se vuelve más selectiva en la medida que tenemos más limitaciones. ¿Cual es el momento de acabar la sesión? ¿al sonar una alarma programada en el móvil? ¿tras anunciar el deseo de salir para dar tiempo a las despedidas cálidas? Puede que estemos tan a gusto que nos resulte muy difícil actuar tan razonablemente como habíamos previsto. Tal vez se generen nervios por no atrevernos a finalizar, por miedo a que sea interpretado como impaciencia, brusquedad, desconsideración o mala educación. Las dificultades para concluir es posible que se vean acompañadas de un desasosiego que contrarreste el goce que se supone debían producir nuestras acciones.

Para un matrimonio que se quiera es una gran bendición la aparición de los hijos como consecuencia de ese amor, pero al mismo tiempo conlleva una reducción drástica del tiempo que disfrutaban como pareja. Las relaciones sexuales, las actividades de ocio o los vínculos con los amigos tienen ahora recortes presupuestarios, escasez de tiempo y disponibilidad. Se diría que no tienen que renunciar a esas cosas que tenían del todo, bajo pena de dar la espalda a una parte importante de sí mismos, sino que tienen que «adaptarse» a la aridez mediante estrategias inteligentes, integrando -como al quedar con amigos que también tienen hijos-, reduciendo -con propuestas más cortas y condensadas-, sabiendo mejorar la estimulación y la oportunidad para seguir teniendo buen sexo. Saber parar en esos ejemplos equivale a saber «dosificar» con realismo y creatividad a la vez. Reconociendo la escasez de los recursos -especialmente

la temporal- se da lugar a poder resolver una multiplicidad de necesidades con garantías.

Otro de los sentidos de parar tiene que ver con «cerrar» un acto, darlo por terminado para poder ir al paso siguiente. Si tenemos las manos sucias, no debemos ponernos a comer antes de haberlas limpiado, por higiene. ¿Qué se entiende por una mano limpia? Si el criterio es conseguir que no se vea nada oscuro ni se sienta nada pegajoso tras haberlas lavado con jabón, enjuagado con agua y secado con una toalla limpia es muy diferente a si el criterio implica un lavado quirúrgico por la sospecha de una bacteria altamente contaminante que es totalmente invisible a la mirada. En el primer supuesto la limpieza puede producirse con éxito en segundos, con la segunda condición la cosa se complica: no hay microscopio a mano para asegurarse, al tocar la jabonera, el grifo o la toalla podíamos contagiarnos de nuevo, con lo que no estaríamos seguros de tener éxito y no podríamos comer, al menos con tranquilidad. La fluctuación de criterios explica por qué nos complicamos a veces la vida. Una simple suma es rápida si confiamos que lo hacemos correctamente y debemos comprobarla si estamos inseguros de nosotros mismos. No digamos si nos trasladamos a lo que significa «algo divertido», un «trabajo bien hecho», «un amor auténtico» o «una amistad verdadera».

Como la mayoría de actos los repetimos muchas veces, nos podemos basar, no tanto en un criterio distinto para cada vez, sino en uno general, «típico». Las categorías típicas están basadas en la estadística: un canario es el prototipo de pájaro -y no por ejemplo un avestruz que seguramente dudaríamos si considerarlo ave-. Esto hace que los criterios de comer educadamente, pongamos el caso, varíen de una cultura a otra. Un chino sorbe la sopa de una forma que tal vez a un occidental le parecería incorrecta. Es decir, que un acto se cierra bien en cierto modo si logramos hacer «lo típico» para acabar: pongamos el caso de un musulmán, limpiar tres veces distintas partes del cuerpo (*wudu*) con intención de purificar (*niyat*) antes de rezar.

Siendo novatos y expertos cambia la visión de cierre de algunas actividades: una vasija de barro que ha confeccionado un aprendiz requerirá supervisión externa para darle el beneplácito final, o bien indicaciones de imperfecciones a corregir o elementos de insuficiente calidad. En cambio el experto, aun el exigente, con una ojeada sentenciará. El experto -cosa que somos en la mayoría de actos básicos- puede pecar de perfeccionismo exagerado, de forma que una pequeña mota o una leve diferencia de tono en el barniz, le parezca una catástrofe -sin serlo en absoluto-, o el novato depender demasiado del maestro, eternizado su inferioridad más allá de lo justo. En otras ocasiones el experto se trata a si mismo como un eterno aprendiz, sin llegar a creerse su propio nivel, sin descansar ni disfrutar de su pericia, en otras el novato se cree maestro antes de tiempo y la propia soberbia le lleva a dar por bien cerrada una obra antes de tiempo.

La clausura prematura de un acto suele producirse por imprudencia -falta de criterios de seguridad o comprobación-, por temeridad o prisa. Podemos confiar en exceso en que las cosas se resuelven por una fe ciega en nosotros mismos y no nos molestamos lo suficiente en cerciorarnos. Esto no está en contradicción con el dudar excesivo, que calificaríamos como un control innecesario, redundante e

incluso que pueda interferir. Ejemplo del primer caso sería no mirar el número al que llamamos y a causa de ello hacerlo a un vecino distinto al que pretendíamos, del segundo caso mirar los timbres y dudar si el que nos parece correcto pudiera estar equivocado, o si el Ramírez que figura en el letrero pudiera ser otro Ramírez distinto al que buscamos.

La precipitación perceptiva se caracteriza por recoger menos datos de los necesarios para asegurar una respuesta segura. Antes de acabar de oír lo que nos están diciendo ya respondemos suponiendo que poseemos información más que suficiente como para hacerlo: puede que algunas veces, por milagrosa intuición, acertemos, pero en otras cometamos errores de precipitación. Los maestros conocen bien a esos niños que leen demasiado rápido el enunciado de un problema y de resultas responden bien, sí, pero no con los datos que les han pedido.

La precipitación ideativa se mueve a nivel de razonamiento: nos dejamos llevar de la pasión o de la prisa y decimos lo primero que se nos ocurre. Como en el caso anterior lo malo es que a veces nos sale bien la jugada y con ello corremos el peligro de creer que tenemos un poderío mental del que ciertamente carecemos. Por el contrario, contrastar, sopesar y madurar una idea nos hace descubrir pegos y objeciones que se nos habían escapado, simplemente por no dedicar ni un instante a meditar. Se suele aconsejar a los que se precipitan demasiado, diciendo que «sí» a todo lo que les proponen -llevados tal vez por un exceso de afán de complacer- que para corregir los inconvenientes y arrepentimientos que esta postura arrastra, se den a sí mismos una pausa sistemática cuando alguien les pida algo: «deja que lo piense y te contesto mañana» «miro la agenda y te llamo si puedo», «lo consulto y te respondo». Para evitar que los avasalladores y abusivos nos pillen indefensos -curiosamente una virtud como la generosidad se convierte en un punto de asalto para el depredador- resulta una actitud inteligente protegernos a nosotros mismos de nuestras propias debilidades, suponiendo que las conocemos y admitamos.

La dificultad para parar también puede provenir de un ejercicio abusivo de la sospecha infundada. Quizá hayamos hecho algo mal en la creencia inicial de que todo era correcto. No tenemos tanto pruebas directas del supuesto fallo sino que dudamos de la confianza en nosotros mismos instaurada por las experiencias previas. Quién me dice que en un desplazamiento en coche, aunque haya llegado al final del trayecto, no he atropellado a alguien sin darme cuenta o le he herido con el retrovisor, sin rastros de sangre, sin ruidos de impacto, de modo silencioso. He podido dejar a alguien malherido y ni siquiera lo he visto, aunque algunos observadores han anotado la matrícula para testificar sobre el huido. ¿Qué debo hacer? ¿Volver sobre mis pasos para asegurarme de lo que ha sucedido? ¿Seguir como si no hubiera pasado nada, a pesar de que no tengo la seguridad absoluta?. Si no hubiera especulado de una forma tremendista seguramente no tendría ni dudas ni escrúpulos, pero como he permitido -en ejercicio de la libertad de pensamiento- cierta hipótesis sibilina, una duda inducida como la presentaría un ente diabólico o el peor enemigo, el efecto resulta corrosivo para la seguridad, dibuja trazos de incompetencia, sugiere ceguera imperdonable y vende la imagen de persona inmadura, incompleta o enferma.

Los tiranos aterrorizan a la población para mantener su posición de pri-

vilegio con castigos ejemplares y ejecuciones siniestras. De la misma forma el tremendista produce un efecto paralizador que impide el cierre del acto con satisfacción, introduciendo miedo a hacer las cosas mal y puede hacernos dudar de nuestras capacidades conforme más se sospeche de ellas.

#### 4.6.3. Marcar

La parada del fragmento horario dedicado a un proyecto que tendrá posterior continuación, comporta algunas operaciones dedicadas a retomar en condiciones óptimas de nuevo la tarea. Pensemos en como un albañil, al final de la jornada, guarda las herramientas y limpia y prepara los materiales para el día siguiente. Un trabajador de hospital rellena un parte de incidencias para que el compañero del turno siguiente prosiga correctamente, dejando constancia de lo realizado y de lo que queda por hacer. Seguir el *planning* de un trabajo desempeñado colaborativamente forma parte del éxito de la empresa común.

Es una práctica habitual al leer un libro doblar una esquina de la hoja en que nos quedamos o utilizar un marca-páginas. Las series evocan el inicio los capítulos anteriores y acaban anunciando los siguientes. Apuntar en la «agenda mental» es uno de los recursos más habituales con los que contamos para retomar algo que queremos proseguir: en ocasiones se trata de dictaminar el momento exacto en que lo reemprenderemos o en qué estadio de desarrollo y en qué otras cosas bastaría con el deseo general de retomar lo aparcado para «el momento adecuado», en cuyo caso el mismo cerebro se encargará del asunto pendiente que, lejos de desaparecer, buscará su propio renacer.

Si se trata de la necesidad de aspirar nicotina, este impulso cobrará vida intermitentemente, cuando haya un rato para descansar, una pausa para tomar un café o charlar con compañeros. Se manifestará con fuerza imperiosa y persuasiva, siendo capaz de sortear escrúpulos de salud, conveniencias de imagen o gasto superfluo. El impulso es tan fuerte que aparecería aunque no quisiéramos fumar más e incluso sería capaz de dominar nuestra propia mente, usando razonamientos sutiles para persuadirnos de no abandonar ese deseo, como si una vez instaurado no hubiera forma de arrepentirse y dejarlo sin encontrar acérrima oposición o negación autónoma -como e

l instinto de sobrevivencia de los seres vivos- de permanecer contra viento y marea. La que se repite y deviene costumbre, se grava en el conjunto de propósitos de una forma «asegurada», inmune a veleidades, cambios caprichosos o desalientos. Se ha vuelto de tal modo imprescindible que para facilitar y agilizar su continuidad se defiende incluso de la decisión de cambiar: ya no se podría lograr suprimir esos deseos de golpe, sólo pueden ser extinguidos lentamente, insistiendo en exigir razones de peso, pidiendo una y otra vez arrepentimiento y vuelta al punto acostumbrado, a lo que éramos. Ciertos deseos se contratan en firme: con cláusulas de rescisión, retracto, penalización o fidelidad, de esta forma se aseguran a sí mismos contra toda suerte de supuestos que los podrían cuestionar.

En este sentido, los hábitos, que reflejan deseos mantenidos en el tiempo, se van marcando a sí mismos para la próxima vez y entran en el honorable *ranking*

de los propósitos que nos configuran como definición de lo que somos: no sólo de forma incidental sino estables a lo largo del tiempo, predecibles y asegurados.

Unas veces el marcador es cuantitativo, por ejemplo, cuántas cervezas hemos tomado o cuántos cigarrillos hemos fumado, cuándo podremos comprometer una próxima visita. Un marcador cualitativo versa más bien sobre contenidos: probar un nuevo plato de comida recomendado, la próxima película que nos gustaría ver o las cosas que han quedado pendientes de una conversación.

La muesa que sugiere el próximo punto a proseguir, en cierto modo puede inducir la manera en que la agenda actúa en la oscuridad y el tono afectivo con el que amanecerá de nuevo. Si lo que anotamos tiene características halagüeñas es como si nos prometiéramos un disfrute futuro y en este caso, saber que volver a ello nos deparará un goce retardado, suspendido o diferido, nos genera una cierta expectativa favorable. Como prevemos, sería mejor decir, que lo sabemos, influye en el tono general en que nos encontremos, aún sin tenerlo presente en la conciencia. Nos levantamos incluso de buen humor por la mañana sin necesidad de saber por qué, aunque si nos lo preguntamos o lo hace alguien a nuestro alrededor, encontramos fácilmente los cauces de nuestro estado de esperanza -cobrar un dinero, un encuentro próximo afortunado o una visita interesante, por ejemplo- que desde el fondo de lo conocido, irradian sin necesidad de luz visible y nos emocionan sin oír su música.

Como quiera que la marca induce tanto el próximo punto de reinicio como recupera la tonalidad en la que fue aparcada, todas las inducciones y sugerencias cobran especial relevancia de cara al cuidado mental con el que nuestra vida espera sin desesperar por ello. Es una causa común de ansiedad dejar el porvenir manchado -valga la expresión- con determinadas sugerencias agoreras sobre lo que sucederá tarde o temprano. Si dejamos anotado que el día que vayamos a la nieve nos podemos caer y romper alguna extremidad o que el coche derrapará por un acantilado a causa de los frenos rotos, conforme se acerque el día de salir a esquiar notaremos angustia, en vez de regocijo. Que en la próxima reunión podríamos hacer el ridículo, que al dar una opinión pareceremos risibles a los demás, que igual tartamudeamos, nos ponemos rojos o nos tiembla la voz. Todas esas marcas con las que dejamos «preparada» la jugada seguramente surtirán un efecto nefasto, contrario al deseado. Hemos introducido más desorden, suspicacias o amenazas de las necesarias: preparar la recuperación de un plan requiere un cuidado exquisito, favorecer el placer y el entusiasmo en vez de ejercer un terrorismo que induce temores absurdos y dibuja un retrato de nosotros mismos como incompetentes.

Las capacidades empequeñecidas y las dificultades engrandecidas crean una distancia insalvable, un vértigo en el porvenir. El dibujo de unas capacidades inferiores se logra insinuando fallos posibles y olvidos imperdonables, siembra de inseguridades y de falta de méritos en las empresas. La exageración de la dificultad se obtiene haciendo más poderosos a los oponentes de lo que realmente son, más difíciles las tareas a seguir, las resistencias más severas, los posibles eventos hostiles más aciagos o más probables de lo que cabe suponer. La debilidad del Yo y la fortaleza del Otro recuerdan la omnipotencia del padre respecto a la pequeñez del hijo. Esta impregnación de arenas movedizas de cara al futuro ge-

nera un desasosiego notable, la sensación de enfrentarnos a una maldición más que a una simple continuación.

La cautela, la precaución y la seguridad son valores prácticos encomiables, pero llevados a su extremo se convierten en inconvenientes en vez de ventajas. Preparar concienzudamente, con esmero y claridad el trabajo que retomaremos más tarde, qué duda cabe que facilitará enormemente las cosas cuando llegue el momento de volver al propósito aparcado. No obstante, si analizamos más posibilidades de peligro de las debidas, sopesando improbabilidades «por si acaso», retorcidas encarnaciones de la mala suerte o del mal mismo, entonces sembramos una zozobra totalmente innecesaria e inoperativa -aunque la imaginación truculenta estaba aparentemente al servicio de la prudencia- porque el desasosiego corroe y estropea el placer de la acción, quebrando el sentido de nuestro desvelo.

El punto de dejar para retomar puede ser práctico, eficiente, puede contener «ruido» innecesario o ser simplemente insuficientemente de cara a completar su misión<sup>59</sup>. Elegir como marcador algo necesario para otro menester es tendernos nuestra propia trampa. Hacerlo de manera que difícilmente lo podamos volver a evocar por insuficiente elaboración, exceso de confianza en el poder bruto de la memoria, mezcla de elementos que pertenezcan a flujos de propósitos distintos, con todo ello nos dificultamos volver al siguiente fragmento del deseo. Si ponemos las llaves en un zapato para que no se pierdan, confiando que al calzarlo las recuperaremos, podemos encontrarnos con la sorpresa de que olvidamos ponernos esos zapatos y no encontramos las llaves aunque revolvemos toda la casa. En los estados ansiosos es muy probable que sobrevenga una cantidad anormal de fallos: perder el paraguas, la cartera, olvidar citas, la comida se quema, no oímos las llamadas, esto es, una desorganización notable en el ajuste de los distintos propósitos y sus necesidades. La organización de nuestra vida compleja puede parecer a primera vista «espontánea» y natural, pero en realidad esconde una tecnología oculta tras el aprendizaje y el poso de la experiencia. Sabernos organizar es una excelencia que mejorada, aumenta nuestra productividad y nuestro bienestar interior y que descalabrada nos lleva de lleno al desorden angustioso y a la ineficacia.

Hay que tener cuidado con emociones negativas tales como la ira, asco, angustia emparejados a los problemas que nos preocupan, porque si los evocamos en momentos inoportunos pueden estropear lo que llevamos entre manos, sin darnos un respiro u oportunidad funcional de alivio: en un momento de relax, como al ir a dormir, podemos ver un reportaje en el que se narran situaciones penosas similares a las que intentamos olvidar, despertando las emociones inoportunas que nos desvelan. Una palabra pronunciada al azar en ciertas circunstancias de fragilidad tiene un poder evocador difícil de contener. Imaginemos que alguien, mientras estamos en plena competición deportiva, grita «¡tú lo puedes conseguir!»: puede hacernos dudar de nosotros mismos, robando concentración

---

<sup>59</sup>Es lo que le sucedía al mnemista de Luria cuando colocaba objetos blancos a recordar en paredes blancas. Cuando simulaba pasear y recoger objetos dejados para recordarlos 'no veía' los que había dejado mal, sin contrastar con un fondo adecuado. *Pequeño libro de una gran memoria*. KRK 2009

y precisión.

#### 4.6.4. Liberar

Cuando ya hemos finalizado la cuota asignada a la realización de un deseo, que asumimos en fragmentos a lo largo de los días, necesitamos desapegar el final provisional y su marca, para iniciar una nueva ocupación. Tenemos que poner entre paréntesis y empaquetar lo hecho, para proseguir con el turno de las actividades que buscan un hueco en la agenda, porque estaban programadas o porque podrían encontrar su oportunidad. Pero lo hecho, especialmente las emociones que lo acompañan, pueden poseer una fuerza gravitatoria que impida el pasaje y nos haga «repasar lo sucedido» como si nos resistiésemos a abandonarlo, intentamos revivir la llama de lo experimentado, revisando, reconsiderando, dándole vueltas, reverberando, alargando el eco y buscando agravantes o consideraciones que repasan con trazos trágicos lo que de esta manera se vuelve poco menos que imposible de olvidar. Esta actitud nos impide ir a otra cosa y si proseguimos es de forma fantasmal, difuminada, sin la energía que le tocaría recibir.

El impacto recibido en un momento de la jornada en que encontramos un contratiempo no tendría por qué derrumbar el resto del día, de la semana o del mes siguiente -como esos silenciosos enfados con los que enamorados inmaduros se castigan durante semanas-. Por el contrario, si logramos poner el incidente entre paréntesis, esto es, elaborando la respuesta más adecuada y buscando sugerencias estratégicas para la próxima ocasión, «protegiéndonos» del agobio sin aumentarlo mediante quejas, rumiaciones o cultivo de la ira, puede que al cabo del rato, justamente haciendo algo que nos cambie el humor, logremos desactivar tanto el efecto irradiante negativo como la inducción de la angustia «sumergida» o en espera. Podríamos conseguir incluso que ese fuera un buen día. Las personas que lo logran suelen asegurar que «se enfadan pero se les pasa enseguida». Es el arte del «vividor» frente al «sufridor».

Hablamos de alguien que «está en las nubes» o «distráido» cuando no se concentra en los asuntos del presente, está enganchado, no libera las amarras, lo que impide partir al barco. Incluso hay cosas del pasado de las que todavía no nos hemos liberado, como de comportamientos violentos que nunca comprendimos y nos dañaron, abusos, traumas, abandonos, separaciones, errores profundos cometidos, culpa y traiciones. Como nos vemos obligados a «tirar hacia adelante» intentamos superar lo sucedido a fuerza de olvidarlo. El no haber podido elaborarlos ni comprenderlos de forma cabal, al no estar resueltos o aceptados acaban disipando nuestras energías, influyendo más de lo debido. Su larga sombra acaba oscureciendo nuestra vida actual. Dejan una especie de dolor sordo que nos apaga, nos acobarda e inhibe la personalidad.

### 4.7. Desaliento y re-motivación

El sentido que subyace a un plan que se pone en ejecución día a día puede desfallecer por el camino por diversas circunstancias. Un motivo táctico es que se haya dejado de tener el deseo, o prefiramos sustituirlo por otro mejor.



Hemos comenzado el aprendizaje de un instrumento musical, pero conforme la cosa se complica podemos replantearnos que no nos interesa tanto como para profesionalizarnos, que no es tan fácil o agradable como pretendíamos, que nos ha surgido mientras tanto una pareja amorosa o han nacido unos hijos que nos demandan tiempo. Aunque hubiéramos invertido una cantidad considerable de recursos, no estamos obligados a seguir hasta el final si las nuevas necesidades pudieran arruinarse. De hecho, en cualquier momento tenemos la libertad de cambiar de rumbo si lo consideramos oportuno. La ilusión puede ser anulada por una desilusión si unos estudios, un determinado trabajo o una persona con los que teníamos ciertas expectativas nos defraudan y aunque cambiar guiados por una derrota no es algo deseable por sí mismo, no tenemos otro remedio que ser realistas con los hechos, con la necesidad de cambio y revitalización por nuevos derroteros.

Desde luego las razones para abandonar algo en lo que hemos estado comprometidos deben ser serias y no caprichosas. Cuando algo forma parte de nuestra idiosincrasia, incluso de nuestra definición personal -profesión, estado civil, arraigo, gustos e ideología- no podemos autoliquidarnos porque sí, sin padecer por la cercenación un duelo considerable. Si nos consideramos «mal casados» la separación pudiera parecer una liberación que inaugure una nueva etapa, aunque al mismo tiempo habremos de digerir el fracaso que representa, pero separarse por una fruslería o un arranque de mal humor no parecería una decisión sensata, sería mejor idea resolver un pequeño conflicto antes que perder un gran proyecto. Algo similar ocurriría si dejamos escapar una amistad significativa simplemente por desidia, sin que hayan existido motivos de peso ni confrontación alguna y no digamos si la razón ha sido simplemente no haberse acordado de felicitarnos el cumpleaños.

La fortaleza y la constancia nos ayudan a mantenernos firmes con los propios propósitos. Para lograr estas virtudes deberemos saber combatir la frustración producida cuando las cosas no salen como quisiéramos y debemos insistir, perseverar o dar un rodeo. Si tiramos la toalla demasiado pronto, el derrotismo nos invitará a abortar la misión antes de haberlo intentado de nuevo con suficiente intensidad. Nuestra historia educativa puede que no haya sido lo bastante eficaz y seamos todavía demasiado debiluchos y blandurrios, de forma que desistimos con excesiva facilidad cuando para otros todavía habría mucho recorrido por probar antes de darnos por vencidos. El psicólogo Martín Seligman lo llama «indefensión aprendida»<sup>60</sup>.

Como la ropa que al lavarla muchas veces pierde color, el proyecto que retomamos una y otra vez puede desgastar la propia motivación, puede sufrir cansancio, atravesar etapas aburridas y ásperas y tentaciones de otras propuestas frescas y entretenidas, puede padecer incluso por el olvido parcial de su sentido, desdibujado por la rutina que lo mecaniza en exceso, argüellado por el uso, extrañado como si fuese algo que ya no es nuestro o sin saber quiénes somos nosotros mismos haciendo lo que hacemos con tanta insistencia.

Este es el momento en el que cabe re-motivarse: volver a levantar el entusias-

---

<sup>60</sup>Seligman, M, *Indefensión aprendida*, Amat 2021

mo recordando la virtud de los fines, el balance de lo conseguido, la oportunidad de las decisiones tomadas y la imagen de un futuro en que la consecución nos transforma -imaginando cómo nos sentiríamos tocando un instrumento musical con soltura, manejando una bibliografía leída, viajando por países, disfrutando de amigos, amando con fruición y reconocidos en nuestra profesión o en aquello que era el objetivo final del proyecto desfallecido-.

No se trata sólo de re-incentivarse o recuperar el interés perdido, sino también de evitar todo aquello que lo despilfarra. Nos referimos al pesimismo excesivo, el exceso de auto-crítica, una exigencia implacable que descalifique sin motivo los méritos y resultados. A veces nos comportamos como sabotadores de nuestras propias empresas, tacañeando esfuerzos, cuestionando gratuitamente su vigencia o su turno, dudando más que actuando, buscando los tres pies al gato con peros y pegas retorcidas.

Los proyectos de envergadura sólo salen adelante controlando la tendencia disgregativa y sabiendo tocar aquella música grata al oído de la pasión. Tirar agua sobre el camino lo embarra y entorpece el paso.

#### 4.8. Perder el tiempo

No nos referimos al arte del solaz o del *dolce far niente*, con que disfrutamos mientras descansamos del trajín de afanes y fatigas, sino al de perder las ocasiones de llevar a buen término nuestros objetivos y anhelos por no aprovechar el tiempo del que disponemos. Desperdiciamos la ocasión de algo, traspasamos el límite temporal disponible para encauzarnos, perdemos al amor que no hemos alimentado y al amigo que hemos descuidado. Malgastamos y desaprovechamos tiempo ante nuestra impávida mirada sin darnos por aludidos, sumergidos en el pasmo, aturdidos y angustiados, justamente por darle la espalda. Y no hay vuelta atrás

Derrochar la vida sin ocuparnos en darle sentido y calidad es mucho perder y no es de extrañar dada la ineficacia del autoengaño con que intentamos justificarnos, a pesar de veladas disculpas y excesiva permisividad, que la agonía se nos imponga como lo más cercano a la propia muerte. Y todo por liquidar gratuitamente el tiempo otorgado, los deslucidos días ornamentados con la nada.

Si «desfallecemos» por la opción de desocuparnos, le echamos la culpa a la energía ausente o perdida. Nos parece absurdo actuar sin entusiasmo, sin prospección, sin el recuerdo de lo que somos, por haber olvidado lo que nos conviene. Pero ese vacío ¿no es el del tiempo que dejamos pasar como quien mira moverse los segundos en el reloj de la pared?

Cuando echamos la vista atrás nos damos cuenta de los largos periodos en que permanecemos ausentes, como dormidos sin hacer nada de provecho. Ese tiempo inerte, al final tal vez sean meses o años. ¿Cabría sentirse bien en esas condiciones de puro pasar, de «matar el tiempo», como suele decirse?

Podría argüirse que a veces nos toca aguantar -no nos íbamos a desesperar- hasta el disparo que inicia una carrera considerando que no se dan todavía «las condiciones óptimas» de actuar. Pero también es cierto que podemos caer en una espera eterna basada en la necesidad de encontrar una «facilidad», un empujón,

impulso, ayuda o motivación tan alta que sorteara toda pereza o inseguridad, que en realidad son los frenos. Esto es, no nos cae el maná del cielo, ni disponemos del elixir mágico que beber, no nos acompaña la suerte, ni nadie nos lleva de la mano; ninguna oportunidad extraordinaria nos provoca un deseo espontáneo e intenso que sobrepase la inercia del recelo, el espesor del embrutecimiento o la parálisis de la angustia. La pregunta es, ¿toda esa resistencia a sacar partido a nuestro tiempo, la provocamos nosotros mismos al pisar cualquier brote que nazca e impedir que crezca, como Atilas de lo negativo?

## 5. Obsesión compulsión

La conducta compulsiva se establece como una respuesta a la tensión producida por una especulación que tiene dos importantes formas de responderse.

- (1) La duda por haber dejado la puerta de la calle cerrada con llave, produce una tensión interna que se puede anular si uno se molesta en retroceder para cerciorarse que esté bien cerrada. Es decir, damos tal peso a la especulación que la hacemos más verosímil de lo que debiera, y con ello creamos una especie de necesidad «prudente» de comprobar.
- (2) Otra opción, que es la mayoritaria, consiste en dar por hecho que hacemos las cosas bien, por lo que las luces, el agua, el fuego y la puerta del rellano estarán correctamente controladas aunque, por tratarse de manobras «automáticas» no tengamos memoria reciente de haberlas efectuado. No necesitamos una grabación, ni una prueba certificada para estar seguros: la confianza nace de las veces que hemos salido de casa y al volver la hemos encontrado en orden. Despreciamos la opción de comprobar, aun habiendo dudado.

La especulación, la malévola insinuación de que hemos tenido un descuido y nuestra casa está ardiendo, inundada o desvalijada por ladrones, puede, además de aparecer -cosa significativa en sí misma por la actitud de «buscar los tres pies al gato»-, encontrarnos desarmados, sin la fuerza contundente necesaria para descartarlos como *flatus vocis*, ideas irracionales. En ciertos estados de irritación, rabia o tristeza «surgen» fantasías como pinchar las ruedas del coche del profesor de matemáticas que nos ha suspendido, abandonar el trabajo en el que el jefe nos ha ofendido, dejar una pareja que ha llegado tarde a una cita, dar un puñetazo mental a un compañero que se mofa de nosotros. Estas ideas, tal y como aparecen las descartamos rápidamente por absurdas, toleramos esos momentos de «esparcimiento» como una licencia *abreactiva* que no debe examinarse con la lupa de la moral o de la sospecha.

Frente al recelo especulativo e irracional, lo ideal sería rechazarlo como una «tontería» que se nos ha ocurrido, no darle credibilidad, no hacer nada en especial y confiar en el curso de los acontecimientos para que certifiquen la corrección de la postura de no dar crédito al temor infundado. Ceder a una duda más allá de lo sensato y razonable tiene la virtud de trasformarla en insaciable, ya que la

sed o materia de la que se ocupa el dudar, nunca se sacia con el agua salina de la comprobación. Por el contrario, se satisface con la gota amarga de la abstención que permitiría la prueba de que nuestros temores eran injustificados.

Contra más sacrificios inútiles se hagan para ganar una completa seguridad - esa que también calma la incertidumbre que ha añadido la especulación agorera - más se pierde la que proviene de fiarnos de nosotros mismos y más se crea la dependencia de un ritual tranquilizador que, en vez de dar lo que promete, corroe y mina la sensación de competencia.

Para estar seguros de sumar, conducir y hablar bien, lejos de depender de actos compulsivos de control, debemos aprender a confiar en nosotros/as-mismo/as, ensayando lo imprescindible, atreviéndonos a errar, aprendiendo a ser benevolentes y prácticos con las nuevas equivocaciones.

Cuando estamos desanimados tenemos sensaciones muy agudas de inseguridad, creemos no estar listos para las circunstancias y exigencias comunes, carecemos de energía y motivación o pensamos que podemos en ese estado hacer las cosas mal, con consecuencias imprevisibles. Por esta razón la tristeza puede favorecer la aparición de obsesiones, aunque también podríamos plantearlo al revés, la conducta obsesiva termina por deprimirnos a base de estar padeciendo con más frecuencia de la deseable.

La compulsión consiste, más que en una adecuada resolución de la ansiedad que la produce, en un desvío hacia otro escenario que nos distrae, que nos da placer o simplemente otra inquietud distinta. Santiguarse tres veces, no pisar las rayas de las baldosas, ordenar simétricamente los objetos, por colores o en orden alfabético, son conductas para aplacar un miedo que nos hemos dibujado gratuitamente a nosotros mismos, como un accidente fatal, una inundación, un contagio a través de las paredes. Lo que baja la ola de la inquietud que hemos insuflado es un ritual apaciguador. Pero la repetición de las ceremonias destinadas a aliviar el mal de la especulación nunca consigue suprimir el miedo, sino volverlo más retorcido al punto que nos reta y nos enajena.

La obsesión nace lanzando al aire un «y si...». Y si tuviera cáncer, y si me volviera loco, y si fuera homosexual sin querer reconocerlo, y si en realidad lo que llamo amor es dependencia, y si me estuviera engañando mi pareja.... El hecho de traer a la pantalla de la consciencia estas ideas inquietantes crea por sí mismo un cierto efecto perturbador, especialmente porque tal vez calza con lo peor que nos podría pasar, por ejemplo clavarle unas tijeras a nuestro querido bebé llevados por un impulso irrefrenable o que por nuestro error al dejar la puerta de casa abierta, entre un asesino que mate a toda la familia o que por una equivocación se viera perjudicada mortalmente una persona inocente. La seguridad en nosotros mismos queda alterada por tamañas sospechas, que tienen la virtud de abrir una brecha oscura por la que se expande la duda. Conforme más rocambolescas son, más nos hacen titubear sobre su certeza, confundiendo el hecho de ser temores con premonición de descontrol fatídico.

La interferencia en la vida común consiste en que dejamos de actuar con normalidad. Si dudamos que al hablar pudiera escapársenos un exabrupto nos frenaremos e inhibiremos, si tememos herir a las personas, esconderemos bajo llave los objetos punzantes o tomaremos distancia con ellas, con lo que nuestra

relación resultará más extraña. Si imaginamos escenas tremendas de infidelidad, tendremos más deseos de hurgar en el móvil o en el bolso de nuestra pareja, sometiéndola a interrogatorios y acusándola agresivamente de engañarnos por si intimidada, confiesa, logrando con ello que se aleje más de nosotros o incluso que le entren deseos de sernos infiel al verse maltratada y vilipendiada. Si dudamos que nuestra forma de caminar sea correcta, insinuando y provocando sin darnos cuenta, peor caminaremos, lo cual a su vez alimentará la sensación de andar de forma poco natural. Si creemos que al pisar la línea del borde de una baldosa causaremos la desgracia injusta de alguien, estaremos tan pendientes de dónde ponemos el pie que ello reforzará la idea de estar al filo de la tragedia.

Lejos de tildar las ideas angustiosas que surgen del trasfondo emocional del que emergen esos lodos como propuestas poco cuidadosas, tendenciosas, improbables y descabelladas, el obsesivo permite que se queden a sus anchas, sin apartarlas cual moscardón, como haría quien desea cuidarse a sí mismo y se compromete a sufrir lo menos posible. Al permanecer en el centro de interés, observadas con angustia, aumentadas por el foco de la preocupación, acaban volviéndose un secreto inconfesable, inseguridad y sensación de impostura. Dibujan en la tela con trazos negros una figura del Yo deteriorada, sospechosa, irresponsable y desquiciada.

La ansiedad generada por las ideas entrometidas, suspicaces, irracionales y espantosas explica el éxito o fracaso de su contención. Los temores que resolvemos con éxito no retornan, en cambio los que son «salidas al paso» actúan como huidas a falta de mejores soluciones, son evitación, consisten en esconder la cabeza bajo el ala. ¿Cómo resolvemos el miedo que tenemos al abusón del colegio que nos persigue? ¿evitando el encuentro? ¿cediendo a sus chantajes? ¿coreando sus gracias denigrantes? Estas conductas no resuelven el miedo, sino que lo perpetúan. De igual manera los miedos obsesivos pueden ser eludidos sin ser realmente resueltos mediante procedimientos mágicos y supersticiosos. De este modo las conductas «salvadoras» de comprobación, repetición o actos conciliadores desarrollan el recurso a la compulsión, insuficiente para la misión encomendada.

La obsesión -podríamos decir el miedo irracional- se vuelve hábito. Facilita que reaparezca con una determinada frecuencia, en aumento conforme se repita y se responda de forma fallida. Se asocia a lugares, palabras y sensaciones que se multiplican, incrementando finalmente la imagen de impotencia y derrota, que invita o pretende justificar las «salidas desesperadas». Cuando se convierte en hábito no se puede extinguir de golpe con la fuerza bruta de la voluntad, requiere una desensibilización progresiva<sup>61</sup>, una eliminación lenta con sus idas y venidas, adquiere una resistencia al cambio, una capacidad de inducir auto-engaño y defensa, interesada en perpetuarse.

Una vez instalada en nuestra vida la obsesión nos frena, nos corta las alas, nos impide la osadía y la naturalidad, en suma, nos vuelve sufridores empedernidos. Este «sin vivir» parece ser tan aceptable como si se tratara de la normalidad espontánea, al punto de hacernos creer que «somos así». De esta

---

<sup>61</sup> Joseph Wolpe, *Practice of behaviour therapy*, Pergamon Press; 4th Revised edition, 1990

forma sentencia nuestro destino, quizá como nuestros padres lo dictaron alguna vez cuando expresaron sus ideas sobre nuestra inutilidad, se defraudaron, nos hipercontrolaron, maleducaron o simplemente no nos dieron las suficientes armas de control emocional que nos permitieran ser «disfrutadores».

### 5.1. Manos sucias

El erudito Filón de Alejandría<sup>62</sup> describe al prefecto Pilatos como duro, inflexible, cruel y corrupto, cuenta el evangelio que condenó a Jesús de Nazareth tras intentar indultarle de la pena capital que le había infligido el tribunal judío. Tras firmar la condena se lavó las manos, indicando con ello que no se sentía responsable. Interpretamos el acto simbólicamente, no de una forma higiénica literal. Otras formas de lavado de manos ceremoniales también tienen connotaciones purificadoras más que descontaminantes. Los sacerdotes católicos se lavan las manos antes de celebrar la Santa Misa en la sacristía por devoción o porque se trata de una ocasión extraordinaria y deben recitar una oración<sup>63</sup> para que sus manos tengan «virtud y limpieza de cuerpo y alma». Así mismo, durante el ofertorio, tras decir en secreto una oración<sup>64</sup> se lavan las manos y si se usa incienso debe añadirse «lava del todo mi delito, Señor, limpia mi pecado». Los judíos, después del *Kidush* y antes de tomar una comida con pan, vierten agua sobre ambas manos colocando una sobre otra y las bendicen mientras las secan. Es un ritual de obediencia sin el cual se incurriría, más que en suciedad, en impureza y rebeldía.<sup>65</sup> Para situaciones tan excepcionales como la de la pandemia de COVID, la OMS recomienda un proceder riguroso y estricto<sup>66</sup> como ideal de prevención que recuerda en cierto modo los ceremoniales antes mencionados, pero en este caso el énfasis está puesto en la lucha excepcional contra un virus que se expande entre la población.

Frente a esos sentidos especiales del lavado de manos, el ordinario es un acto sencillo que forma parte de la vida cotidiana y que la mayoría de la población ejecuta rápidamente de un tirón. Limpiar las manos es eliminar las manchas visibles o suprimir las percepciones sensoriales de pegajosidad o sudor. En condiciones normales una vez es suficiente, a no ser que las manchas sean más

---

<sup>62</sup>Filón de Alejandría, *Obras completas*, Editorial Trotta, Madrid 1990.

<sup>63</sup>*Da, Domine, virtutem manibus meis ad abstergendam omnem maculam; ut sine pollutione mentis et corporis valeam tibi servire. Amen.*

<sup>64</sup>*Acepta, Señor, nuestro corazón contrito*

<sup>65</sup>*Baruj ata Adonai, Eloheinu melec ha-olam, asher kidshanu b'mitzvotav v'tzivanu al netilat Yadayim* (Bendito eres Tú Señor nuestro Dios, Rey del universo, Quien nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ordenó sobre el lavado de las manos)

<sup>66</sup>1.- Mojarse las manos 2.- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano 3.- Frotar las palmas entre sí 4.- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos , y viceversa 5.- Frotar las palmas de las manos entre sí , con los dedos entrelazados 6.- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta , manteniendo unidos los dedos 7.- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa. 8.- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa. 9.- Enjuagar las manos. 10.- Secarlas con una toalla de un solo uso. 11.- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

profundas o rebeldes. Los criterios de «limpio» resultarán suficientes y fáciles de alcanzar de modo que podamos proseguir el resto de actividades. Fracasas en la ejecución de este acto se hace muy extraño. Tal vez podría producirse alguna circunstancia que impidiera hacerlo de forma satisfactoria, como que el cuarto de baño esté cerrado con candado y haya que buscar otra alternativa como una manguera, una botella de agua mineral, un riachuelo o no tengamos jabón, toalla para secar o el grifo esté lleno de barro.

En estos últimos supuestos la causa sería externa o de fuerza mayor. En cambio, en la obsesión, la causa es interna: creemos que hemos fracasado en el lavado porque hemos hecho algo mal, insuficiente o erróneo. Como el acto no se cierra con éxito -según propia apreciación- no podemos pasar a la siguiente tarea, juzgamos que se ha de repetir subsanando las insuficiencias. Pero ¿cómo puede fracasar un acto que se hace bien?

La respuesta no es el cómo se hace, porque mientras se ejecutaba no ha aparecido particular resistencia o impedimento, sino la sentencia final, la evaluación y juicio de lo que se ha hecho. El obsesivo simplemente tiene la sensación angustiosa de que algo está mal en el lavado, busca el posible error preguntando a su mente una cuestión harto difícil, ¿en qué podría haber fallado sin darme cuenta de haberme equivocado? Es una pregunta absurda que la mente sólo puede responder de forma descabellada.

Pensemos, poniendo un ejemplo distinto, qué nos contestaría el cerebro si le preguntáramos ¿de qué modo podríamos considerar estar caminando mal haciéndolo bien, es decir, sin conciencia de error? La respuesta sólo puede ser algo totalmente distorsionado, como que tal vez caminamos dando la nota o de forma seductora o de manera torpe sin que nunca nadie nos lo haya advertido. La misma pregunta trampa la podemos hacer ahora con sumar  $7 + 8$ , ¿qué otro resultado distinto de 15 podría dar?: tal vez son 14 y siempre hemos estado equivocados sin percatarnos de ello, o 7 en realidad es 5 y el resultado debía ser 13. Otra cosa, ¿A quién podía haber matado con el retrovisor del coche sin darme cuenta ni mirar hacia atrás para comprobar el cadáver, tal vez por miedo a encontrarlo y con pánico de huir ciegamente de la responsabilidad?.

La obsesión puede hacer un juego sucio alterando el concepto común de limpio. Con su manera tendenciosa de juzgar, el concepto de limpio se aleja mucho más allá de lo visible y sensible. También podrían quedar micro manchas imperceptibles al ojo humano, virus y bacterias resistentes a una mera pasada de jabón, tal vez la suciedad esté incrustada de forma traslúcida en la piel o lo que es peor, haya quedado atrapada en la superficie del jabón con el que tratamos de limpiarnos o en el recipiente que lo contiene o en el grifo mismo que hemos tocado alegremente dándolo por seguro o tal vez la toalla nos ensucia justamente cuando creíamos que ya habíamos acabado y nos las prometíamos tan felices. Todas estas «alternativas» son tan escalofrantes que provocan zozobra como lo haría lo siniestro: porque el fantasma se esconde detrás de lo familiar<sup>67</sup>. Nos

---

<sup>67</sup> Algo similar plantea Deleuze sobre la pintura de Bacon que "...persigue un proyecto muy especial en cuanto retratista: deshacer el rostro, encontrar o hacer que surja la cabeza bajo el rostro [...] Las deformaciones por las que pasa el cuerpo son también los trazos animales de la cabeza". Los personajes de Bacon son transfigurados en algo distinto que, sin embargo,

sacan completamente del confort y nos dejan con la sensación de haber caído en una trampa imprevista, pecando de ingenuos, cuestionando nuestra aparente solvencia, exigiendo medidas extraordinarias de tiempo y esfuerzo para prevenir potenciales desastres.

Las penurias pueden ser tan prolíficas como las páginas de un libro que vamos escribiendo conforme lo leemos. Una, es fallar en el cuidado de nuestra propia salud, contaminarnos o enfermarnos. Dos, la enfermedad podría ser grave como adquirir sífilis, sida, covid. Tres, con una enfermedad nuestros planes se detendrían, se suspenderían. Cuatro, podemos contagiar a otros. Cinco, los otros mueren y son enterrados mientras suena una adagio en el violín y las lágrimas confunden dolor y culpa. Seis, desde un aura externa contemplamos la escena dantesca de los seres queridos sufriendo, nosotros mismos en forma cadavérica. Siete,... los jinetes del Apocalipsis. Contra más escribimos el libro de terror gótico, más aumenta el miedo que queda flotando alrededor del momento en que hay que cerrar el acto de lavar las manos. Se vuelve imposible proseguir como como si nada, presintiendo tamañas desgracias.

Si sentimos que algo va mal, ¿no será por alguna buena razón?. Si el río suena agua lleva. No tendríamos ninguna sensación de inquietud si nuestra mente no se hubiera apercibido de algo extraño y nos avisara a tiempo de corregirlo. Esto es, hemos recibido una señal de error sin que tengamos parte alguna de responsabilidad -como por ejemplo haber interferido de alguna forma en ello-. Si me pica la espalda porque pienso que se ha metido una hormiga debajo de la ropa, en vez de sostener la hipótesis de un roce del tejido, si me pica, será porque mi cerebro da por hecho que hay un bicho, no porque me haya pasado de listo. Esto es, tenemos fe ciega en la versión empeorada y nos parece imposible habernos precipitado en el asunto. Esta cerrazón sería perdonable si nos sucediera una sola vez, pero parece más peligroso si ocurre de forma reiterada y sistemática.

Ante la incerteza, la inseguridad y la probabilidad aciaga y fatídica de que algo falle en el lavado sencillo de manos, creado a partir de exageraciones, premuniones oscuras, consecuencias desastrosas y responsabilidad moral cuestionada, el obsesivo se ve rápidamente tentado por una solución fácil ¿no sería mejor volver a lavarse las manos? «No cuesta nada», -prosigue el tentador- «apenas segundos, y de este modo, con un minúsculo sacrificio obtendrás una tranquilidad espiritual, te reconfortarás y proseguirás las actividades diarias con renovada energía obtenida por la resolución de la presión y la paz conseguida». Entre la posibilidad de un gran desastre, un enorme desasosiego y la obtención de un magnífico beneficio o de un botín de bienestar, ¿no es lo más sensato repetir?

Cuando el obsesivo repite el lavado se ve obligado a efectuarlo de forma menos relajada y somera que la primera vez -la de los criterios comunes sencillos y suficientes- y esta vez, ya que se aviene a ello, lo hace a conciencia, frotando con más ahínco, malgastando jabón y agua a raudales, repasando con mayor atención las oquedades interdigitales, asegurando la amplitud de la palma, estudiando el

---

poseen una cualidad muy familiar. Deleuze, G. *Francis Bacon: Lógica de la Sensación*. Arena Libros 1981 pág. 29



instrumental con detalle, a cámara lenta, para que nada quede desapercibido por la rapidez desatendida, y sobre todo relamiéndose en el momento final de triunfo en el que, ahora sí, la limpieza exigida alcanza el cenit del triunfo. Toda esta artillería que se concede, ¿es suficiente para liquidar la inquietud de forma quirúrgica?

Vamos ahora a hacer una pequeña digresión con las «tentaciones de San Antonio Abad» de Salvador Dalí para ilustrar el «retorno de lo reprimido». Esta tela data de 1946 y se conserva en el Museo de Bellas Artes de Bruselas. Muestra al santo esgrimiendo la cruz al modo de los exorcismos para rechazar las tentaciones que aparecen en caravana a lomos de animales con patas largas -o sea, con el ingenio y astucia típicas del diablo-. En esta sucesión vemos representada la insistencia diabólica cambiando de forma conforme es combatida. La primera aparece simplificada, como si la fuerza de la fe la hubiera liquidado antes de aparecer. Pero enseguida nos encontramos como respuesta todo lo contrario, una forma completa femenina desnuda, como si el objeto rechazado apareciera más fuerte que nunca para lograr el fin de hacerle sucumbir con esta intensidad aumentada. Si esta segunda tentación espectacular, conformada con fuerza bruta y ostensiva, falla, tenemos una tercera más sutil y apta para un resistente bien temperado, una pirámide hecha para habitar la sabiduría milenaria, para honrar a los triunfadores, con su oro incluido, que aceptaría de forma indirecta y con el que presumiblemente se podría corromper. La tentación tampoco tiene ningún escrúpulo en retorcerse, sofisticarse o esconderse, por ejemplo en el templo, en el lugar más santo y aparentemente seguro al que se invitaría a acudir como refugio y a cuya entrada se le podría sorprender con una tentación de cuerpo adivinado -que es la quintaesencia del poder erótico de la lencería frente al cuerpo desnudo o de cierta iconografía lúbrica vestida de escena bíblica-. El cuadro narra la fuerza de la tentación cuando en parte se derrota, pero no al punto de que vuelva a surgir de forma aceptable y por consiguiente táctica, a la hora de conseguir que se caiga en ella.

La repetición tiene también esta estructura de los elefantes con sus grupas portando sucesivas tentaciones retorcidas y dibujadas a propósito de atrapar si se intenta escapar de ellas. Cuando se cede a la promesa de tranquilidad es a cambio de que la concesión abra una grieta en el muro de lo ordinario por la que rezuma el imaginario extraordinario.

Si la primera vez que nos lavamos bien -siguiendo el patrón común de limpieza- nos permitimos a pesar de ello el ejercicio de la sospecha, de la suposición alarmista, que proyectamos como una película de terror destinada a alterarnos los nervios, ¿por qué iba a desaparecer ese impulso cuando llegamos a hacerle la concesión de repetir el lavado solo para auto-tranquilizarnos? ¿El recelo, no se ve premiado por ello como si aplaudiésemos las hazañas del matón de la escuela?. Es porque la inseguridad ha crecido conforme más nos aseguramos, de lo que no debíamos, que puede volver a atacar, envalentonada, de nuevo.

La sensación de fracaso, de imposibilidad de cerrar el acto, ahora, después de la primera repetición esmerada, no puede basarse en los mismos argumentos que la primera. ¿En qué podría fallar algo que hemos hecho súper-bien, con

esmero, cuidado, lentitud y minuciosa inspección? La respuesta puede ser bastante perturbadora: tal vez confundamos lo limpio con lo sucio y nos hayamos ensuciado pretendiendo arreglarlo; tal vez la limpieza realmente tendría que ser abrasiva, corrosiva para la piel que ha estado en contacto con la suciedad. Quizá la descamación es la señal visual que nos asegure que las cosas se han hecho correctamente o tal vez la exposición al jabón ha sido insuficiente o el rincón de un dedo quedó descuidado y se han difundido las bacterias como agua por un cauce desbrozado. Tal vez nuestra capacidad de limpieza, aunque oficialmente parezca puntillosa, en cambio pueda contener lagunas imperdonables que estén disimuladas o nuestro sistema perceptivo esté alterado y sea poco fiable, necesitando repaso y comprobación más sistemáticos y concienzudos. Quizá hayamos llegado simplemente al punto de que no volver a lavar las manos nos produzca tal intensa incomodidad que la ansiedad nos asfixie o nos cause un ataque cardíaco.

Como podemos observar, los argumentos en contra parecen haber subido de tono, su naturaleza se ha pervertido, valga la expresión. Conforme repetimos para aliviar la tensión, ésta retorna provocada por temas más graves, como la percepción, la capacidad de acción o la certeza de juicio: asuntos muy graves que ponen en la picota nuestra competencia, agujerean el corazón de la estima propia, predicen una era de caída en desgracia por el derrumbe de habilidades tan elementales y básicas como lavarse las manos -¿qué no podría suceder ya en el restante orden de cosas?.

Es decir, la hipótesis que abre el obsesivo sobre su competencia funcional, efectivamente deriva en cualquier tema de rumiación y compulsión, que los obsesivos van adquiriendo y acumulando con cierta proliferación gracias a sus propias prácticas. Es causa necesaria y suficiente, al contrario de lo que aseguraba Freud de la causa de la obsesión<sup>68</sup>, que por no encontrarla y elaborarla condenaba al obsesivo a peregrinar a otra distinta si acaso suprimía una-.

Tenemos que hablar entonces de cual es la forma de combatir, tanto una obsesión concreta, conociendo su mecanismo y la respuesta que sería más razonable de cara a solucionar el problema, como lograr un grado de generalización tal que evite recaer en nuevas conductas obsesivas. Hemos de situar así mismo, la obsesión en el marco general de la vida de la persona, qué función cumple -tal vez de freno a su progreso, de corta alas de ilusiones, de confirmación de maldiciones, de un destino coartado por un mandato o de un lugar otorgado en la geografía de los prejuicios o por contingencias de clase-.

La compulsión una vez instalada significa que el acto de lavado generará una dinámica de exigencia, de ansiedad que se «soluciona» mediante la repetición, pero esta última, lejos de resolver la ansiedad, la aumenta hasta el agotamiento y sobre todo, provoca que la próxima vez se vuelva a recaer en lo mismo, con el agravante de un aumento sucesivo de la inseguridad que produce claudicar ante las exigencias del miedo. Cómo podemos observar, la solución que se utiliza espontáneamente -tal como se adquieren los vicios llamados a consolarnos-,

---

<sup>68</sup>Sigmund Freud, *El hombre de las ratas* (1909) e *Inhibición, síntoma y angustia* (1926) en Obras completas, Ed. Amorrortu

empeora el problema.

Ante todo, tiene que haber un reconocimiento de la inadecuación -porque el obsesivo podría insistir en el derecho a la peculiaridad como algo elegido en vez de padecido, meramente decorativo en vez de corrosivo de su calidad de vida.

El obsesivo comienza a mejorar cuando se compromete de verdad a probar nuevas soluciones, acompañado y asesorado, preferiblemente con ayuda externa, consciente de que el proceso será gradual, irregular y en ocasiones duro.

Aunque se quiera cambiar eso, no significa que los humanos seamos como dioses cuya palabra, voluntad y poderío coincidan. La resistencia instintiva surge de un proceso por el que una necesidad instalada en forma de hábito se resiste a desaparecer sin plantar oposición. Yo<sub>(1)</sub>-que me lavo las manos y el el nuevo-Yo<sub>(2)</sub> que comprende las ventajas de vivir con menos ansiedad, con seguridad y atrevimiento, entran en conflicto. Puede que las actitudes anteriores a veces pesen más que las necesidades de cambio y las sugerencias de mejora futura.

Decir «¡no!» a lavarse las manos más de una vez y con la frecuencia establecida al estilo del común de los mortales, es insuficiente, si ese «no» es mera prohibición -podríamos incluso provocar una terca rebelión- Hay que añadir las razones e instrucciones que el obsesivo debe darse para convencerse a sí mismo. Debe prepararse el discurso interior de forma eficaz e inteligente y recordar cual es el criterio pactado de normalidad, el propósito de la cura para extinguir el temor no alimentándolo ni con especulaciones ni con repeticiones y afrontar la ansiedad que crece como una ola en ese momento mediante:

- La auto-instrucción de parada. Es una frase que simboliza para nosotros toda la comprensión compleja de la naturaleza de la obsesión y nuestra decisión de vencerla. Ejemplos de frases-símbolo podrían ser «no me conviene sufrir», «ya te vale», «aceptaré las consecuencias», «una obsesión no es un lavado». La frase clave adecuada es la que le funciona mejor a la persona. Si la persona sabe todo lo que contiene se evita utilizarla a modo de talismán mágico.
- La inspiración profunda, retención, como si estuviéramos bajo el agua y espiración lenta del aire.
- La distensión muscular, asegurando la flojedad de movimientos, la eliminación del ceño fruncido, la boca suelta como preparada para hablar, hombros relajados y piernas en posición cómoda.
- La focalización de la atención en otra cosa -que no sea candidata a obsesión alternativa convirtiéndose en ritual- como por ejemplo analizar el estado del rostro, acicale del pelo, silbar una canción, preparar mentalmente un menú... Aunque suene artificial, hay que pensar que estamos hablando de maneras-de-estar que seguramente tendríamos si no tuviéramos obsesión y por lo tanto lo que hacemos es naturalizar y normalizar.
- La búsqueda, lo antes posible, de una ocupación agradable como hablar con alguien que nos cae bien, mirar un video interesante o concentrarnos en una tarea productiva ..., para llenar con placer el vacío de la ansiedad.

Este «protocolo», bien preparado, intenta dar cuenta del grado de automatismo del problema, lo que implica de persististe, resistente y refractario. Plantea como estrategia superadora la extinción gradual; lo que la persona no debe y lo que debe hacer:

1. Dejar especular en temas que jueguen con los criterios de limpieza, construyan amenazas, busquen la persuasión a través del terror- En este caso no alimentar los pensamientos disminuye su fuerza compulsiva
2. La conducta alternativa consiste en ocuparse, en auto-tranquilizarse, en buscar otra manera de lavarse las manos menos dramática y sobre todo en poder retomar lo antes posible el curso de la acción en la que lavarse las manos es puro pasaje.

La tela de araña del lavado de manos nos atrapa en parte para demorar nuestra expansión personal y frenarnos atados a minucias ridículas y básicas que ponen directamente en duda nuestra competencia general para aspirar a un tipo de vida mejor. En nombre del control o de la seguridad acabamos renunciando a la expansión de nuestra personalidad.

## 5.2. Contagio

La ciencia ha influido notablemente en considerar al microorganismo el origen del mal, trasladándolo al lugar que ocupaba tradicionalmente el diablo. Bajo el punto de vista de un sufridor artificial nato, es un elemento perfecto de terror porque podría estar en cualquier parte, en la mano de quien te saluda, en los lavabos -en los que lo sucio y lo limpio se intercambian con pasmosa facilidad-, en los botones, en los interruptores, en las manillas de las puertas, en las monedas o en cualquier otro objeto expuesto a la posibilidad de que alguien lo toque, tosa encima o simplemente respire a su lado.

Nuestros antepasados, los que amaron fervientemente el progreso e incluso imaginaron las utopías de perfección que se nos prometían para ofrecernos la esperanza de una vida segura<sup>69</sup>, no han conseguido que erradiquemos los temores al contagio, sino más bien los han hecho más evidentes y desde luego, la ciencia no ha impedido que se manifieste una pandemia brutal. No son pocas las películas que desarrollan la conciencia de peligro en forma de historia distópica, como *El Séptimo Sello* (1957) de Bergman, en que el caballero Antoniu Block que vuelve de las cruzadas se encuentra el país muriendo de peste, *Muerte en Venecia* (1971), de Visconti, en que el profesor Aschenbach descubre de nuevo la belleza en una Venecia que se llena de cadáveres debidos a una epidemia de cólera y cuyos canales rezuman aires de desinfectante, en *Doce Monos* (1995) Terry Gilliam nos presenta una narración de la búsqueda, mediante un viaje en el tiempo del paciente cero de una terrible pandemia que devasta la humanidad. Películas premonitorias de qué sucedería tiempo después con el Covid son *El Contagio* (2011), de Steven Soderbergh en que se retrata la difusión de un virus

---

<sup>69</sup>Es la tesis de Gregory Claeys en *Utopia, The history of an idea*, Thames & Hudson, 2020

letal o la de Almenábar *Abre los ojos* (1997) que refleja las calles madrileñas desiertas como las que pudimos ver durante el confinamiento.

No debemos olvidarnos del SIDA que desde el año 1981 ha matado a más de 35 millones de personas. Ha generado obsesiones relacionadas con las relaciones sexuales e incluso puede alimentar fantasías de contagio como por ejemplo que un camarero que nos sirva *spaguettis* pueda tener una micro-herida que se confunda con salsa de tomate y por ello quedemos infectados o por el simple hecho de tocar una pared en la que un vecino infectado, de costumbres fiesteras e higiene dudosa, también toque el tabique por el otro lado, se difunda el virus a través de la porosidad del muro e impregne sus manos.

En ambientes sanitarios como una UCI lo que aquí contemplamos como obsesión se exige como protocolo debido a la naturaleza misma del paciente crítico. El hecho de estar conectado a un respirador y con múltiples catéteres que actúan como puertas de entrada en su organismo le confiere una mayor fragilidad en el momento de padecer una simple infección causada por una mala praxis. A los profesionales se les exige una rigurosa asepsia en todas sus intervenciones mediante un escrupuloso y reiterado lavado de manos y el uso continuo de soluciones antisépticas además de otras medidas como la utilización de mascarillas para evitar la transmisión de aerosoles, gafas protectoras y batas desechables.

En los peores momentos de la pandemia de COVID las autoridades sanitarias nos pedían llevar guantes y mascarillas e incluso no salir de casa sin causa justificada. Tocar el pomo de una puerta, recibir un paquete de Amazon o tocar una fruta sin limpiar podían ser fatales y por ello se requerían medidas de descontaminación de manos, objetos, zapatos, utensilios, billetes y monedas.

¿Dónde se encuentra el punto de inflexión en el que podamos hablar de «obsesión» de contagio?

Si no estamos ni en una UCI ni en una pandemia en expansión, ni practicando conductas de riesgo<sup>70</sup> con las que podríamos contraer SIDA, hepatitis, etc. en teoría no debería necesitar medidas extraordinarias como las que se exigen por elemental prudencia.

Salir al exterior es más peligroso que permanecer en un interior protegido. Fuera de casa nos pueden caer la rama de un árbol un día de fuerte viento, podemos tener un accidente de automóvil, rompernos la pierna en un baile o en un paseo por la montaña, pillar una enfermedad venérea haciendo una conquista amorosa. No digamos si tenemos un trabajo que conlleva ciertos riesgos laborales intrínsecos. Pero lo que intentamos la mayoría no es solamente estar seguros, que también, sino disfrutar de una vida intensa, apasionada, rica y gozosa. Por esa razón miramos los semáforos al cruzar la calle, nos hacemos revisiones médicas y exigimos que se lleven a cabo medidas generalizadas de protección a la población, desde legislación medio-ambiental para la construcción de edificios, calidad de los productos de consumo, normas de convivencia y contando que con lo que hay basta, salimos, miramos el mensaje recibido en el móvil por la calle, aunque nos lo podrían robar al vuelo, nos arriesgamos y usamos el mundo. Por

---

<sup>70</sup>Relaciones sexuales sin preservativo, compartir jeringuillas, no usar guantes manipulando sangre ajena, por ejemplo.

lo general, el adulto maduro, antepone la calidad de vida a la cantidad. Vivir más tiempo tiene escaso interés si vivimos mal, empobrecidos, prisioneros del miedo y sufriendo. Por esta razón se intenta llegar al compromiso de luchar por conseguir logros valiosos que produzcan ánimo, expansión personal y diversión y al mismo tiempo mantenernos íntegros y sanos.

Obviamente la impronta del seguidor es muy diferente a la del pusilánime: el primero arriesga, es osado, toma las medidas de precaución imprescindibles, como lavarse las manos antes de comer o después de ir al lavabo, mientras que el seguidor no arriesga nada, prefiere sacrificarse, gasta tiempo magnificando amenazas y adopta precauciones de dudosa utilidad, por si acaso -fantasiosas la mayor parte de las veces-, se lava las manos repetidamente, en un número de ocasiones que obstaculiza llevar una vida natural y relajada, del mismo modo que el contar los pasos impide disfrutar del baile.

A menudo lo que sabemos puede ir en nuestra contra, como conocer que en el baño las bacterias proliferan con ayuda de la oscuridad, humedad y nutrientes esparcidos. Puede que hayamos oído o leído algo a propósito del estreptococo, el estafilococo, el E. coli, la Klebsiella, el virus de la hepatitis A, del resfriado común o varios organismos de transmisión sexual. Pero al parecer, la probabilidad de contraer una enfermedad grave al sentarte en un inodoro higienizado es bastante baja, sobre todo cuando contamos con un sistema inmunológico saludable. No debemos olvidarnos del hecho que los humanos estamos constantemente siendo contaminados sin que ello sea un problema grave debido a un potente sistema defensivo que solventará la mayoría de situaciones riesgosas que pueda soportar una persona sana.

Podemos cogerle ojeriza al inodoro, responsabilizándolo quizá de una cistitis que contrajimos en cierta ocasión, pero la verdad es que aunque es un lugar potencialmente peligroso hay otros que no tienen tan mala fama pero también bastantes bacterias, como el mando de la tele, la superficie del móvil, el teclado, el ratón del ordenador o la pantalla del cajero.

Ahora bien, ¿por qué razón práctica invertiríamos una hora en ir al lavabo, limpiando concienzudamente el inodoro sin descuidar ningún rincón, con unos guantes especiales y pertrechados de lejía para la primera vez e hidratante para que la lejía no nos estropee la piel y otra tercera pasada por si la primera no tuviera calidad suficiente y una vez preparado el inodoro desvestirnos con cuidado de que la ropa no tocara ninguna superficie comprometida, lavándonos antes para no ensuciar nada con nuestras carnes potencialmente infectas, asegurando el lavabo, el tirador de la puerta, el pestillo, vigilando si la toalla es nueva y no ha rozado parte alguna, repitiendo cualquier operación sospechosa si no hubiera seguridad absoluta? El ceremonial más completo que la descontaminación de la sala de una nave en la que ha venido de visita un extraterrestre ¿no juega con lo que entendemos por seguro, prudente y conveniente, desplazando los criterios a la zona más extrema, la que se utilizaría en la UCI, o en una descontaminación de potenciales contaminantes alienígenas? En este caso los rituales de limpieza han crecido sospechosamente a lo largo del tiempo y puede que se incrementen de forma imparable.

Cada parte del ritual ha aparecido en un día que se utilizó especial esmero

y se ha enganchado a la rutina, se ha instalado como imprescindible.

Primero fue la duda ¿y si alguien se ha sentado en la taza y yo después entro en contacto con un germen? Para que la idea impacte, cree suficiente ansiedad, necesita algún tipo de gravedad o amenaza que la maximice:

- El usuario precedente porta una bacteria o virus peligroso que causan enfermedades graves -en vez de microorganismos no patógenos, en lugar de considerar que no ha dejado rastro significativo-.
- Con el contacto se crea un infestación inmediata, en contraste con la posibilidad de resultar inocua la breve exposición.
- La enfermedad que se contrae es mortal, en vez de ser algo nimio o que se solucione con un simple antibiótico.
- A causa de enfermar produzco un daño imperdonable a personas que aprecio o con las que tengo responsabilidades en vez de que los demás permanezcan a salvo o acepten deportivamente las consecuencias de un error involuntario.

Como puede observarse no estamos hablando siquiera de objetividad interesada, según la cual recordaríamos un peligro real que hemos leído que existe, por ejemplo, sino con la intención maliciosa de amedrentarnos en vez de optar por intentar distraernos agradablemente. Esta última es la elección por la que se decantaría alguien que quiere «cuidarse», en el sentido de no preocuparse más de la cuenta, hacerlo exclusivamente con hechos consumados. En cambio el obsesivo opta por la peor estrategia: se habla a sí mismo tal como lo haría un liante sin escrúpulos que nos quiera socavar la confianza, mediante juego sucio, distorsiones e invenciones deliberadas.

Es necesario un temblor, un grado de angustia, un impacto psicológico o un susto para que la consideración rompa con cualquier forma distendida y fútil de ir al inodoro. La sensación que se ha generado es que pasa algo «grave» y que en un acto trivial se está colando un peligro fuera de lo común, lo que lleva a pensar en una medida igualmente excepcional para curar la llaga de la incertidumbre que se ha abierto.

¿Que podría hacer?, pregunta el obsesivo ante el primer síntoma que ha surgido. La respuesta benévola, sensata y racional sería «¡nada!», porque se trata de un miedo sin fundamento, especulativo y puñetero. Pero el que no cree que lo que hace lo hace bien, se ve arrastrado al error como alternativa. Por esto piensa más en una solución apañada, para salir del paso, con resignación del precio que hubiera que pagar en incomodidad, tiempo o vergüenza. ¿Qué cuesta limpiar la taza rápidamente antes de usarla y así salir del apuro? Solución contundente, desde luego, comparándola con poner un papel para evitar el contacto o ducharse ese día en el horario de costumbre como medida suficiente y no digamos correr el riesgo de confiar en las probabilidades favorables. Comportarse de forma natural entraña olvidarse de lo posible, acatar el riesgo de vivir y sólo enmendarlo en el caso que sucediera alguna anomalía, con la confianza resolutiva con la que contamos habitualmente frente a los imprevistos.

La opción de ceder e invertir un extra de tiempo en desinfectar el inodoro más allá de las limpiezas planificadas, sólo para calmar el miedo excesivo que uno mismo se ha creado, tiene importantes consecuencias:

- Permitir que las fantasías y pronósticos nefastos cobren fuerza como cualquier otra actitud que uno fomenta -los vicios, dicho de paso, también se cultivan como se hace con las virtudes.
- Alterar la imagen propia que de contemplarse como segura y solvente pasa a insegura, aturullada, peligrosa para sí misma y para los demás.
- Aceptar el auto-sacrificio aun siendo innecesario.

Al principio las secuelas enumeradas parecen efectos menospreciables, máxime cuando los humanos estamos acostumbrados a perder tiempo y energías a consecuencia de las equivocaciones u obstáculos que surgen entre nuestros deseos y su realización. Pero en nuestro caso, la cesión reiterada al miedo irracional facilita una próxima recaída en lo mismo, sobretodo si los precedentes no han sido juzgados como erróneos.

Las siguientes ocasiones, en las que el «escrupuloso» va al inodoro, ¿por qué vuelve a recaer en los pensamientos de contagio?. La respuesta sería parecida a la que daríamos en alguien que comienza a beber alcohol, por timidez, desamor, búsqueda de animación y desinhibición antes que el hábito se convierta en alcoholismo, estadio en el que las razones iniciales para comenzar a beber han podido desaparecer y ha quedado únicamente la necesidad de ingesta diaria. Las explicaciones más comunes pueden ser afán de control, perfeccionismo o desánimo -cuando estamos tristes nos volvemos muy pesimistas y mal pensados.

El perfeccionismo es una tendencia que favorece la obsesión por la exactitud, pulcritud y excelencia de lo que hacemos, lo que implica repasar, prever y vigilar, exigiéndonos más esfuerzo a cambio de obtener la sensación de completud y excelencia, tal vez buscando admiración o cumplir con la exigencia de personas significativas que son un referente para nosotros.

Es difícil pensar que un músico pudiera vivir de su oficio si no fuera un intérprete exigente, pero en este caso el rasgo de personalidad tiene una función útil, es necesario para alcanzar un nivel superior como intérprete y una vez dominada la ejecución admite una cierta soltura basada en el aprendizaje y la confianza. Además un buen músico nos alegra el alma a quienes le escuchamos.

Por consiguiente el esmero productivo es útil y socialmente aceptable, la excelencia amoratoria es buena para los amantes y la calidad de la pasión. La exquisitez nos reconforta y nos hace interesantes, pero hay una versión del perfeccionismo que quizá sólo sirva para amargarnos la vida, para hacernos sentir inferiores y fraudulentos.

Sucede algo parecido con la inteligencia en general: puede ser un medio para ser creativos, tener éxito en los negocios, en la amistad y en el crecimiento personal, pero mal utilizada -por ejemplo, en manos de un psicópata- puede ser letal, aberrante y convertirse fácilmente en una forma de vivir asustados por la influencia de nuestros propios monstruos o devenir el terror de poblaciones enteras.



El perfeccionismo de la higiene diaria, aunque revestido de un aura de sensatez, puede ser una trampa para dejar de lado otros intereses, para explorar la libertad o para gozar. Sobrestimando la necesidad de orden y limpieza sacrificamos otros aspectos de la vida que pueden ser mucho más necesarios o que deberían ser más importantes. Amparados en un valor aislado y al mismo tiempo alargando en demasía los límites de su conveniencia, nos empobrecemos y nos desvitalizamos porque damos la espalda al resto de aspectos en los que consistimos.

La exigencia de control combate la incertidumbre de todos los propósitos y deseos. Siendo posesivos intentamos combatir el temor a ser abandonados -tal vez provocando el resultado contrario. Controlando la hora no llegamos tarde o descubrimos a quien lo hace. Vigilando no nos sorprenden. Incrédulos no nos engatusan. Comprobando la llave del gas exorcizamos la posibilidad de que nos falle la memoria o cometamos una torpeza, o sea, combatimos la desconfianza en nosotros mismos. El control es una cantidad, una intensidad de acción que llevamos a cabo para asegurarnos que las cosas van por buen camino. Como toda cantidad puede ser mucha o poca.

Decimos que alguien está descontrolado cuando no mide las consecuencias de sus actos, no se pone en el lugar de los demás, sus impulsos de ira, sexo y todas las apetencias que la cultura ha tardado siglos en domesticar, acaban siendo destructivos. De la falta de control surgen todos los males, vicios y conductas asociales. En el caso del miedo se trata de neutralizar la fuerza del peligro: que los virus y bacterias no nos contaminen, que las enfermedades no se desarrollen, curarlas o neutralizarlas cuando surjan. Si no tomáramos ciertas precauciones resultaríamos personas temerarias que despreciarían lo que les pudiera suceder.

El otro extremo, utilizar una artillería descomunal para matar como suele decirse «moscas a cañonazos», plantea otro problema opuesto al de la falta de control, es el del exceso. Controlar de más es un gasto superfluo de energías, interfiere en la fluidez de nuestra conducta que se «suspende», dedicando los afanes a construir muros, fosos y puentes levadizos por si las huestes atacan. Nos hacen vivir en guerra perpetua sin alcanzar nunca la paz.

Cuando controlamos demasiado a nuestra pareja por celos, por si nos está engañando, lo que en realidad generamos con nuestras exigencias y sospechas airadas es que nos deje de querer. Cuando nos privamos de gastos hasta la ta-cañería más acérrima acabamos malviviendo para poder tener la garantía de que viviríamos bien si llegara el caso -a veces son los cantamañanas los que acaban disfrutando de los frutos de toda una vida del ahorrador sacrificado. Si nos volcamos en la prevención del contagio con el mismo arrebató que los cruzados en Tierra Santa puede que más que fiebres y enfermedades virales, adquiramos un trastorno mental, padezcamos una infelicidad galopante, un desánimo mortecino o un estrés urticante. Favorece el desarrollo de la conducta obsesiva que la «versión» o «ideal» de control esté mucho más desplazado al exceso que al defecto.

De igual modo que planteábamos con el perfeccionismo, puede existir un tipo de control estricto que sea útil, por ejemplo el de la policía, el de un contable o el de un técnico de aguas. Pero el exceso de vigilancia dedicado a disminuir el miedo

irracional, a neutralizar las dudas innecesarias, el cultivo de la inseguridad o el efecto de la fantasía truculenta, ese no sólo no es útil sino que es notoriamente contraproducente porque nos corta las alas y no nos deja volar, nos impide desarrollar ambiciones, nos coarta la naturalidad y la espontaneidad, estados imprescindibles para el disfrute.

El ánimo proviene de nuestras sueños, esperanzas o de las expectativas que tengamos, es el resultado del conjunto de nuestros deseos. Para esa expansión contamos sólo con nosotros mismos y los aliados que ganemos para la causa. En cambio el desánimo es la manera que tiene el cerebro de dar por perdidas aspiraciones y por fracasados los propósitos que nos traemos entre manos. El fracaso puede ser parcial, aunque de un asunto muy relevante en nuestra escala de valores, o global, un derrumbe. Para dejar de soñar está el duelo, la tristeza, que nos recuerda lo que no puede ser, lo que debemos dejar de desear, lo que tenemos que arrancar de nuestro ser -que puede quedar algo vacío- y un número considerable de veces también nos acusamos de inútiles, ineptos, incapaces de llevar adelante lo que queríamos, por lo que mejor haríamos en conformarnos con ser menos, «poca cosa», inmerecedores de esos sueños. Es un estado emocional desagradable, sí, pero tiene su utilidad porque en cierto modo nos libera de lo imposible o inviable y nos orienta en la búsqueda constructiva de otra meta alcanzable. Tras la muerte de una decepción nacen nuevas ilusiones. Es bueno saber atravesar momentos amargos, saber renacer de las cenizas, ser fuertes aprendiendo a levantarnos después de cada caída. Es una forma, si se mira bajo este punto de vista, de aprender a vivir en un mundo lleno de dificultades, en vez de en otro de color de rosa irreal.

Como estado emocional, igual que pasa con el miedo o la ira, puede ser que nos lleve a tener cierta clase de pensamientos que son como hierbajos que nacen en esas tierras. Un alumno enfadado porque el profesor le ha suspendido piensa «le cortaré los frenos del coche», o una madre a la que su hijito le hace una trastada piense, o incluso diga «¡te mato!». Sólo se piensa, no se lleva a cabo, porque si no estaríamos hablando ya de psicópatas que disfrutan torturando, no de la tortura de alguien que sufre por sus propios pensamientos descabellados. Estando acongojado un prisionero en su celda, piensa «Qué bonito sería pasear por la playa». En estado de miedo nos podemos «pasar de listos» con las suposiciones: estando inquietos en una tienda de campaña un viento que zarandea las ramas nos puede llevar a interpretar «igual hay un lobo acechando», o al sobresaltarnos por un teléfono que suena a horas intempestivas pensemos «¡alguien ha muerto!». De la misma forma, estando tristes por algo que va mal, el pensamiento penoso, receloso y desconfiado, nos invitaría a pensar «¿y si me contagio de algo grave?», además de la desgracia que llevamos encima, con el sistema inmune flojo .... Fracaso y alarmismo parecen hacer buenas migas.

Después de las primeras especulaciones, éstas ganan en convicción conforme se instalan como costumbre. Se convierten en ritual de inodoro, en la forma de proceder acostumbrada. Adquieren esa fuerza que sobrevive gracias a su aceptación, a su práctica, tanto de los pensamientos automatizados que pueblan de gérmenes contagiosos y consecuencias horripilantes el, por lo demás, impoluto escenario, como de las obligadas formas de calmar las angustias esparcidas me-

diente complicados y enrevesados sistemas de limpieza, en los que lentamente se van descubriendo fallos y huecos que requieren minuciosa respuesta.

La iglesia de la obsesión es barroca, crece y se desarrolla como hiedra trepadora. El que la obsesión sea cotidiana favorece que parezca «anodina», hasta que el tiempo que requiere y el sufrimiento que causa, entorpecen de tal manera la vida diaria que su naturaleza de pesadilla se hace evidente y quizá demasiado tarde para erradicarla con una voluntad de cambio radical. Instalados en nuestro sistema circadiano multitarea no pueden suprimirse sin otra fuerza igual de intensa y sistemática que la misma obsesión. Según la resistencia y potencia del enemigo necesitaremos armarnos si pretendemos vencerlo.

- La extinción de un hábito es de naturaleza irregular, progresiva y sistemática. No se logra en un día. No es matemática, hay avances y retrocesos definitivos, se necesita bastante perseverancia y empeño en liquidarlo. La obsesión desarrollada en el tiempo acaba formando parte de nosotros mismos y dejar de ser de una cierta manera a la que estamos hechos, requiere una delicada operación de trasplante de nuevos enfoques.
- Redefinir la obsesión como un trastorno de ansiedad, una manera en que la generamos -visualizando la película de contagio- y mantenemos con la forma de reaccionar frente a ella -los rituales-. Los rituales son formas de claudicar, de sentirnos impotentes y ceder a su caprichoso mandato como una forma de escabullir la angustia. Si el obsesivo comprende que tiene un problema de ansiedad y no de contagio ni de establecimiento de sistemas de higiene preventiva, está capacitado para reconducir la situación. Es de vital importancia para avanzar afrontar el problema que tiene (está ansioso), no el que no tiene (peligro de contagio). Claro que se le podría ayudar con sistemas de inmersión (ensuciando el baño, manchando su manos, impidiéndole los rituales hasta que lo superara) pero eso no garantizaría la recaída ni la generalización, ni es lo más efectivo para recuperar el poder de auto-regularse por su propio mérito y capacitación autónoma<sup>71</sup>.
- Conocer al enemigo: el objetivo secreto de la obsesión ha sido y es siempre capturar el tiempo hasta aniquilarnos. El efecto no es tan grave como en los trastornos mentales que alteran la percepción, el pensamiento o la capacidad de organizar la acción, pero es devastador y aniquilador.
- La dinámica de la obsesión una vez que nace es desarrollarse -como un cáncer- y no desaparece milagrosamente de golpe. Sólo mejora levemente con acopio de ánimo, aunque enseguida se pone a la labor de sabotearlo y volver a un punto de empeoramiento. Ha nacido por tener demasiado presentes temores irracionales de contagio y se mantiene y crece porque llevamos a cabo rituales de exhorcización. Los temores ganan en intensidad y persuasión cada vez que se cede.

---

<sup>71</sup>Esta estrategia la defiende Edna Foa en su llamada terapia ERP (exposición y prevención de respuesta). Ver su Master Salud: Foa, Edna B y Wilson, Reid. *Venza sus obsesiones*. Robin Book 2014.

- Hay que desplazar la naturaleza del problema desde el peligro de contagio a la conducta ansiosa, desde la evitación a la confrontación, desde el derrotismo y obediencia a la alternativa y rebeldía. Esta nueva visión geoestratégica hace que los esfuerzos de superación no sean baldíos. La redefinición es fruto de una elaboración de la naturaleza de las obsesiones e iluminación del plan a seguir.
- Esquemas y pautas de actuación: Qué criterios de limpieza y procedimientos son los que deberían adoptarse como «normales». Además de clarificar y asumir estos protocolos de normalización se requiere un esfuerzo especial para atajar pensamientos intrusos y ansiógenos, al menos en lo que refiere a su alimentación expresa, tolerando la parte involuntaria basada en la frecuencia, asociación o paradoja, pero apostando a pesar de su fuerza de aparición a las posibilidades de reducción. Se prepara así mismo un «*mantra*» de parada genérico a todas las obsesiones: «son sólo temores infundados», «ya me viene la obsesión», «vale ya», «no me conviene». Estos ejemplos de frases de reducción de especulaciones ansiógenas son señales que resumen elaboraciones rigurosas, no frases-talismán o mágicas.
- Bajar la ola de ansiedad frente al NO, con que la obsesión intenta vencer a la oposición, mediante trucos de relajación, respiración y focalización.
- La obsesión ha ocupado un lugar inmerecido. Si se tratase de dar vuelta atrás, revertir la obsesión e instaurar la conducta normal que tendríamos si no tuviéramos obsesiones, ¿qué tipo de vida nos gustaría emprender?. Esta parte lo que combate es la funcionalidad espúrea -que no es otra que paralizar, empobrecer, renunciar, someterse y encerrar en un bucle- y buscar otra razón de ser que sustituya la ansiedad con satisfacciones y placeres varios, buscando tierra firme en la que asentar la nueva construcción. Los avances relevantes no sólo animan y generan más osadía y firmeza en el obsesivo que intenta reformarse, sino que al realizar en parte lo que la obsesión impedía hacen que ésta última pierda fuelle y si se nos permite la licencia, se quede sin «motivación». El vividor mata al sufridor.

### 5.3. Ideas sobrevaloradas

El término «idea sobrevalorada» fue acuñado por el psiquiatra Wernicke en 1892 para describir creencias que oscilaban entre el delirio y el fanatismo, sin llegar a ninguno de los dos extremos, por ejemplo la fijación sobre el peso y la forma corporal en la anorexia, que conllevan una distorsión del comportamiento alimentario y un régimen de ejercicio extremo. La exageración de lo que se entiende por delgadez acaba distorsionando la propia imagen.

La desmesura es peligrosa en muchos otros terrenos. Unas gotas esparcidas en el baño se convierten en una inundación, un descuido en un desprecio y una equivocación en una falta de consideración. Nuestra vida emocional se llena rápidamente de injusticias y motivos de enfado, nos hace vivir un mundo más injusto de lo que es, ciego a las proporciones de grande y pequeño y a los

conceptos de a veces y siempre o poco y nunca. Ciegos de ira y decepción experimentamos más rechazo y ensimismamiento de lo necesario.

Comentarios soeces, insultos, descalificaciones, humillaciones o falta de trato delicado se convierten en ideas sobrevaloradas que ocupan nuestra mente haciendo que no veamos el resto de datos que moderarían nuestra reacción, modularían nuestra respuesta irascible mediante atenuantes y tolerancia a lo diferente que responden a otras preferencias o reglas de juego. Atados a la «herida» que se nos ha hecho, sólo podemos que re-sentirla, reverberarla, agravarla y resaltarla para que no se nos olvide.

Este tipo de obsesión no tiene que ver con alguien que entre en contacto con objetos o entornos potencialmente sucios o contaminados, sino que los pensamientos de contaminación mental surgen cuando la persona se siente maltratada, a través de comentarios críticos o verbalmente abusivos.

Sin referirnos a las creencias religiosas o políticas que tanta sangre y desgracias han provocado, hay otras ideas que adquieren la modalidad obsesiva, como el cambio climático o el paso de milenio, de constelaciones planetarias o de cometas. Se mezcla en ellas la naturaleza cultural compartida y una afectación especial en la persona, que llega a inquietarse al ver una hierba seca como síntoma de la transformación de la tierra un día de calor como preludio de la evaporación de las aguas, de forma que casi todo es motivo de inquietud y polémica con las personas que le rodean. Una persona obsesiva estaba muy alarmada con la aparición poco menos que apocalíptica de vientos huracanados que podían destruir una ciudad si en ella se localizaba el epicentro. Estaba muy atenta al silbido característico y a que el aire se filtrara por las rendijas de las ventanas anunciando su ímpetu destructivo. Las cortinas se movían por corrientes imperceptibles en la habitación y ella las detectaba al instante encontrando el preludio de una furia desatada. La posibilidad de un desastre natural se había convertido en alarmismo constante, porque los minúsculos movimientos y los vientos que traían los anuncios anticipados del tiempo le obligaban a estar en guardia. Siempre acababa por haber una mala semana al año con auténticos vendavales, lo cual servía de prueba para avalar la intensa preocupación que alimentaba de una futura hecatombe y dar categoría de validez empírica a la inquietud del resto del año y la posterior que inventara. En este caso la verdadera desgracia era sucumbir al desasosiego, mantenerlo y acrecentarlo a base de suponer como inminentes catástrofes que no se producían con la facilidad que ella suponía.

Las versiones siniestras transforman lo familiar en un posible engaño en el que podríamos estar cayendo por exceso de confianza. Quizá nuestra pareja no es la persona que creemos, nuestro hijo podría ser un anticristo y nuestros amigos quizá estén con nosotros por interés, pena o venganza. Tal vez nuestra pareja tenga otra relación, sea bígama o acuda a locales de prostitución. Desde esta desconfianza el amor queda congelado bajo sospecha, no se puede disfrutar de él, es como si sobre el pastel se hubieran posado unas moscas. ¿qué quiere nuestra pareja de nosotros? ¿no nos alienamos en nombre del amor? ¿somos nosotros mismos quienes estamos allí o es un personaje construido para complacer al otro? ¿quién soy yo en realidad?. Todas estas dudas ponen el mundo del revés,

lo alejan y lo vuelven artificialmente extraño como si a una película le quitásemos la voz y ya no nos resultara inteligible.

La obsesión puede centrarse en las hipótesis intencionales propias y ajenas. En el primer caso nos cuestionamos lo que en «en realidad» quiero o no quiero. Decimos de un reloj que no es en realidad uno de verdad porque podría ser de juguete, una joya vanguardista o un aparato tecnológico que nada tiene que ver con dar las horas. Deshacemos la posible confusión de que alguien tome una cosa por lo que no es. De igual modo lo que queremos puede cuestionarse en cuanto a que no es lo que parece, un deseo propio, responsable e imputable. Nos preguntamos si estamos influidos, mal informados, engañados o auto engañados y por consiguiente asumiendo pasiones absurdas, inauténticas, rompiendo nuestro ser en su raíz e impidiendo que crezca en cualquier dirección.

En un sentido opuesto también podemos cuestionarnos de forma radical las intenciones, los deseos «reales» de personas significativas, en las que ya no nos podremos apoyar e implicar. Si sospechamos que la alegría de uno de los nuestros se produce a costa de la indiferencia hacia nosotros, su inclinación por cosas interesantes es contemplada como un robo de la atención que nos pertenecería por derecho. Si cualquier enfado, distanciamiento temporal, preocupación, desposte o concentración en otra cosa que no seamos nosotros mismos dispara el temor a que el significado de esas ausencias sea debilidad amoratoria, desprecio o traición, nos encogeremos fácilmente dentro de nuestra intimidad resentida como un caracol al que le tocan los tentáculos o bien la ira se desatará incontinente y desbordada por el caudal de supuestas ofensas íntimas. Nuestras respuestas serán mordaces en la medida en que la intensidad cabalgue sobre ofensas aparentemente fundadas a la luz de la suspicacia que siempre se apoya en un ápice de verdad envuelto en capas de distorsión, de forma que lo inverosímil se vuelva creíble.

Las ideas sobrevaloradas pueden tener como fuente el conocimiento técnico científico. Las anomalías de un análisis nos pueden llevar a obsesionarnos con que tenemos un tumor o una enfermedad rara, cosa que se alimenta fácilmente conforme más investigamos en internet. Nos parece que las enfermedades más horribles calzan con nuestros síntomas. Máxime si, como es común en el medio electrónico, nos tropezamos con «*fake news*», con charlatanes pseudocientíficos o con doctores rebotados del sistema. Si tropezamos con un artículo que habla de la intoxicación por mercurio en los mares u otros metales pesados, nos parecerá estar condenados a una muerte segura y comenzaremos a desconfiar de los alimentos del mercado, tal vez incluso colaboremos en cruzadas para salvar el mundo de contaminantes y plásticos, sea del gas neón o los productos cancerígenos de los alimentos precocinados. Y no digamos si se trata del plan de la especie, del equilibrio del planeta Gea, de las llamaradas solares, de la desaparición de los glaciares, de la depuración del agua o de las bacterias resistentes; son otras tantas fuentes para prender el incendio sobre esa hojarasca y capturar nuestras energías vitales en cruzadas que arrasen con nuestro equilibrio personal, nos coloquen en modo de alienación misionera y sobre todo, multipliquen nuestra congoja incrementando la presencia del horror a través de los conocimientos más sublimes y progresistas.

La idea sobrevalorada tiene un cariz muy diferente del idealismo, la conciencia política o la lucha por el cambio. Mientras que las personas más conscientes de los problemas del planeta son héroes sociales que luchan con generosidad por amor al género humano y se implican en la lucha por su transformación real, el obsesionado con ideas sobrevaloradas busca más bien atormentarse, vivir exiliado, agobiarse y distanciarse del placer de vivir con el pretexto de una causa «justificada», es decir, hace un mal uso y estéril, de la problemática visión.

Una pareja con hijos invita a unos amigos que comparten niños de similar edad a una merienda. Mientras juegan una pelota rompe un neón. De pronto, la madre anfitriona, recuerda un documental sobre la contaminación por el gas neón y entra en pánico. Disuelve la fiesta, ordena a la familia salir rápidamente a la calle, en la que hace bastante frío. Adopta el rol de salvadora, limpia con una mascarilla los restos del fluorescente, friega con lejía unas cuantas veces suelos, paredes y techos, sin creer que de esta forma se elimine del todo el gas, cuyo poder de impregnación considera profundo. Obliga a su familia a realizar un análisis del posible envenenamiento. Las semanas siguientes está intranquila, tiene pesadillas y se aterroriza por considerar que ha ocurrido una debacle. ¿Todo este penar está «justificado» o más bien «sobrevalorar» es una manera de sufrir en vano y arruinar la fiesta al considerar la plenitud del presente una tela de araña en la que caer presa olvidándose de los peligros que acechan?

#### 5.4. El cuerpo extraño

Hay un grado de funcionamiento corporal que es mejor que pase desapercibido. Nos mantenemos en una postura, caminamos, hablamos, respiramos, miramos, nos acicalamos o maquillamos frente al espejo: todo ello lo hacemos sin prestar atención, mecánicamente, dando por supuesto que la motricidad involucrada se desenvuelve en modo «aprendizaje automatizado». Aunque a primera vista parecieran conductas voluntarias, porque tienen cierta explicación superior de porqué las hacemos, en cambio la ejecución se ha convertido en rutina inconsciente. No sabemos conscientemente la mayor parte de lo que hacemos para caminar, estar de pie, peinarnos o hablar. Así mismo tenemos un buen número de conductas involuntarias reguladas por el sistema nervioso autónomo, como la presión arterial o la frecuencia respiratoria. Funcionan como servomecanismos<sup>72</sup> aunque soporten cierto nivel de influencia superior. Cuando decidimos correr, por ejemplo, el corazón, la respiración, el tono muscular, los movimientos, deben autoajustarse para adecuarse al objetivo. Los automatismos citados admiten pasar del modo transparente -el habitual- al modo auto observación -excepcional-. En el modo auto exploración tratamos de pillarnos hablando para averiguar si lo hacemos bien o quizá se nos escapa un tono provocativo, mostrando una sensualidad inadecuada, sin darnos cuenta siquiera que lo hacemos y sin tener idea de las consecuencias colaterales.

Esta modalidad de auto-estudio podría estar motivada porque alguien nos haya convencido de que hablamos con una mala pronunciación e intentamos

---

<sup>72</sup>Es una parte del sistema nervioso periférico que controla las funciones viscerales de forma inconsciente mediante excitación o inhibición, contracción o dilatación...

«cazar» el fallo a fin de corregirlo. Una escuela de modelos es un entorno en que el profesor exige a los alumnos cambiar su forma natural de caminar por otra artificial, la típica de las pasarelas que requiere una disciplina de corrección exigente. En un centro de yoga el maestro puede llamar la atención sobre la forma de respirar, que en ocasiones le parecerá abominable e inducirá la práctica de otras modalidades de inspiración abdominal profunda o usará técnicas de relajación tapando alternativamente un lado u otro de la nariz. Son distintos contextos de aprendizaje y paradójicamente lo que buscan no es quedarse en prácticas artificiales, sino generar un hábito nuevo, un nuevo estado de transparencia en que la conciencia salga de la auto vigilancia y fluya en el mundo de una forma nueva.

Observamos enseguida que la conducta automatizada se lleva muy mal con la reflexiva, que acaba por interferir, de forma que observando si hablamos mal provocamos hacerlo de forma menos natural, no a causa de una anomalía sino de la propia interferencia. Nuestros pasos se entorpecen si nos fijamos en la propia forma de caminar, tecleamos peor si vigilamos con desconfianza si se mueven los dedos a las letras correctas.

Es más eficiente que el aprendizaje asumido a través de la experiencia transcurra atrevido y confiado. Al vigilar si nuestros movimientos al andar son correctos, o si nuestras poses son gráciles, introducimos de la mano de la propia investigación torpeza o rigidez. Es necesario que oigamos nuestra voz -sin atención expresa a ello- para auto regular automáticamente el volumen y calcular que llegue adecuadamente al oyente al que va dirigida, pero si la escuchamos con el propósito de recelar de su adecuación, sospechando de la calidad y eficacia aprendidas, entonces puede que nos parezca una voz rara, que no nos pertenece, al menos no es la acostumbrada mientras no nos fijábamos en ella.

Ser espontáneos es algo totalmente distinto de ser objeto de análisis, como sabe todo aquel que sale a la pista a bailar. La re-flexión frena, amortigua, diluye lo que hacemos de modo natural, deja de serlo inmediatamente. Nos descubre cómo nos alteramos al ser examinados, pero no como nos desenvolvemos sin vigilancia alguna. De lo contrario sería como sacar conclusiones de cómo es la vida de un león tomando como referencia su modo de estar enjaulado. Estaríamos confundiendo sus costumbres de prisionero con las que tendría en libertad.

El fenómeno del tartamudeo que se produce por efecto de la ansiedad no nos preocuparía a no ser que nos pareciera problemático una vez que hubiera sucedido, porque consideráramos que una persona de «primera» tendría que saber evitar la ansiedad y de padecerla, al menos que no le delatara ni en la voz, ni en las manos ni en los pies. Si nos juzgamos severamente podemos provocar que la próxima vez, en una situación similar a la que sucedió el primer percance, estemos pendientes, expectantes y vigilantes de cómo hablamos -quizá con la intención algo desesperada de salir huyendo en caso que volvamos a temblar o tartamudear-. Esta misma vigilancia angustiosa, teniendo presente el sinsabor que nos ha producido ya, puede hacer que tartamudeemos, juntando la influencia del desagradable recuerdo con la interferencia en la forma espontánea y confiada de hablar.

El modo reflexivo, teñido, sea dicho de paso, con el puro ejercicio de la sos-



pecha, nos hace descubrir potenciales deficiencias, problemas en los que nunca habíamos pensado. Buscando rarezas, desconcertados por preguntas sin respuesta rápida, encontramos asustados puntos ciegos en el camino, fisuras y abismos desapercibidos hasta el momento pero no por ello menos turbios. ¿Por qué tenemos tapado un lado de la nariz, que puede ser caprichosamente el contrario al cabo de un rato? ¿Tenemos la seguridad de estar introduciendo realmente el oxígeno necesario o pecamos de escasez porque nos distraemos? ¿Por qué la voz suena extraña cuando intentamos oír cómo suena? ¿Qué hace exactamente la mano izquierda cuando movemos la derecha?

Nótese que alguna de las lacerantes dudas que acabamos de expresar se podrían atajar mediante la prueba de un vídeo que sirviera de objeto más conveniente de estudio o de confirmación o desestimación de hipótesis. En cambio, recurrir a testigos podría provocarnos nuevas cuestiones como ¿nos dicen la verdad o nos tranquilizan como a niños asustadizos para que no nos preocupemos? Y las pruebas posteriores que pudiéramos hacer a los testigos para saber si son fiables ¿no podrían a su vez ser imperfectas o manipulables?

Hay un cuento en que se utiliza a un perro que entiende el lenguaje humano, aunque sólo sabe contestar a preguntas con un sí (un guau) o un no (guau guau). Se le convoca al estrado como testigo del fiscal para demostrar que el acusado (el marido) es quien robó las joyas de su mujer. El juez desconfía de las capacidades de un perro para contestar fidedignamente preguntas y exige una demostración en la sala. Se le pregunta:

- ¿El color de los calcetines de la abogada es verde?
- Guau guau, -contesta el perro que se supone que conoce el lenguaje humano.
- ¿El acusado lleva un jersey beige? -inquire el fiscal.
- Guau -asevera el can.

Una vez satisfecha y asegurada la fiabilidad del extraño ejemplar perruno, el juez da el turno de interrogación al fiscal que le pregunta:

- ¿El acusado subió las escaleras hasta el dormitorio el día de autos?
- Guau.
- Bajó las escaleras con las joyas en el bolsillo?
- Guau
- ¿Estaba la señora despierta mientras tanto?
- Guau guau.
- ¿Se la oía roncar?
- Guau.

Gracias al testimonio del perro -que se hizo muy famoso y al que más tarde sacarían en exhibiciones televisivas- se condenó al marido por robo.

Al salir de la sala el abogado se acercó un momento al perro y tras hacerle una caricia, resignado y compungido por su derrota en el juicio, no obstante le preguntó:

- ¿Habrás dicho la verdad en el juicio, no?
- Guau guau -contestó el perro, sincerándose-.
- ¿Pero por qué? ¿No te habrá sobornado el amante con unas chuletas?
- ¡Guau!.

En esta narración se descubre algo extraordinario, que un perro comprende el habla de los humanos, pero pasan totalmente desapercibidas las intenciones y las motivaciones del animal a la hora de contestar, utilizar la verdad y la mentira para conseguir extras alimentarios del mejor postor.

De igual forma parece funcionar la obsesión, como un perro astuto que nos plantea cuestiones aparentemente extraordinarias, como si cada vez que miramos viéramos nuestra propia nariz de refilón en vez de mirar hacia fuera sin tenerla en cuenta. La cuestión crea desasosiego, ¿pero con alguna intención?. A primera vista pareciera que una inocente investigación nos hubiera hecho descubrir un hecho misterioso por pura casualidad, ¿pero esa inocencia no esconde una indecencia? ¿la preocupación por el extremo visible de la nariz es sólo puro afán investigador de la verdad? O más bien la verdad se utiliza para derrumbar la confianza en nosotros mismos.

Es habitual, estando tristes, ver aumentada nuestra inseguridad, como si no fuéramos capaces de conseguir el éxito de las cosas importantes para nosotros o reprochándonos desear, ya que arrancando y extirpando el deseo nos evitamos el dolor de fracasar. En la obsesión aparece una variante: algo va mal en nosotros que nos hace poco de fiar y que surge sin nuestro consentimiento, contra nosotros, demostrándonos que mientras no subsanemos la posible carencia, la arquitectura de nuestras metas se derrumbará sin los cimientos adecuados.

Así, si «descubrimos» el misterio de la propia respiración nos preguntaremos si es correcta o sincopada, interrumpida o fluida, suficiente o insuficiente. No se nos había ocurrido hasta el momento que tuviera nada anómalo, pero si nos lo preguntamos ¿no será porque hemos observado algo raro?. Estas preguntas parecen inocentes, pero en verdad son malévolas y retorcidas, buscan crear desconcierto, parálisis y desconfianza.

En este punto conviene recordar que en nuestro interior habita en numerosas ocasiones un «enemigo» que pasa por ser nuestro mejor «consejero». «Igual te equivocas», «si hablas metes la pata y alguien se ofende», «si opinas se reirán de ti», «si no se te ocurre nada interesante para aportar, mejor disimulas y te vas»... ¿Cómo ha podido instalarse en nuestro interior este saboteador? Tal vez hayamos sufrido influencias educativas que hemos interiorizado o algunas personas nos hayan hecho sentir inferiores sin merecerlo. El diálogo interior representa los intereses de distintas corrientes y cada una pretende llevarse el gato al agua. Una tendencia busca hacernos volar, triunfar en lo afectivo y social, mientras que la otra nos «corta las alas», nos frena, nos hace dudar, paraliza nuestros recursos, inutiliza la inteligencia creativa y nos aterroriza.

¿Por qué se nos taponan un lado de la nariz y sólo respiramos por el otro? ¿Estaremos padeciendo algún tipo de involución? ¿Y si un estornudo fuera tan intenso que se descolocaran las neuronas del cerebro? ¿Cuándo parpadeamos, con qué cadencia lo hacemos? ¿Es anómala la frecuencia y estamos dando la nota, como si hiciéramos un guiño que llame la atención o puede ser malinterpretado? ¿Si parpadeamos, es voluntario o involuntario? ¿sería una persona normal si no tengo clara una cosa tan básica como parpadear? ¿no sería una prueba de que mentalmente estoy perdiendo la integridad? La salivación, ¿fluye o refluye? ¿se ha detenido? ¿funciona a golpe de atragantamiento o se acumula

de una forma anómala y el bolo se disparará de modo peligroso taponando la tráquea? Sucede algo anómalo puesto que me preocupo, ¿o si me preocupo, entonces estoy perdido porque la salivación empeorará? En todos estos ejemplos vemos expuesto el mismo fenómeno: lo normal se vuelve anormal llevado de la mano del observador que sospecha con clara intención aviesa, pero eso sí, revestida y «justificada», en nombre de la prudencia, la objetividad, la cautela y la vigilancia de posibles desastres.

Una vez que la idea obsesiva causa un intenso desasosiego al socavar los cimientos de la normalidad, ¿de qué forma actuamos? Se supone que el temblor inducido por la suposición de la presencia de un fantasma se soluciona encendiendo la luz y descubriendo su carácter quimérico. Es decir, en el caso de la obsesión, abandonar la actitud recelosa, juzgar que la supuesta anomalía es nada a la luz de la razón, que la alarma es fruto de un sufrimiento que busca trucos extras para magnificarse o reconocer que nuestro enemigo interior está intentando hacernos una jugarreta de las suyas, todas estos «des-cubrimientos» o «re-elaboraciones» tendrían que ser suficientes para deshacer el entuerto. Hacer nada frente a nada que temer. En cambio, es posible que en vez de esa apuesta «ciega» por nuestras propias capacidades, en vez de la fe en nuestra experiencia acumulada, busquemos un apaño, una triquiñuela, una evasión en toda regla, un ritual tranquilizador. Imaginemos la siguiente forma de exorcismo, por si en la oscuridad pudiera aparecer un espectro:

-En nombre de Dios ¡desaparece, fantasma!, -dice en voz alta el aterrorizado, para que un posible ente maligno se retire-.

En este ejemplo se apela a la fuerza de Dios para espantar al fantasma, en vez de a la propia sensatez.

Otra posibilidad socorrida para salir del paso, siguiendo el caso anterior, podría consistir en encerrarse en el baño en silencio -convertido para la ocasión en sagrado recinto libre de todo mal-, hasta que el invitado de piedra se canse y se vaya. Se salva encerrándose en un lugar inaccesible al ser etéreo. A cambio del alivio instantáneo inyectado, sugestionado por la «creencia» salvadora de un muro, aumenta el poder del aparecido sobre la conducta cotidiana. Con el precedente de ceder al miedo huyendo de él es más probable que vuelva a hacerlo la próxima vez. Conforme huye se hace más débil y el miedo más vehemente. Acaba creándose una distancia insalvable entre el yo así debilitado y el miedo magnificado.

En la variante obsesiva de la anomalía respiratoria consiste en sospechar de la eficacia o corrección de la oxigenación. También partimos del fenómeno de un objeto de estudio alterado por el hecho de ser un observador observándose a sí mismo y por ende, interferido en su desarrollo espontáneo por desconfianza o exceso de reflexión. Si descreemos de los automatismos nos vemos tentados a recurrir a procedimientos especiales para salir del paso. Aunque es difícil respirar cómodamente de una forma «forzada» inspirando y espirando contando milisegundos, alterados al mismo tiempo -cosa que se traduce inmediatamente en una respiración entrecortada-.

Seguramente todo este lío de interferencias en la naturalidad de una conducta autónoma provocadas por la angustia que implica preocuparse, en vez de

considerarse un entuerto absurdo que sólo merece ser abandonado en el cajón de las especulaciones inútiles, le puede parecer de pronto al obsesivo una «prueba» empírica de que está sucediendo algo raro y poco tranquilizador: o bien falla el sistema respiratorio o se está enloqueciendo, una de dos.

No se le ocurre que se trate de un caso de «falsa alarma», sino que al obsesivo le parece algo lo bastante grave como para volcar toda la energía en su resolución, sacrificando el resto de propósitos hasta que se aclaren las dudas. En la medida que prende la fuerza de la desesperación aumenta también la de las soluciones precipitadas. Por ejemplo, puede surgir la idea «salvadora» de que respirar tres veces, hacer una pausa y de nuevo otras tres puede ayudar durante un rato a solventar la situación, obtener «un respiro». La verificación protocolaria que comprueba que se logra una inspiración gracias a un recurso postizo tiene el inconveniente de que aumenta la sensación de que se respira mal, puesto que se necesita la artificialidad del ritual, la muleta de su efecto tranquilizador, que funcionaría a modo de «respirador artificial» para no ahogarse.

Si se siente uno vulnerable parece buena idea estratégica utilizar un escudo para protegerse, pero utilizar recursos disuasorios, protectores, artilugios mágicos, cuando en realidad estamos luchando contra un malentendido, un peligro que no existe, algo superfluo que nos complica la vida, nos mina la imagen de integridad y solvencia.

Este sufrir para nada, acaba encontrando un «algo» que sirva de apoyo a tan alambicado teje maneje, la sospecha de estar sufriendo un trastorno mental. Si lo llamamos TOC, o «obsesión» tiene ecos de un trastorno de consecuencias impredecibles, si lo llamamos «miedo irracional» puede que ello nos dé esperanza de vencerlo como otros miedos que hayamos logrado superar en la vida.

Se puede llegar a tener razón sin tenerla por el modo en que usamos la verdad para atosigarnos a nosotros mismos sin piedad. Por ejemplo, si tras una cirugía estética, la nariz de un obsesivo ha cambiado notablemente, cosa que en principio representaba un triunfo, era su deseo de acabar con una protuberancia que le torturaba porque le parecía excesiva y responsable de sus dificultades de relación, especialmente con el sexo opuesto. No obstante el ansiado cambio le proporciona pronto nuevas decepciones. Al mirarse al espejo su cara le parece extraña, como efectivamente lo era tras la operación y su nariz no es ya «la suya», por lo que no puede identificarse con la nueva ni disfrutar de las ventajas que le pudiera reportar. Así que tampoco la operación le sirve de mucho, lo que es peor, le desanima más si cabe contemplar desarmado que la solución le genera una maldición irresoluble. Observada con atención siempre le resulta inadecuada para su cara. A fin de cuentas tenía la costumbre de rechazarla, había continuidad en los efectos de mirarse mal, obliterando siempre lo que tenía de manía hostil el juicio estético. Al igual que Rousseau se pregunta «¿está mi esencia en sus miradas?»<sup>73</sup>, le preocupa que los demás descubran su vieja nariz en la nueva, su inseguridad en la cara corregida, su desasosiego mal disimulado en la máscara sonriente de su rostro «artificial».

---

<sup>73</sup> *Rousseau juge de Jean-Jaques*. Dialogues II, *Euvres complètes* I, Gallimard, Paris pág. 985.

Cada vez que miramos lo hacemos bien en público o privadamente. La visión pública refiere a las maneras educadas -según el contexto cultural, que es variado- de mirar sin parecer descarados, chulescos o perversos. Cuántas peleas de novios se producen por este tipo de cuestión: ¿se ha mirado demasiado tiempo, con un deseo libidinoso ofensivo a ojos del acompañante, se ha faltado al respeto debido? Para muchos una mirada es el inicio de una infidelidad posible. Para no ser pillado *in fraganti* el mirón debe parecer que no mira. Si no mirara tampoco haría falta tomar ninguna medida, pero sí al ver una potencial fuente de conflicto antes de que el acompañante sospeche. En este último caso se optará por agachar la cabeza, mirar hacia otro lado, dirigir la palabra a su pareja, que podrá mirar el objeto peligroso, pero constatando que no ha suscitado interés morboso alguno en el otro.

En la modalidad privada, sin observadores atentos que puedan juzgarnos, la mirada, sabiéndose impune, se vuelve descarada. Podemos mirar lo que nos interesa procurando no dejar huella o indicio, como podría ser tras unas cortinas, abrir un cajón sin ruido o estando solos, entrar en una página de internet borrando luego el historial.

Se podría objetar que la moral pública y privada no tendrían que divergir, adoptando el imperativo categórico kantiano<sup>74</sup> y que uno mismo se aviene a no sucumbir a la tentación de chismear diarios, leer correos o espiar móviles, sea en público o en privado en caso de coherencia ética. No obstante, en ocasiones nuestra mirada «obedece» a reglas de educación o cánones de etiqueta que surgen de prejuicios que transitoriamente podemos adoptar por conveniencia, al menos para disfrutar del espacio público -como también toleraríamos pequeñas injusticias, no por cobardía o bajeza moral, sino para cuidarnos, para no estar de bronca todo el día.

La mirada puede volverse problemática si pensamos que puede fallar su control en público o su significado privado. Si al mirar a una persona nos fijáramos en alguna parte que nos resulta erótica, porque hay un placer visual o simplemente una observación recopilatoria, comparativa o ilustrativa, puede que alguien nos llamara la atención diciendo ¿qué estás mirando? -en el sentido, ¡cómo te pasas!-, censurando nuestro entretenimiento a costa de la víctima. Este otro coro trágico griego no es absolutamente necesario, porque podemos corear reproches simplemente con nuestra imaginación. El caso es que somos sorprendidos mirando, bien por un testigo o por nuestra propia censura. El significado privado versa sobre algo diferente: si nos parece bien o mal hacerlo. En el caso que parezcamos unos «salidos» calenturientos y lo seamos realmente -la necesidad quizá nos ha hecho perder la compostura- o nos parezca legítimo y humano, salvo que quizá no sepamos disimularlo para no herir susceptibilidades, no le daremos mayor importancia al hecho de haber sido «atrapados», simplemente la próxima vez intentaremos ser más discretos.

Para un obsesivo, aquí nacería un temor irracional: ¿cómo es que voy mirando descaradamente a la gente? ¿y si los que me rodean creen que soy una libertina

---

<sup>74</sup>Kant, Immanuel. *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Alianza Editorial Madrid 2002

que busco sexo como una furcia? ¿y si no me he dado cuenta de que miro siempre de forma inadecuada y no me había dado cuenta hasta ahora? ¿y si ha aparecido un impulso ninfómano descontrolado que si no atajo de raíz me puede llevar a la destrucción? Y no digamos si lo que miro son atributos del propio sexo, ¿no será que tengo unos impulsos que no quiero reconocer pero de los que mi mirada es una prueba irrefutable?

Tratándose del modo obsesivo siempre hay alguna trampa mediante la cual se queda atrapado el temor, como confundir orden y desorden, limpio y sucio o en este caso deseo y temor. El deseo es algo que sentimos con placer, aunque luego juzguemos que no nos conviene. Así, mirar con afán de relamerse, excitarse o disfrutar de posibilidades aunque fueran parciales de erotismo, es una experiencia totalmente diferente de tener miedo de mirar lo que no queremos, subyugada la mirada sin nuestro consentimiento, forzada por un impulso destructivo.

No se trata de dos partes, una de la liberación del deseo y otra de arrepentimiento, sino que es el miedo el que ha dibujado su objeto tal como hace por costumbre: tengo miedo de tocar el enchufe porque podría electrocutarme, no porque me dé gusto la descarga eléctrica y me parezca una perversión inadmisibles, tengo miedo de que hacienda me multe por un impago, no es que desee provocar a la autoridad monetaria mediante un impulso rebelde incorregible. De la misma forma podemos tener miedo a mirar de una manera totalmente desbocada porque nos descontrolamos por un tipo de locura que podría arruinar nuestras relaciones significativas, no es que estemos demasiado calenturientos, no, sino más bien aterrorizados por la aparición de impulsos en cuyas manos nos volvamos títeres en un teatro lúgubre. Si tengo miedo a volverme homosexual, repugnándome la idea, sin tener un momento de complacencia o siguiera de exploración, siendo por el contrario hetero en todos sus detalles y manifestaciones, no soy un homosexual reprimido, en ciernes o potencial, sino un obsesivo que ha imaginado una de las cosas que más le pueden cuestionar y atormentar, ejerciendo la sospecha infundada como arte de socavar la seguridad en sí mismo.

Como lo que tenemos es miedo y no deseo, o más exactamente, el temor a que aparezca el miedo a mirar antes de que suceda, podemos ser tentados a tomar medidas sustitutivas de un poder de control extraviado en el camino. Rehuir a la gente, evitar mirarlos si no se puede conseguir el aislamiento, funcionar a modo «*on line*», usar gafas oscuras, cualquier artillería que dé momentánea paz al tormento será bienvenida. Si acompañados de un perrito, de un escapulario, del anillo de la abuela, de un amigo mayor o rezando tres avemarías creemos que estaremos mejor, adoptaremos la medida como sustituta del poderío voluntario perdido.

Pero nada será suficiente para dejar de sentir un miedo que no se ha vencido. Una ocasión superada no impedirá que la siguiente termine en recaída más intensa. Lo que «por suerte» no ha sucedido por maldición acaba amenazando. Si retomáramos lo que hemos evitado podría castigarnos por doble partida. Algún subterfugio usado a modo de seguro puede fallar, por ejemplo, que se prohíba usar gafas de sol en una reunión, una presentación por sorpresa, que se desprenda el escapulario en un momento comprometido, haya que dejar el

perrito en el veterinario, nos olvidemos del anillo de la abuela, que el anillo de la abuela haya tocado algo sucio y por ello pierda su fuerza mágica, que al rezar las avemarías hayamos abreviado sin querer una frase y no tenga el efecto esperado o que si hemos rezado seis «por si acaso» estropeemos el efecto por resultar nuestra petición demasiado reiterativa y exigente para la Virgen.

El miedo se dobla o triplica, conforme adquiere arabescos de seguridad con los que se pretende «alejar» el motivo original. Si se pasa de la angustia de mirar mal y ser descubiertos a la de llevar gafas grandes de concha y vidrio grueso y de ahí a las de sol con visera, el tema principal parece «ocultarse a la vista» para pasar a ser un problema de gafas, pero mientras se oculta se agranda y por ello mismo pide medidas más extremas: pedir una baja laboral para obtener un descanso y volver con más fuerza y gafas discretas al trabajo. Pero el médico deriva la petición al psiquiatra, ante el que se da explicaciones tan confusas que dictamina un trastorno disociativo o adaptativo que acaba de producir un revuelo fenomenal cuando es conocido en el ambiente laboral, creando una situación bastante más problemática que la que se trataba de arreglar y dando pretextos para señalar al obsesivo con celos de tongo o de locura, jeso que pretendía permanecer desapercibido!

Las poses, los movimientos y todo lo corporal automatizado es susceptible de transformarse en obsesión pegadiza y machacona. De pronto nuestros gestos expresivos o en estado de reposo se pueden mirar con la lupa de la preocupación, congelados en el cristal del microscopio, portadores de la mala noticia que asemejan ser amanerados, torpes o equívocos. Observados con esos ojos, desde fuera de su sentido natural habitual, aparecen revestidos de rareza enajenada.

Si convertidos en una especie de aura extracorpórea que habita en el techo de la habitación nos contempláramos abajo en la cama haciendo el amor, nos veríamos en animal copulación, nos sentiríamos mezcla de músculos empeñados en absurdos movimientos, desaparecería toda la magia del erotismo que vivimos desde dentro para convertirse en espectáculo grotesco, alienado, conducido por instintos ciegos de especie, a la que nada importan las personas que allí creen amar. O al ver una película le quitamos la voz: unos personajes van y otros vienen, sin ningún sentido, como pelotas de billar golpeadas por un taco caprichoso. De igual modo podemos extrañar nuestra mano, que no sabe ella, cuando nos detenemos a observarla no haciendo otra cosas que mirarla, por qué aterrizo o vuela, mueve los dedos y es balanceada sin sentido como un badajo que nunca alcanza la campana.

A diferencia del dominio de los actores de las poses para simular las emociones más sutiles, en la mayoría de los restantes mortales simplemente acompañan lo que hacemos y nos hacen estar ahí expuestos a un conocimiento implícito de quienes nos rodean. No solemos utilizarlos como recurso expreso consciente, ni nos leen los demás como si de expertos en lenguaje corporal se tratase. Precisamente por ese nivel de inocencia dado, el obsesivo puede encontrar abono a preguntas de «falso versado»: ¿al sentarme, no me ladeo como insinuando? ¿qué mensaje estoy dando plantándome de pie, tal vez contorneándome sin darme cuenta? Al ser un lenguaje que pasa desapercibido, se teme que transmita mensajes que no debía revelar o que sencillamente son directamente falsos y podrían

crear un malentendido engorroso. Y no solo eso, sino que el espectador, convertido misteriosamente en agudo observador capta al vuelo la anomalía, que no es ostentosa como si se hiciese a propósito, pero sí insinuante y reveladora a sus ojos. No solo el agudo testigo desvela lo que por naturaleza es oscuro sino que lo juzga severamente -desde luego no se lo toma ni con humor ni con benévola tolerancia-, sentencia al infractor para siempre rebajándole al escalón de las personas decepcionantes, a los inmaduros e impresentables en sociedad.

¿Qué solución proporciona el obsesivo a las dudas sobre su expresión corporal? ¿Grabarse y estudiar objetivamente sus movimientos espontáneos? ¿Consultar con un profesional de la imagen? ¿Tomar clases de teatro? ¿Pagar a un grupo de confidentes para que le revelen sus impresiones? ¿Emborrachar a los amigos para que confiesen? Nada de todo esto: da por hecho que el mismo miedo es la prueba de lo que anuncia y simplemente toma medias para desaparecer, físicamente o bien mediante una rigidez inexpresiva, un acortamiento drástico de las interacciones -sí, no, hasta luego- una huida de lo público, se aparta de lo social, prefiere una renuncia a los sueños.

La obsesión empobrece la personalidad, le impide expandirse, florecer y la amarra, como si se tratase de un perro peligroso, al poste de la entrada para impedir el paso hacia el crecimiento y la mejora, por ende, socavando todo lo que nos anima y proporciona plenitud. Es como si tratara persuadirnos de renunciar a los proyectos más importantes de la vida, capaces de proveer goce e ilusión, y encerrados en la idea de no estar preparados, ser unos inútiles o unos impresentables.

## 5.5. Olvidos imperdonables

En ocasiones realizo ejercicios con los grupos de terapia orientados a mostrar el poder sugestivo de la fantasía. Simulamos que levantamos un balde lleno de fruta con un esfuerzo titánico, caminamos por un lugar embarrado o vamos de una pared a otra todos juntos en equipo atravesando un fuerte vendaval que nos impide ferozmente la travesía. Los miembros del grupo colaboran solidariamente para llegar al otro extremo. Soy yo quien representa la resistencia al huracán, hago ver que me arrastra hacia atrás y con todas mis fuerzas, agarrado a las manos de los compañeros tiro de ellos en dirección opuesta, utilizo todo mi peso y coloco los pies a modo de palanca simulando que el viento me presiona y me provoca un retroceso. Resulta agotador llegar al otro lado y más todavía utilizar tanta energía de oposición que logre enlentecer la tarea del grupo. La obsesión se puede contemplar como ese viento interno, la sugestión de un temor invencible que nos impide llevar una vida normal. Somos nosotros mismos quienes se oponen y se quejan a la vez.

Supongamos que quiero salir de casa, lo tengo ya todo preparado, pero en el último momento me asalta el viento del miedo, bajo forma especulativa y disimulada como «precaución» sensata: ¿Y si me hubiera dejado el ventilador encendido y se calentara tanto el enchufe que se derretiera, se produjera un cortocircuito, saltaran chispas cerca de la cortina y se incendiara la casa? ¿Y si por culpa del incendio negligente muriera alguien del edificio, tal vez un niño



pequeño o una abuelita?. Es de suponer que mi propia memoria operativa podría salvarme de esta situación aclarando si ya apagué el ventilador o no. Claro está que muchas de las cosas que hacemos funcionan en modo «automático», sencillamente confiamos que las hemos hecho bien, cosa que nuestro día a día se encarga de confirmar. Si somos de fiar nunca tenemos percances por olvidos, debemos dar por bien hechas esa serie de operaciones como apagar interruptores o el fuego de la cocina sin necesidad de tener frente a la conciencia un engrama mnémico del momento en que hacemos las operaciones de cierre. No merece la pena conservar en la memoria cosas tan nimias porque nos llenaríamos de basura, de datos inservibles. Sólo nos preocuparíamos de lo que hacemos rutinariamente en caso que algo extraño sucediera y mereciera la pena prestar atención como descubrir que la corriente no pasa por el cable al conectar el ventilador, que la puerta se resiste al cierre porque tiene arena o una borra, en la parte inferior, que roza con el suelo trabando el movimiento o si al abrir una puerta nos quedamos con la manija rota en la mano.

Si además de fiables somos tolerantes ante el error, la combinación nos llenará tanto de sosiego como de paciencia deportiva. En caso de descubrir un día que nos hemos dejado el ventilador encendido, si en vez de poner en duda nuestra capacidad de acción o reprocharnos duramente el fallo, calificamos el hecho como incidente ocasional, no le daremos mayor importancia. En este último supuesto sólo sufiremos en caso hipotético -muy improbable- que hubiera un incendio en la casa, en el resto de ocasiones disfrutamos de una confianza plena en nosotros mismos, cosa que no da lugar a ningún tipo de sospecha o recelo.

¿Por qué un obsesivo podría llegar a dudar de sí mismo y temer olvidos imperdonables con consecuencias funestas? ¿Acaso ha pasado por el trauma de un incendio devastador?. No, ciertamente, porque entonces padecería un estrés postraumático, pero no una obsesión. Nunca le ha sucedido nada, ni un triste percance digno de mención, ni inundaciones, ni fugas de gas, no obstante, aunque no hay pruebas de aturullamiento ni fallos imperdonables de memoria, el obsesivo tiene en cuenta otra cosa muy diferente: lo que podría suceder.

El «podría» sólo necesita una visualización de lo posible. Expuesta a modo de documental verosímil se pueden dibujar escenas en las que se narre la historia de un desastre provocado por un simple olvido. El guion es bueno, consigue un efecto contundente y éste último es efectivo porque está hecho a medida de lo que pueda llegar a aterrorizarnos como espectadores. No estar atentos, ser responsables de daños colaterales, darnos a conocer ante todos como inmerecedores del título de adultos; cada historia está hecha a medida de lo que pueda impactar como si se tratase de su peor pesadilla.

Veamos ahora la anatomía de la duda planear punto por punto en el ejemplo de una persona que sube y baja las escaleras varias veces, llena de zozobra, temerosa por no saber si se ha dejado la puerta del apartamento sin cerrar:

- PRIMERA DUDA: cuando abandonamos la casa, la última barrera es la puerta, que una vez cerrada nos da paso a la salida al espacio de acción exterior. Pero una vez llegados a la calle puede presentarse la duda en nuestra mente -nos detenemos para ello como en una revelación-, «¿He

dejado la puerta abierta o cerrada?» Esta pregunta parece a primera vista inocente y precavida, pero en el contexto de no haber sufrido percance alguno a este respecto durante años, resulta poco menos que extraña, especialmente si la reformulamos de forma algo más explícita: «¿Cómo sería posible, a pesar de creer que la puerta la he dejado cerrada como siempre, que sin embargo esta vez ocurra que la haya dejado abierta y no sea tan confiable como hasta ahora creía?» Como estamos hablando de posibles errores nos podríamos inclinar a ser condescendientes con estas cavilaciones atormentadas. Pero si el tipo de pregunta fuera otra, por ejemplo, «¿Con qué letra podría comenzar la palabra 'palo' que no sea la 'p'?» nos parecería más bien que estuviéramos buscando algo imposible a propósito, o sea, buscar una respuesta verdadera a sabiendas que será falsa. Tal pregunta fuerza una respuesta rocambolesca, «¿podría ser una 'b' o una 'd' que se parecen, con un poco de dislexia, girando la dirección del fonema?». De igual manera buscaríamos, por medio de un recelo «legítimo» haber producido un error que no tuviéramos constancia de haber cometido. La posibilidad de que la puerta se haya dejado abierta haría que lo que se lanza al aire a modo de broma, de especulación, de concesión al error que se sabe que no se lleva a cabo, todo ello a la vez, pudiera ser verdad. Algo así como invocar a Dios de forma oratoria, sabiendo que nunca te contestará y de pronto lo hace contra todo pronóstico. Imaginar que nos equivocamos cuando damos por hecho que no lo hacemos, normalmente representa una ruptura en nuestra imagen en cuanto a la competencia que asumíamos certera. Este registro esta cerca de los terrores que llamamos «sinistros» como los que vemos en el cine cuando el marido de la protagonista resulta ser un asesino en serie, los padres falsos o los hijos demonios.

- PRIMERA DECISIÓN: lo que resulta evidente es que la duda produce la suficiente angustia como para que el obsesivo se cuestione si lo más oportuno para tranquilizarse sería volver a subir las escaleras y comprobar de forma fehaciente que la puerta está cerrada. Tiene que evaluar si el engorro de cerciorarse compensa el sosiego que conseguiría. El sistema de tomar decisiones utiliza la simulación como medio para sopesar posibilidades:
  - Versión (A) subo las escaleras, cansado, veo que está cerrada y me enfado conmigo mismo por haber perdido energías y tiempo.
  - Versión (B) decido confiar, pero al volver después del trabajo me encuentro toda la casa patas arriba porque algunos niños gamberros o un delincuente han entrado en ella al ver vía libre.
 Según dibuje ambas opciones, haciendo énfasis en un rasgo u otro, se utilizará el efecto que produce la historia virtual para orientarse y seguir la alternativa preferida. Para que el obsesivo tome la opción de subir a comprobar es necesario que los esfuerzos y sacrificios le parezcan mucho menores que el disgusto y perjuicio que se derivaría de dejarse la casa desprotegida. Nótese que para inclinar la balanza hacia la decisión de subir a comprobar hay que dar una probabilidad a haberse dejado la puerta abierta mucho mayor que la que empíricamente tiene. Para inclinar aún

más el fiel se requieren añadidos tremendistas como la suposición de que alguien se dé cuenta de que quedó abierta y que este sujeto en vez de sencillamente cerrarla para compensar el olvido del vecino, entre en la casa a cotillear y afanar lo que le venga en gana, y que -no conforme con ello- destroce con rabia las cosas mientras rebusca o llama por teléfono a un amigo de lo ajeno. Además para que el posible error resulte especialmente imperdonable se pueden sumar reproches y admoniciones muy alejadas de la tolerancia benévola y amable resignación con la que otros se tomarían esa situación. Lo suyo no tendría perdón.

- PRIMERA COMPROBACIÓN: para que una comprobación sea exitosa y no deje posteriores resquicios de duda, una vez que se ha dudado, no basta con un somero visionado superficial y a lo lejos, para ahorrarse el último tramo de escaleras. Asegurarse implica una visualización directa, tal vez un toque somero de la puerta para asegurar que el pasador ha quedado trabado en la ranura. Es de suponer que esta manera de cerciorarse sea más que suficiente. Por cierto, es algo muy similar a lo que ya hicimos antes de salir, pero hemos olvidado mientras bajábamos las escaleras. Frente a la puerta, ahora, las dudas se disipan, pero al alejarse, una vez borrado el recuerdo, la duda puede volver a plantearse a falta de las sensaciones recientes de lo que hemos realizado, o un estado mental que no ha favorecido su retención, como suele suceder cuando estamos «aturdidos».
- SEGUNDA DUDA: si ya hemos comprobado, aunque no deberíamos, tendríamos que reconocer haber desconfiado en vano. ¿Entonces, cómo podría surgir duda alguna de lo que acabamos de resolver? Efectivamente el exceso de dudas requiere cierta imaginación truculenta como la viruta inicial de una columna barroca ha de enredarse por debajo y por encima. La forma de exagerar la duda es introducir nuevas causas, darle una vuelta de tuerca al grifo de la duda para que se rompa y gotee nuevo veneno. Es un dudar porque se ha dudado y ello invita a seguir haciéndolo. Podemos introducir confusión epistemológica, por ejemplo reflexionando sobre qué significa cerrar y abrir hasta que se abra lo que se cierra quizá por una operación torpe de comprobación nerviosa. Consideramos que el aturdimiento que nos empuja penosamente escaleras arriba y abajo es prueba flagrante de inoperabilidad, esto es, que hemos perdido el sentido práctico y somos poco fiables con lo que hacemos y creemos haber hecho bien. El dibujo del horror de lo que podría pasar mina nuestra seguridad y favorece la ansiedad, dibuja la figura de un yo debilitado lleno de supuestas torpezas.
- SEGUNDA DECISIÓN: para convencernos de volver a subir de nuevo las escaleras, con su consiguiente pérdida de tiempo y acopio de ridículo es necesario un aval, una motivación de peso y para forzar la decisión hay que utilizar todas las armas del convencimiento: promesas, amenazas, cálculo de recursos. «No cuesta tanto volver a subir, sirve de ejercicio y es muy sano subir escaleras», «la angustia es insoportable y sería inhumano

aguantarla sin alivio», «si estamos tan mal podríamos acabar haciendo algo dañino como arañar las paredes con las uñas, gritar de forma desaforada, llamando la atención de todo el mundo», «podría padecer un ataque cardíaco». En cambio «que paz y alivio yendo a comprobarlo y de ese manera tener energías para hacer algo maravilloso durante el día». Hay cosas que hacemos para intensificar o hacer resonar las emociones, como buscar agravantes y consecuencias y otras para disminuirlas, minimizar, olvidar, reparar o perdonar. Las armas resonadoras las podemos utilizar siempre que queramos, por ejemplo para hacer un dramón histriónico o para reprimir un enfado. El obsesivo las utiliza para azuzar, aumentar la ansiedad de forma que sube las escaleras las veces que haga falta para comprobar que la puerta cerrada sigue cerrada.

- SEGUNDA COMPROBACIÓN: obviamente, si de forma visual y táctil percibimos que la puerta está cerrada, el extra de comprobación ha de ir más allá todavía. Se ha de volver a abrir y cerrar para comprobar la pertinencia del mecanismo, bloquear con vueltas de llave para mayor contundencia, empujarla de forma más virulenta para asegurarnos que no se abre con una simple patadita. Tal vez se podría cerrar a cámara lenta, no fuera que por rapidez o exceso inercial la puerta rebotara por el exagerado golpe.
- CRESCENDO: como puede observarse las veces sucesivas en las que abajo, en la calle se duda y arriba, frente a la puerta, se comprueba, pueden repetirse. Las distintas versiones no son iguales. Cada una tiene en cuenta lo anterior y busca nuevas excusas, las dudas son más graves, se pueden convertir en dudas autocontenidas y circulares de por qué dudo y hasta qué punto el comportamiento es locura. La puerta se queda abierta cuando la cierro, la misma ansiedad de comprobación ha podido llevarme a dejarla mal encajada después de repetir los test de encuadre. Puede que al cerrar con llave no me haya dado cuenta y me haya confundido con la dirección de giro, por lo que en realidad la he abierto. Tal vez se ha creado una impotencia tal que no se pueda evitar subir y bajar durante horas, como abducido por algún imperativo.
- EXTENUACIÓN: llega un momento de tal cansancio que la misma molestia de la obsesión es peor que la ansiedad que produce su guerra, su ida y venida, su ataque y defensa. El exceso de malestar ya no obtiene la cura de la comprobación. Los plazos de tiempo exprimidos al máximo vuelven realmente peligroso no parar -por ejemplo, se podría llegar tarde al trabajo y perderlo, defraudar a una pareja al punto de causar motivo de separación, generar una pérdida económica importante-. La angustia, por otro lado, es antagónica al goce, por lo que acaba convirtiéndose en causa de desánimo, que entraña rasgos tales como apatía, indiferencia, desmotivación o tristeza. Como la obsesión tiene mucho de rumiación, puede que se detenga por una causa externa, tal vez por la interrupción de un vecino, la llamada de un compañero o por la ayuda de un conocido que le fuerza a cambiar y proseguir con las tareas cotidianas.

- **VUELTA Y ZOZOBRA:** al volver a casa y ver la puerta cerrada debería sentir alivio, pero el obsesivo no ve ningún mérito propio en el asunto. Sabe que le ha costado duros esfuerzos cerrar la puerta, muchísimo más que al resto de los mortales, lo cual les sucede a los torpes e inferiores que tienen que competir con los superiores. Además, si es difícil y poco seguro cerrar la puerta cuando se sale, también tiene lo suyo cerrarla estando dentro de casa. Teniendo la convicción -más bien lo tendríamos que llamar lavado de cerebro o fanatismo sectario-, de ser poco fiable, este atributo, la poca fiabilidad, puede extenderse y aplicarse a todo tipo de situaciones y por lo tanto cargar de duda cualquier acto anodino. Cuando la obsesión se prolonga en el tiempo no la tildamos de percance, como «tener un día cruzado», tener una confusión o padecer una falsa alarma. Se instala a lo largo de los días, no desaparece con el sueño y no se olvida, sino que se tiene muy presente, de forma que lo que se ha transformado en un escenario de guerra vuelve a revivirse y tiene una continuación. De esta forma genera y acumula tensión para el futuro creando expectativas, estudiando el nivel de parálisis y empobrecimiento que podría causar y las consecuencias en la salud. Así reverbera como hecho intruso que nos ha torturado durante el día y se proyecta como amenaza previsible para mañana.

Como podemos observar a través de esta deconstrucción del conjunto de subidas y bajadas, que unidas convocan a una lucha contra molinos de viento, hay varias líneas básicas en las que se mantiene la obsesión.

Una es la duda injustificada, frente a la basada en un hecho cruento como romperse la cadera -que pone en la palestra un posible peligro de inestabilidad- o padecer un episodio cardiovascular -que vuelve arriesgadas, prácticas que antes nos parecían inocuas- y que dejarían secuelas ansiosas que nos exigirían domesticar el miedo para adaptarnos de la mejor manera posible a la nueva situación. En cambio la injustificada no cuenta con precedentes traumáticos, sólo con la naturaleza inquietante de la sospecha.

Otra es la rumiación, el darle vueltas a lo mismo con variaciones. Si dudo entre comprarme una camisa verde o roja, cuando parece que me inclino por la verde, le pongo un «pero» porque dejo la roja, que también tiene interés y aún saliendo por la puerta con la que al final he elegido sigo preguntándome si he hecho bien o mal en dejar la alternativa. Se está colando de por medio algo distinto a la duda razonable: el impulso a estar inquieto. Hay estados que tienen una especie de preponderancia, una tendencia a imponerse, como estar tristes, estado en el que hacemos cosas para seguir estándolo como no salir, quejarnos, no hacer nada o recordar cosas negativas. Si estamos enfadados podemos volver una y otra vez a las ofensas recibidas, buscando agravantes y evocando a cámara lenta el daño sufrido, intentando seguir cabreados, sin interés por el momento de salir de ahí, haciendo oídos sordos a cualquier cosa que nos aliviara. Estando enamorados nos podemos refocilar con evocaciones, fantasías, reposiciones o proyecciones de futuro con la finalidad de seguir entre burbujas de *champagne*, entre nubes, no queremos bajarnos del entusiasmo y embarrarnos en lo mediocre. La apetencia subyacente de las dudas es «estar en vilo», esa es la droga, esa es

la adicción que trasuda tras la búsqueda de la seguridad.

Finalmente, otra conclusión es que se explota vilmente la naturaleza del olvido. Todo lo que hacemos bien, especialmente si es rutinario, debe olvidarse inmediatamente porque los datos son irrelevantes. Supongamos que estoy sumando los gastos de 32, 45 y 27 euros, que he hecho. Comienzo la suma diciéndome «2 y 5 siete y 7 catorce, anoto 4 y llevo una», lo importante es que la primera fila da 4, que por ahora es la cifra que debo retener, pero 2, 5 y 7 debo olvidarlos inmediatamente para que no interfieran en la memoria de trabajo práctica. La memoria exacta se transforma en confianza total en lo que hacemos. Si acabo de hacerme un café ¿para qué debo retener en qué posición coloqué la cafetera en el círculo de la placa de inducción?, si me he puesto los zapatos ¿por qué debería recordar qué calcetín me puse primero? Apagar luces, abrir puertas, recorrer pasillos son cosas baladíes que la memoria sabe que no debe retener a riesgo de llenarse de ruido y bloquear el sistema. Esta es la trampa que se hace el obsesivo al no recordar lo que ha hecho. En vez de confiar completamente en sí mismo busca una foto que le avale y nunca la encuentra porque el cerebro no hace fotos de esos momentos básicos de funcionamiento cotidiano.

¿Podría ser que ayer, al salir de casa, no saludara al vecino y le hubiera parecido un maleducado? Suelo ser por lo general una persona amable y tengo por costumbre saludar a todos los conocidos y visitantes, si me los cruzo. Si no los viera, porque estuvieran caminando discretamente a mis espaldas sin hacer ruido, bien porque estuviera totalmente absorto leyendo un mensaje importante en el teléfono y me hubieran pasado desapercibidos o bien me acabase de levantar, hubiera dormido pocas horas y francamente caminase medio sonámbulo, los vecinos no me lo tendrían en cuenta considerando que habría una razón justificada para la ausencia de saludo o bien, si no supieran qué pasaba exactamente conmigo, por lo regular cordial y amable, gracias precisamente a ese historial, me perdonarían un despiste puntual.

Nos perdonamos unos a otros pequeñas flaquezas y por lo demás no es todavía «maleducada» una persona educada que comete un fallo aislado, sino una que falla continuamente porque desprecia a los demás. No obstante la obsesión ha sembrado una sugerencia corrosiva: la creencia de que soy amable y considerado podría ser totalmente falsa. Sin pruebas seguras, ¿cómo puede saberse cuantos despistes han podido haber que en su conjunto hayan sido francamente ofensivos? ¿No se me podría considerar un odioso que encima es un engreído que se cree un santo? Adiós a la presunción de inocencia, el «inocente» sería considerado culpable de herir las sensibilidades y torturar a las personas que le tratan. A fin de no ir faltando el respeto a la gente se puede optar por evitarla, estar alerta cuando se la podría tropezar o agazaparse hasta que se aleje. Así, escondido, sin respirar para no delatarse, ¿No encontraría una prueba de la falta de deseo de saludar?

Un obsesivo tiene una cita para el día 14. Para no olvidarse la anota en una agenda electrónica. Pero, ¿y si se olvida de mirar la agenda?, ¿y si recuerda que era el día 14, no ha podido confundirse de mes? Para «estar tranquilo» de la misma intranquilidad que se genera a sí mismo por la manera de abordar la eficiencia de su memoria, decide repasar la agenda y se repite a sí mismo, «aquí

puede verse la semana de la cita, día 12 nada, día 13 tampoco, día 14 sí, día 15 no, que no se me olvide que el 14 sí y los otros días no». Al cabo de un rato siente que se ha liado con el sí y con el no, «¿Cuándo era sí el 12 o 13 quizá y el 14 que me parecía que sí es que no y el 15 seguro que tampoco?» «¿Qué quiere decir sí y no? ¿Sé el significado de estas palabras o las utilizo de una forma incorrecta y podría haber cometido profundos errores sin darme cuenta?». Puede ser que el obsesivo haya descubierto que si insistimos en los días en que no hay cita, la memoria los grave de tal forma que cuando nos preguntemos cuál es el día, nos entregue los que no son. Lo que hacemos de forma anómala, retorcida y desconfiada nos lío más que nos ayuda porque crea problemas donde no los había.

Mientras habitamos nuestra casa tenemos la llave del gas abierta para usar la caldera, dando por hecho que la instalación es correcta. No le damos más vueltas al asunto hasta que toca hacer una revisión anual de seguridad o nos vamos a ausentar una larga temporada, en cuyo caso podemos cortar la luz y el gas como medida de seguridad extra y evitar así el pequeño gasto de la llama piloto y los aparatos en *stand by*. No obstante solemos ser conscientes de que el gas, la electricidad y el agua pueden ser fuentes de desastre y de hecho cada cierto tiempo surgen noticias de sucesos de las que estos elementos forman parte. Este panorama de uso cotidiano y accidentes peligrosos se vuelve muy propicio para construir obsesiones, esto es, temores irracionales. Al salir de nuestro domicilio para acudir a una actividad nos puede parecer que hemos procedido de una forma demasiado ligera y tal vez hemos dejado cabos sueltos relativos al gas o al agua, tal vez una cafetera hirviendo, que pudieran causar una catástrofe, no sólo perjudicándonos de forma grave a nosotros, sino lo que es peor, a la gente de alrededor, por lo que podríamos ser acusados de homicidio imprudente.

¿Cómo sabemos que después de lavarnos las manos hemos cerrado el grifo? ¿No podría ser que estuviéramos torpes, nerviosos y despistados y lo hubiéramos dejado abierto o lo que es peor, con el desagüe taponado, de forma que de pronto se generase una inundación que impregnase el suelo y rompiera el techo sobre la cabeza de vecino que vive en el piso de abajo?.

Puede que en estados de estrés o tristeza cometamos fallos como dejarnos la cartera en casa, las llaves o las gafas, con lo que provocamos inconvenientes que con un poco de astucia y tolerancia solventamos deportivamente, pero dejarse un grifo abierto, la placa de vitrocerámica encendida o al hijo pequeño en un coche durante horas, son cosas ya de mayor enjundia y consecuencia. A los medios de comunicación les encanta difundir estos casos extremos, que en la cabeza del obsesivo parecen cotidianos y le podrían pasar a él cualquier día, a pesar de ser de esos que apagan la llave del gas cada vez que salen de casa, repasan dos o tres veces que no se hayan dejado el fogón encendido y se aseguran que todos los grifos estén cerrados. El obsesivo no es un despistado, no es un vividor irresponsable, es un sufridor empedernido y controlador exhaustivo. Es la diferencia entre un psicópata que mata por gusto y conveniencia y otra persona que se pasa la vida amargada pensando que igual un día, recortando un papel con la tijera, le dará por clavársela a un ser querido, que es lo peor que le podría suceder.

A base de verse a sí mismo como persona poco de fiar, considera que si hasta

el día de hoy no ha sucedido una hecatombe es por puro milagro, casualidad o suerte y sobre todo porque ha tomado sacrificadas medidas de control y comprobación, disposiciones extraordinarias de vigilancia y garantía. Está convencido de ser una especie de impostor, un enfermo disimulado que abandonado a su suerte, si no se pone bajo férreo control, sería un peligro funesto para sí y los demás. A pesar de sus creencias tan marcadamente negativas el único daño que realmente hace y hará es vivir angustiosamente y privar a los demás de su potencial positivo, el que tendría canalizando las fantasías de terror, el cultivo de la inseguridad y el abuso de la sospecha hacia actividades comerciales provechosas, enriquecimiento de relaciones significativas y creatividad.

## 5.6. El enemigo que no existe

Decíamos que el obsesivo tiene con frecuencia una confusión entre lo que es un deseo y lo que es un temor. El miedo siempre hace referencia a que suceda un proceso que arruine un deseo que tengamos: si no queremos perder la vida, un coche que se precipite hacia nosotros nos causa temor en la medida en que sopesamos que nos puede alcanzar. Si creyéramos estar «lejos» del peligro no tendríamos miedo alguno -es lo que les debe suceder a los temerarios que cruzan las calles con altanería-. Si no quisiésemos conservar la vida, sino perderla, por el contrario, la misma situación la veríamos como una oportunidad suicida perfecta, nos alegraría encontrar por fin un coche rápido que nos pudiera atropellar y liquidar al instante. Según lo que se quiere se teme no conseguirlo.

En ciertos estados emocionales pueden surgir algunos pensamientos irracionales que son como desahogos, efectos indirectos de su intensidad. Estando frustrados por un incidente en el trabajo se nos puede cruzar la idea de insultar al encargado y abandonar el empleo: la rabia y la humillación buscan esa salida. No obstante, si no tenemos una personalidad totalmente inmadura e incontinente que nos lleve a perder todos los empleos al primer conflicto de cambio, rápidamente nuestra inteligencia sopesa la posibilidad airada y le contrarresta la imagen de verse sin sueldo a fin de mes, con las consecuencias fácilmente deducibles que ello entrañaría. Estas imágenes son tan contundentes que frenan en seco la ira y nos animan a encontrar un plan B, que va desde buscar un trabajo alternativo, perdonar, disimular, etc. soluciones que no implican la modalidad de auto-destruirse en el intento de vengarse. En este contexto, si el empleado está usando un martillo, la fantasía, de tirárselo a la cabeza al capataz desconsiderado, puede pasar por su mente, sí, en tanto idea irracional y absurda, como tantas otras que desechamos continuamente a lo largo del día. ¿Cómo sabemos que el pensamiento no ha sido en cierto modo un deseo naciente que se instalará en el sistema de propósitos corriente transformándonos en justicieros a martillazos? Sin precedentes de problemas con la ira o de actitudes antisociales marcadas no cabe más remedio que admitir que estamos especulando sobre el nacimiento de un asesino, no del control de un reincidente o de un psicópata empedernido. Esto, ¿basándonos en qué?, en un simple pensamiento morboso que podría haber pasado de largo si no nos hubiésemos entretenido en analizarlo con suspicacia, juzgándolo inadmisible y premonitorio. ¿Encerraríamos a



Ágata Christie en la cárcel por haber pensado -y dejado por escrito- un crimen perfecto? La respuesta es que más bien encerramos al que ha matado a alguien sin pensarlo. Respondemos de los hechos, no de las suposiciones, fantasías, pesadillas y terrores varios. De hecho parece más de fiar uno que se asusta por la posibilidad de matar en un rapto de rabia que otro que se regodea y se prepara para ello.

El obsesivo recoge precedentes, elabora una hipótesis y saca conclusiones sobre impactantes consecuencias. Los precedentes de la ira son fáciles de hallar, una bronca, un pelea que llegó a las manos, actos de venganza de los que no estamos muy orgullosos o incidentes desagradables. Ninguno de estos precedentes acaba en muerte, ni refleja una escalada a peor. No obstante el obsesivo concluye demasiado rápido que puede llegar un momento en que más allá de insultos, empujones o puñetazos, coja un martillo o un palo y le rompa la crisma a alguien por una pequeña molestia -un banquero que tarda en atender, una camarera poco amable, un gamberro que se mete con él- o lo que es peor, a un vecino o familiar que ni siquiera es problemático. Un acto tan violento, más que un salto cualitativo en una pelea comprometida, es contemplado como una «locura»

Sin verdadero motivo, o si lo hay, de forma totalmente desproporcionada y fría, le damos un martillazo a alguien, rompiendo radicalmente con nuestros propios principios, actitudes y voluntad. Estamos poseídos, raptados, anulados por el surgimiento de un impulso ciego que nacería de una zona cerebral alterada. De ese surgir -la hipótesis de rapto de locura- se deriva un permanecer y un crecer que arrasa con la solvencia de la personalidad, que pasa a ser problemática, peligrosa y dañina, incapaz de funcionar adecuadamente y por consiguiente rechazable para el resto de los congéneres, mereciendo ser retirado del acceso a las bondades de una vida digna de ser vivida. La imagen del Yo dividido, roto y estropeado que acompaña a la fantasía del supuesto asesino es devastadora, no sólo por el miedo a la locura sino por el terror de una cordura mal utilizada.

A veces el obsesivo teme asesinar a quien más quiere, un hijo, un hermano, un amigo o una pareja. Se le ocurre, pongamos por caso, que al pelar una manzana igual le da por clavarle el cuchillo, con tan mala suerte que le mata. Perdería a una persona que quiere, encima por su culpa, al menos por un impulso absurdo que no ha sabido dominar o prevenir.

Al pelar la fruta agarra el mango con cierta fuerza para que no se materialice el lanzamiento descontrolado del arma mortal. Pero cuando lo agarra para pelar ¿no podría ser el inicio de agarrar para herir incisivamente? Incluso si lo presionamos fuerte hacia nosotros para que no se resbale y no pueda escapar, ¿no se puede interpretar como que estamos sujetándolo suficientemente fuerte como para que pueda clavarse en las dulces carnes de un niño inocente? ¿Por qué lo iba a sujetar tanto si no adivinara el riesgo de dañar a alguien en el que se ha pensado -a modo de temor no de ganas de hacerlo-?. ¿No sería buena idea, ante la posibilidad, aunque descabellada y hartó difícil, de herir con un cuchillo a alguien a quien se aprecia, retirar todos los objetos punzantes y apañarse con palillos? -aunque estos podrían también clavarse en los ojos de los hijos.

Guardar a buen recaudo cuchillos, tijeras y objetos puntiagudos, por si acaso, es dar por sentado que la medida excepcional se corresponde con un «verdade-

ro» peligro, que no es otro para el obsesivo que la narración, la versión, la especulación que le ha llevado a revisar la fiabilidad de su naturaleza. Volverse asesino de golpe, gratuitamente, no es cosa que pudiera pasar así como así sin mediar una enfermedad, que es la que en definitiva se piensa que está detrás del asunto -aunque no expresamente considerada, sino simbolizada por un supuesto desorden brutal de la conducta.

Cuando se teme damnificar a unos niños, dejarlos caer, ahogarlos, estrangularlos o estamparlos contra la pared nos encontramos con que lo que más se quiere es lo que más se daña, representa la peor pesadilla que se pudiera fantasear, lo hace mucho más horrible que lo opuesto, lesionar a quien más se odia, que al menos por medio de la imaginación puede producir más satisfacción que sufrimiento.

Los obsesivos más solitarios pueden tener la alternativa de perjudicar a gente anónima, por ejemplo empujando de pronto a alguna persona en un andén cuando va a pasar el convoy, sabotear una instalación eléctrica con graves consecuencias, tocar a alguien de forma inadecuada para perturbarlo y molestarlo. Estas obsesiones siguen un esquema parecido, pensar que se hace algo espantoso y a continuación preguntarse por qué se piensa una cosa tan extraña si no fuera por un fenómeno adivinatorio que tendría valor probatorio.

Las obsesiones provocan una guerra contra un enemigo supuesto, al que se le supone fuerza maligna, perseverancia, insistencia y astucia. Imaginemos la siguiente situación: estoy durmiendo y me desvelo de golpe por un ruido indefinible. Pienso, «igual hay un ladrón que ha pisado un objeto y para que no le vea al despertarme se ha escondido ágilmente debajo de la cama», esta especulación me lleva a escuchar atentamente para ver si puedo detectar una respiración bajo el colchón, pero como no oigo nada me incorporo y sopeso si mirar debajo para salir de dudas o hacerme el despistado hasta que el ladrón se vaya. Al cabo de un rato me armo de valor y decido mirar. No veo nada, así que me tranquilizo e intento volver a dormir. Pero otra nueva especulación viene a perturbar el sueño de nuevo: «¿Y si el ladrón ha adivinado, mientras yo dudaba, que iba a mirar debajo de la cama, ha salido de puntillas antes de que me atreviera a mirar y se ha ido a esconder al cuarto de baño?» Esta segunda vez, obviamente, se enfrenta a un ladrón *muy listo*. De nuevo dudas y temores. Saco la conclusión que antes de ir al baño a comprobar, podría pasar por la cocina a coger un palo para defenderme en caso que lo encarara en el lavabo. Hago como que me lavo la cara y con el arma en la mano descorro de un tirón la cortina de la bañera tras la que le suponía oculto. No está. Vuelvo a la cama, pero «¡alto!», pienso, «no estaba en el baño, pero me ha oído que buscaba algo en la cocina y mientras me dirigía a pillarlo tras la cortina ha decidido cambiar una vez más de escondite, esta vez detrás del sofá». Esta tercera posibilidad no solo me desvela todavía más, sino que además acrecienta a extremos maquiavélicos la potencia del ladrón para zafarse y actuar con impunidad. También me decido a asegurarme de una vez, ahora dudando menos y actuando más, a investigar detrás del sofá. Nada. Me temo que ahora ya ha vuelto debajo de la cama, usando aquella estrategia que tenían los soldados de esconderse en el hueco donde ya había caído una bomba. Me paso el resto de la noche persiguiendo al

ladrón, sudoroso y decidido a ir a por todas, pero el ladrón es demasiado hábil y nunca logro atraparlo. Por la mañana rendido y agotado, decido dejar la puerta abierta y permitir que se vaya tan discretamente como vino.

En la obsesión el enemigo es un aspecto de uno mismo disfuncional, estropeado y dañino. Como es fruto de la especulación no tiene consistencia, ni precedentes, contraste o suficiente demostración empírica. Por más que se le persiga no se le desactiva, siempre se zafa.

En el ejemplo del ladrón vemos que el «personaje» inventado acrecienta su osadía, exhibe astucia y corre más deprisa conforme hacemos intentos vanos de bloquearlo. El siguiente ejemplo muestra esta dinámica en un grado más patético si cabe.

Un obsesivo cree que le sobrevendrá un impulso de tirarse del tren que toma para ir cada día al trabajo. El miedo es brutal en cuanto se acomoda en un compartimento vacío que elige a fin de no arrastrar ni molestar a nadie cuando le dé la ventolera de arrojarle a la vía. Piensa, «me agarro al asiento con todas mis fuerzas para evitar que me venga el impulso suicida estando relajado, despistado y sin resistencia alguna» Durante un rato, el agarre al asiento y las fuerzas hacia abajo para no saltar parecen tranquilizarlo, pero pronto surgen dudas que comienzan todas ellas por un «y si...» fruto de una desesperación en busca de algo que le sirva. «¿Y si agarrarme al asiento no es suficiente? ¿Y si la misma fuerza que hago hacia abajo se convierte en fuerza de impulso hacia arriba y me dirige hacia afuera como en los saltos de trampolín en los que se coge impulso para hacer pirueta? ¿No sería mejor cerrar la puerta del compartimento y asir la trabilla de cierre de forma que sea imposible salir?» En este segundo intento a la persona en cuestión le ha parecido que la defensa inicial era insuficiente para controlar un impulso fuerte e irracional. La situación, en cierto modo, empeora conforme juzga la solución anterior propuesta como fallida. Se siente obligado a tomar medidas más contundentes. Al rato renace la angustia provisionalmente disminuida con el segundo truco. Piensa esta vez, «¿Por qué soy tan ingenuo considerando que mantener la puerta cerrada impedirá el impulso suicida? ¿Y si al apretar tanto con las dos manos llego a un punto de saturación, aflojo el agarre y la fuerza se desvía para abrir bruscamente la puerta del departamento y al ver el espacio abierto, cruzar el umbral y sin retención alguna dirigirme a la puerta del convoy para tirarme?». Ante esta consideración se rompe la seguridad que intentó fijar la segunda maniobra. Vuelve una angustia retenida como el agua de una presa que se abre. Frente a esta situación el obsesivo del ejemplo piensa una solución drástica, a la par que rocambolesca: «Abriré la puerta del vagón porque insistir en cerrarla con fuerza parece crear el efecto contrario de frustrarme y acercarme más al objetivo temido. Me tumbaré horizontal en el suelo, con la cartera apoyada en la cabeza para que haga de barrera y dificulte tirarme rodando a las vías y con los pies haré una trabilla con el borde. Así, al ver que la puerta está abierta, pero no me tiro, me tranquilizaré» Después de esta solución drástica, ¿El terror disminuye? No, ciertamente, porque se confunde totalmente lo que está haciendo el sujeto. Queda confuso, si es que se está aproximando cada vez más a la puerta para matarse o si se está acercando porque cree que todo lo que hace falla y busca poner una barrera, un paso más allá para no

sentirse arrastrado hacia la salida. En efecto, es dramático combatir contra un enemigo que no existe. No se suicida nunca, pero cada día le parece que se ha salvado por casualidad y la próxima vez será la definitiva. Además, cuando uno confía en ciertas condiciones que le parecen intocables puede encontrarse que un cambio inesperado le deje totalmente desarmado. ¿Qué sucede si un día no hay ningún departamento solitario o si su cartera no tiene apenas documentos y no tiene suficiente rigidez o si sus zapatos nuevos se salen con facilidad del pie y pueden impedir la presa de un lado de la puerta?. El poder maléfico y benéfico que se asigna al exterior resulta demasiado caprichoso y fácilmente hostil, mientras que el poder del yo se diluye, se debilita conforme se dibuja a la persona impotente, enferma o incapaz. ¿Qué pensaría el obsesivo del ejemplo si se resbalase por culpa de una mancha de aceite y realmente se cayera por accidente? ¿Moriría convencido que se mata a propósito o han sido sus propios temores irracionales y los modos de luchar contra ellos los que han sido realmente peligrosos y arriesgados?

¿Puede llegar la obsesión a producir lo que teme? Si tengo miedo a decir una palabrota indecente en medio de una reunión seria, la acabaré escupiendo a mi pesar? No será en todo caso la fuerza del impulso sino la de la defensa numantina contra esa fuerza oscura ante la que se siente impotente. Si nos juramentamos, aterrados, no decir «la puta que te parió» de forma intempestiva, mentalmente lucharemos diciéndonos «no decir puta, no decir puta, no decir puta...» Soltar «¡puta!» de golpe es un alivio y una resolución a la tensión reiterativa del «no, no, no», una consecuencia paradójica de poner tanto empeño en controlar algo que uno cree que no controla. Pensemos que si, poniendo otro ejemplo, queremos olvidarnos de que hemos visto un gato muerto, el método obsesivo de repetirnos hasta la saciedad «no acordarse del gato muerto» por mucho «no» que pongamos delante, por mucho énfasis en reforzar la voluntad y la memoria mediante una repetición abusiva del *mantra* destinado a corregir una supuesta debilidad de estas funciones, tendrá el efecto contrario: la reiteración hará que nos acordemos más, no menos, lo cual a su vez interpretaremos como una falsa confirmación de que la memoria falla. La memoria se refuerza con la repetición, el olvido, no pensando más en ello, poniendo otra cosa interesante en el foco de la conciencia. Al adoctrinarnos con el «no» delante de las frases nos engañamos a nosotros mismos, porque lo que hacemos es lo contrario de lo que decimos.

Siempre podemos encontrar, por otro lado, el rastro que nos indica que, a pesar del parecido, lo que hacemos es distinto de lo que tememos. Si tememos decir «puta, puta, puta», diciendo sólo una vez «puta» nos aseguramos que no se nos escapan tres. Digamos que hacemos de la necesidad virtud, cediendo en algo con mal menor. O si la frase completa que tememos que se nos escape es «la puta que te parió», recortar «la puta», es sacrificarse en algo que supuestamente se hace de forma voluntaria, para evitar el completo involuntario. De todas formas lo que se haga en este sentido ahorrativo y transaccional no contará como triunfo, sino como prueba de fracaso y por consiguiente razón para esperar más de lo mismo.

La tensión que se genera en la obsesión es la que impide hacer que las cosas rueden de forma natural, esto es, aquel comportamiento que tendríamos si no

tuviéramos el problema. Recuperar la espontaneidad desde luego se producirá por el convencimiento de que no padecemos déficit extraordinario alguno, esto es, saber que tenemos un miedo irracional, pero no una locura, y al mismo tiempo practicar la normalidad perdida en vez de triquiñuelas para salir del paso. Debemos instaurar un comportamiento acorde con la idea de que no sucede nada peligroso que deba hacernos tomar medias especiales, hasta conseguir suficiente confianza y soltura en nosotros mismos ... y volver a los sueños que dejamos aparcados, a las ilusiones que quedaron estancadas, deshacer los nudos, los frenos, ataduras que nos pusimos y que nos hicieron sufrir en vano.

### 5.7. Obsesiones sexuales

La obsesión en materia amorosa ha sido popularizada por el cine como un asunto de ceguera amorosa, una forma de no aceptar el «no» o imponer la pasión. En *Obsesión* de Paul McGuigan (2005) un amante busca desesperadamente un amor perfecto que ha desaparecido misteriosamente, en *Obsesión fatal* de Jack Olsen (2016) una madre de alquiler intenta destruir un matrimonio para sustituir a la esposa. En *Belleza y obsesión* de Joel Soisson (2019) la hermosura de Keyle somete al caos a un matrimonio y a un vecindario. En todas estas propuestas aparece una sexualidad impulsiva y descontrolada. Pero la verdadera obsesión no es esta versión sino otra muy diferente en la que se tiene miedo y angustia ante la posibilidad de que surja un erotismo no deseado, confuso o perverso. Miedo a mirar las partes sexuales de las personas y que ello sea malinterpretado por los demás, miedo a que la mirada de una persona del mismo género tenga un origen homosexual, pánico a realizar un tocamiento o pronunciar precocidades de forma involuntaria, terror a volverse un pervertido al tener ciertos pensamientos que tienen más de pesadilla que de erotismo. En estos ejemplos el obsesivo huye de la inseguridad del alcance de sus instintos ocultos más que de una bestia que le persigue.

El mundo del erotismo es tan versátil que se presta fácilmente a entrar en conflicto con toda suerte de valores: religiosos, morales, de fidelidad o de reglas sociales que definen lo recomendable como la lealtad entre amigos, el respeto de género y lo perverso, como los tabúes del incesto. A diferencia de las conductas, los pensamientos, las fantasías, las pesadillas gozan de una libertad, cuando no libertinaje, difícil de domesticar. Pero siempre tenemos el control de nuestras acciones, de forma que los ensueños se quedan en nada. De lo que somos responsables es de los actos, no de los pensamientos.

Una fantasía puede aparecer fruto de un estado de relax, de insatisfacción o por asociación de una visión, conversación, olor o recuerdo. Si nos parece inadecuada según nuestros gustos y sistema ético, tenemos la opción de dejarla desaparecer como una ola que se deshace en la arena o bien, si no hay inconveniente moral, podemos prolongarla en el tiempo, relamiéndonos o enriquecerla con detalles que nos causen fruición. Según nuestro grado de permisividad podemos disfrutar del fruto prohibido a sabiendas que se trata de imaginación y no de realidad.

Podemos soñar en lo que obtendríamos si nos tocara la lotería: mansiones,

coches, nuevas oportunidades. Ese disfrute lo contemplaremos como una licencia para gozar sin esfuerzo, realizando deseos, unos detrás de otros como si estuviéramos en el paraíso. Ese mundillo fantasioso no tiene por qué ser el que tendríamos en caso que nos tocara realmente un cantidad importante de dinero. El inconveniente, se podría objetar, es que abusar de los bienes etéreos de la imaginación hace que la realidad se vea indirectamente afectada. Nuestra casa nos parecerá más pequeña, el coche más birrioso, nuestra pareja menos rutilante que las conquistas de millonarios, nuestra personalidad más empequeñecida y sobre todo habremos perdido el tiempo que podríamos haber dedicado a otras metas realizables. El efecto negativo será prácticamente nulo si el placer que nos concedemos es solamente de cinco minutos en una tarde en todo el año.

Algo similar a los ensueños de lotería podríamos decir de la pornografía. Nos muestra un mundo poco realista de relaciones sexuales realizado por actores que simulan poseer niveles de ninfomanía extraordinarios y la capacidad de llegar al orgasmo de las maneras más inverosímiles en segundos. Los actores hacen las veces de padrastros, hermanastros, compañeros de trabajo, ligues ocasionales en un parque, colegiales, siempre calenturientos y desatados. El consumo de la pornografía consiste en auto-estimularse o aumentar la libido para culminar en una relación de pareja real en la que costaría encender el proceso de excitación. El abuso tendría también, como en el caso que antes considerábamos, el efecto indirecto de infectar la realidad erótica con ensueños quiméricos que conducen al desinterés y la frialdad con la pareja real, que en vez de comportarse como actor libertino es simplemente una persona común.

Nuestro mundo erótico tiene una parte secreta en la que se fraguan deseos que pululan en el limbo de la intimidad de cuya presencia se alimenta una necesidad de concreción que nos parezca coherente con nuestra realidad. Podemos ver una película en la que los actores sean sexys y contemplemos escenas picantes. Suponiendo que no rechacemos de plano este tipo de experiencias, apartando la vista, acumularemos un grado de excitación que tal vez nos invite a seducir a nuestra pareja con ganas de guerra y no, desde luego, a buscar a los actores en su residencia.. La energía que provino del cine va a parar a la pareja. Nos puede parecer que el fin, aunque sea adecuado, no justifica la participación del erotismo cinematográfico, ni menos aún haber estado mirando con descaro a la gente atractiva por la calle, haber coqueteado, ni tampoco haber usado recursos discutibles como imaginar historias tórridas con vecinos, desconocidos o las parejas de nuestros mejores amigos. En este caso, en el que somos más estrictos, tenemos una exigencia sobre lo erótico: sólo puede provenir del amor a una persona, de ninguna otra fuente. Lo mismo podríamos decir del juego erótico: simular escenas en las que seamos «otros» podría verse como una tendencia a la infidelidad e insuficiencia amorosa. Ser permisivo y descarado o puro de corazón, es una cuestión de elección personal.

Cuanto más «prohibido» sea un erotismo, mayor sensación de ser «impuros» tendremos si no podemos evitar sentirlo y seguramente nuestra propia exigencia de «limpieza» de fuentes de estímulos excitantes nos hará entrar en conflicto con los propios «bajos» instintos.

Si las miradas hablaran y los pensamientos se pudieran leer como un libro

abierto la conflictividad social subiría como la espuma. Por suerte la expresión de nuestro rostro es parca en indicios concretos, aunque si nos quedamos embozados mirando a una persona muy guapa seguramente se nos «vea el plumero». En la mayoría de circunstancias nuestros pensamientos y fantasías permanecen invisibles. Por ello mismo las imaginaciones, al no tener una consecuencia similar a si nos declaráramos a alguien diciendo que nos gusta o intentáramos ligar, quedan fuera de la responsabilidad legal, contrato formal o implicación emocional que tendría el pasaje de lo deseado al acto.

El mundo del pensamiento puede ser perfectamente aberrante, absurdo y rechazable, sin barreras ni muros para manifestarse en cualquier dirección. Esto no es problema si tal como aparece, a continuación lo juzgamos inadecuado o inconveniente. Primero podemos considerarlo una tontería y luego desecharlo. Lo que cuenta será lo que hayamos decidido, porque es prácticamente imposible evitar el contacto con el caos para instaurar un orden que surge como respuesta.

En el caos está el azar caprichoso: la persona que pasa por delante nuestro y de la que apreciamos su figura, aunque no movamos ni un dedo a pesar de que la encontremos atractiva, el vendedor amable que nos atiende y nos hace gracia, la voz melosa de una persona que nos parece sensual, miramos a nuestra hermana/o y durante segundos considerando si será deseable para alguien, pensamos si nuestros padres todavía tendrán relaciones sexuales, una pareja que se está besando, un adolescente que apunta maneras de adulto o una niña vestida sexy. El azar es detectado en cierto modo, posiblemente debido a nuestros instintos, pero se supone que esta clase de provocaciones tal como vienen a la pantalla de la conciencia se van, apartadas por ser descalabradas, inconvenientes, pervertidas, absurdas, ilegales o sencillamente porque no queremos que tengan mayor relevancia que observar a alguien con un jersey rojo. Nuestra naturaleza sexual es como un imán al que se le pegan las imágenes por la fuerza pasiva de la atracción. No las llamaríamos ni tentaciones ni perversiones, sino más bien instinto natural puro, sin mediar, sin elaborar, sin regular ni seleccionar. Cualquier estímulo -un perfume, una voz, una imagen o una evocación- nos afecta en cierto grado porque no somos autómatas ni ángeles, sino seres humanos sexuados, animalillos educados por una cultura.

Desde pequeños aprendemos a convivir con todos nuestros instintos, primarios al principio y domesticados conforme pasa el tiempo y nos hacemos adultos. No quiere decir esto que los adultos estén exentos de meter la pata arrastrados por su sexualidad, sino que saben mantener el mundo del pensamiento y la fantasía a buen recaudo para poder concentrarse en otros objetivos, como trabajar para sobrevivir, conseguir relaciones significativas con amigos, hacer deporte, practicar formas lúdicas de diversión y disfrutar de las ocupaciones que los freudianos llamarían de «sublimación».

En la realización de las necesidades sexuales se mezclan las tendencias instintivas de la especie y las formas en las que la cultura las intenta canalizar y en parte reglamentar. Están fuertemente marcadas por las experiencias de aprendizaje. Las primeras veces que descubrimos la sexualidad marcan considerablemente las direcciones de búsqueda siguiendo la regla elemental de perseguir aquello que nos ha gustado. También exploramos cosas que no sabemos bien qué

impacto tendrán en nosotros, pero las desecharemos si no nos convencen y las añadiremos a la lista de lo deseable si nos agradan. Conforme nos conocemos a nosotros mismos a fondo, tenemos bastante claro lo que nos gusta y ya no somos proclives a probar cosas que sabemos de antemano que tendrán poca probabilidad de entusiasmarnos.

En este sentido diremos que ser homosexual, pedófilo, travesti o masoquista son tendencias que el obsesivo desechó. No llamaríamos homosexual a alguien que hubiera hecho una prueba para ver qué sentía y si le gustaba el asunto, ni siquiera a otro que hubiera tenido relaciones con el mismo sexo en la cárcel o en un internado o se hubiese prostituido por dinero. Puede ser que pasadas las circunstancias de pobreza o encierro, en libertad, la persona prefiera las relaciones hetero y rechace las que transitoriamente adoptó. Se objetará que un adolescente, pongamos el caso, tarde un tiempo en reconocer su homosexualidad porque socialmente sea muy mal vista en su círculo o él mismo no lo tenga claro todavía. Es de suponer que no obstante debe haber algún tipo de señal diferencial: poco entusiasmo por el otro sexo, sensaciones e inclinaciones hacia el mismo género. Existen casados que con el paso de los años toman otro derrotero, esas personas mantuvieron oculta, reprimida, su tendencia o incluso han tenido cierta vida paralela y optan por «salir del armario». Aún en el caso de un individuo muy reprimido o en ciernes debe haber deseo hacia el propio sexo para poder hablar de homosexualidad.

Por el contrario en las obsesiones aparece un fenómeno totalmente distinto al que hemos descrito como normal o habitual, asumir el deseo y su realización o seguir la opción de renunciar a él. Utiliza el «tema» de la sexualidad, pero para dibujar el guion de una película de terror -igual que habría películas de miedo en casas abandonadas, montañas, trenes, ambiente interestelar e incluso en medio de la vida familiar-.

El obsesivo no sabe aparentemente cual es la verdad, si tiene inclinaciones perversas al mirar los pechos de su madre o hermana, las protuberancias de su padre o hermano o si se trata de un problema especulativo, fruto de una mala interpretación de fenómenos.

La clave es la mirada selectiva, acostumbrada a responder a estímulos de género. Aunque sea de una forma sucinta y sutil, el ojo repasa y observa todo lo relativo a los estímulos eróticos. Seguramente un ojo con soporte de inteligencia artificial podría detectar tales instantes. Pero la estimulación, afortunadamente, es gradual y acumulativa, de forma que al pasar delante de un quiosco en el que haya una revista con una persona espectacularmente atractiva, el segundo de observación no sea suficiente para acumular un mínimo de carga erótica. Otra cosa muy distinta sería si nos detuviésemos como los mirones de playa, encantados con la portada e incluso la compráramos y la ojeáramos en el baño. Esta es la razón por la cual la mayoría logra despejar la carga erótica que pudiera haber en la familia, actuando «como si no viera nada», desactivando su progreso potencial cambiando de atención, utilizando el humor o buscando otras vías que no soporten el peso del tabú o de la censura social. Esta actividad de interrumpir algo potencialmente inadecuado es bastante automática en una persona adulta. Se parece en cierto modo a nuestra actitud frente a lo desagradable. Si



vemos un escupitajo en el suelo no nos dedicamos a estudiarlo con la lupa de la atención, no nos acercaremos y permaneceremos un tiempo excesivo estudiando su viscosidad, color purulento y extensión. Sabemos que eso crearía en nosotros una reacción de asco. De la misma forma conocemos qué tipo de juegos pueden inducir excitación en nosotros: prolongación, fantasía añadida, simulación virtual, regodeo y por ello los reducimos a estímulo instantáneo desechable si no nos interesan o no nos convienen. El control emocional en no pocas ocasiones se basa en ello, no pensar en cosas tristes, en injurias que nos han dedicado o en lo malo que podría pasar: de esta forma minimizamos y cortamos el crecimiento de los sentimientos que no queremos padecer.

El miedo tiene algún efecto intrínseco siempre que adelanta lo temido, es decir, si tengo miedo a que un perro me muerda lo «veo» mordiendo antes de que lo haga, a tiempo de huir. Prevenir es ver venir antes de que algo llegue. En segundo lugar mirar con miedo conlleva un cambio en el centro de la atención, esto es, la aumenta para ver mejor. Así, por ejemplo, si tengo miedo al resultado de un golpe o una herida lo noto más intensamente que si no tengo ninguna prevención ya que entonces me lo tomo sin preparación previa o tal vez sean los demás quienes me adviertan de que estoy sangrando...

Como la obsesión no es otra cosa que un miedo irracional, la ansiedad refiere a un peligro que estamos considerando, habernos vuelto perversos, descontrolados y tal vez conducidos a hacer algo ilegal. De ahí, cada vez que en el campo visual pudiera entrar algún tipo de estímulo erótico nos imaginamos que de él podría arrancar un impulso desatado. Lo rechazamos frontalmente, no queremos que bajo ningún concepto se desarrollen impulsos sexuales inadecuados, pero desconfiamos de nuestra voluntad, como si no fuera suficiente, solvente ni obediente. Es más, nos llegamos a imaginar algo horrible: convertirnos en otro, un monstruo que desea lo que no debe. Tanto el deseo aberrante como la transformación monstruosa son un adelanto, una anticipación de que el perro podría mordernos, pero no es algo que haya sucedido, ni siquiera esté sucediendo en el momento que se detiene para su observación aterrada. Siempre es un hipotético «y si sucediera...».

Aunque el obsesivo persiga descubrir *in fragantti* el deseo, abandonando la comodidad confiada y natural de la vida cotidiana, analizando con esmero puntilloso cada peligro potencial, nunca logra experimentarlo, es decir, excitarse eróticamente, sino todo lo contrario, lo único que siente es ansiedad. Pero a pesar de la evidencia del sufrimiento que padece le sigue pareciendo que detrás, -oculto-, o delante, -en el futuro-, aparecerá por fin el hecho consumado que implicará la prueba definitiva de su temida transformación.

El punto de arranque obsesivo ha sido:

- malinterpretar la normalidad, creer que nadie mira partes eróticas en familiares, amigos ni desconocidos.
- desconfiar de la capacidad automática de coartar el desarrollo de estímulos al vuelo, antes de que crezcan.
- la intolerancia: considerar que uno mismo debería ser más puro y perfecto

que los demás.

- detener la normalidad en vez de proseguir haciendo lo que uno hacía por considerar nimia e irrelevante la erotización.
- magnificar el miedo especulativo sobre enloquecer, volverse perverso de golpe o transformarse en otra persona en las antípodas de la que somos.
- conductas evitativas como aislarse, llevar gafas oscuras, caminar mirando al suelo...
- conductas anticipatorias: aterrorizarse de lo que podría suceder en situaciones venideras, induciendo inseguridad y sensación de impotencia.

Estos puntos no son especialmente difíciles de resolver. La observación pasiva de estímulos es inevitable y normal, no es peligrosa porque por sí sola no produce efectos dignos de mención. Para que nos consideremos excitados se requiere una actividad específica -relamerse, fijarse con fruición, aumentarla en suma. No es lo mismo una excitación insignificante que otra prolongada y cercana al umbral de respuesta o nivel de reflejo corporal señalable.

No tenemos que hacer titánicos esfuerzos para dejar inane el estímulo involuntario percibido, igual que tampoco debemos hacer esfuerzos sobrehumanos para caminar, hablar o beber un vaso de agua. Si estamos sanos simplemente tenemos que dejar fluir el cuerpo, no vigilarlo ni analizar cómo caminamos o hablamos, porque entonces, al ponernos en «modo auto-observación» acabamos interfiriendo y cometiendo torpezas. La postura de atreverse a seguir con lo que llevábamos entre manos, dejar el miedo a ser «raros» totalmente aparte como si no existiese y esperar simplemente a ver los resultados a lo largo del tiempo acabará proporcionándonos la prueba de nuestra normalidad. En cambio cuánto más nos vigilamos y tratamos como seres aberrantes, más extraños nos vemos a nosotros mismos, menos espontáneamente nos comportamos y con ello las dudas no hacen sino aumentar.

Mirar de modo desatendido, risueño y confiado es todo lo contrario a mirar con recelo, detenerse a mirar y estudiar y preocuparse por lo que uno mira. Cuando damos por hecha nuestra normalidad funcionamos según los primeros parámetros y cuando creemos que tenemos algún tumor, circuito neuronal alterado o enfermedad mental, utilizamos la segunda modalidad. Obsesionarse es tratarse como enfermo sin estarlo.

Para estar bien debemos usar cierta inteligencia al servicio del placer, tener un control mental sobre lo que deducimos y/o anticipamos. Si recogemos basura nos ensuciamos. Esto es, si anticipamos que nos vamos a volver unos perversos o seres indeseables o que vamos a hacer daño a los seres que más queremos, la suposición introduce en nuestra mente desasosiego, induce dudas inquietantes sobre nosotros mismos, dibuja un panorama futuro espeluznante, nos angustiamos sin necesidad, porque los hechos no convalidan las suposiciones.

Todas las ideas truculentas que dibuja el miedo en las obsesiones introducen niveles de ansiedad altos, aumentan la suspicacia y nos sumergen en el universo que los enunciados terroristas sugieren. ¿Qué nos diría un buen amigo cada vez

que nos contempla sufriendo por una preocupación? «No le des tantas vueltas», «Actúa según lo que ocurra», «No hace falta que estés sufriendo todo el día», «No te amargues la vida», «Piensa menos y diviértete más, así te verás mejor». Es decir, desplazar el foco del problema: el objetivo es sospechar menos, no darle vueltas a supuestas enfermedades, actuar en lo posible con naturalidad.

Las conductas evitativas tienen un inconveniente importante: buscan un alivio inmediato, pero el precio que se paga por ese respiro es estar peor la próxima vez. Si se huye es porque en cierto modo nos parece que no podremos afrontar de otro modo mejor la situación, es un mal menor, un signo de desesperación. Pero, ¿No nos precipitamos dándonos por perdidos antes de tiempo?. Quizá sucede que el método que hemos intentado no ha funcionado, ello significa que tal vez debemos mejorar la puntería, optar por una alternativa distinta que dé resultados. En vez de entrenarnos en vencer el problema claudicamos, aceptamos la derrota y sin fortaleza ni solvencia nos quedamos sin futuro.

Ser previsores parece un valor socialmente apreciado que se inculca a generaciones enteras. Puede haber una emergencia económica y conviene tener ahorros para afrontarla, se aconseja ser como el cerdito del cuento que construyó una casa de piedra a diferencia de sus hermanos vagos y juerguistas que las hicieron de paja y barro o conviene imitar a la hormiga que guarda comida para el invierno en vez de a la cigarra que se dedica a cantar durante el verano. Saber anticipar los peligros parece ser por consiguiente una cosa excelente y se requiere su dominio en cualquier adulto que se precie.

Pero lo bueno no lo es siempre. Tomar un vaso de leche parece una buena práctica alimentaria por lo general, pero en el caso de ser intolerante a la lactosa o padecer diarrea no es una buena idea. Una persona, desapercibida de la excepción, puede decirse a sí misma «me tomaré otro vaso de leche, porque parece que hoy uno ha sido insuficiente...» Las fantasías anticipatorias que en vez de prepararnos lo que hacen es aterrorizarnos inútilmente, entrarían en esta categoría de «mal uso» de una capacidad por lo demás aconsejable.

Si al ir a beber un vaso de agua imagino que el agua que va a entrar en contacto con la boca proviene de un pantano en el que flota un perro muerto y ha estado casualmente en contacto con un ojo podrido, ¿Qué utilidad tendría el asco que me auto-induzco? El obsesivo insistiría en que lo que imagina, aunque improbable es posible, por lo que la idea no es totalmente imposible o inverosímil y basándose en ello se justificaría tenerla presente para salvarnos de su contacto asqueroso. El que el agua se filtre y se sanifique previamente a su consumo en la depuradora ya no le sirve de consuelo, porque la impresión de asco se ha hecho más fuerte que la de pureza. Es por este motivo que solemos tener cuidado con lo que imaginamos, suponer que nuestra pareja está practicando sexo tórrido con otra persona nos puede afectar más de lo que quisiéramos, imaginar que a nuestras espaldas alguien dice cosas horribles y despectivas nos puede acongojar y enrabiar más de lo debido, pensar en qué sentiríamos en el momento de nuestra muerte o cómo se encontrarían nuestros seres queridos durante el funeral mientras estamos comiendo un plato exquisito, puede hacer que se nos atragante y pierda todo su sabor, pensar en cómo podríamos preparar las lentejas del mediodía mientras estamos haciendo el amor puede hacer caer

el erotismo en picado.

Si un niño va de excursión a la montaña con el colegio, su madre podría pensar «¿y si el autobús tiene un accidente?» La fantasía parece dibujar expresamente lo peor que podría ocurrir y con ello la madre consigue aterrorizarse al punto de dudar si no sería «más sensato» impedir que fuera al viaje por si se tratase de una premonición. Si otra madre, que parece feliz compartiendo la alegría que supone que estará sintiendo su hijo, hablara con la primera, ¿No le parecería una mala madre o por lo menos una inconsciente que se despreocupa? ¿No le parecía horrible que justo en el instante que un hijo está muriendo alguien se esté riendo? Si sucediera realmente un accidente mortal la madre gozosa cambiaría totalmente la liviandad de su pensamiento positivo para sumergirse en la tragedia, pero ese tiempo previo que se ha concedido dando por seguro lo más probable frente a lo más inverosímil, ese goce arrancado mientras se vive con plenitud, ¿Sería imperdonable?.

Una suposición puede transformar totalmente lo seguro en inseguro, lo bueno en malo, lo puro en impuro: pasear por una espesa capa de nieve en una preciosa estampa invernal se puede arruinar completamente si anticipamos que vamos a resbalar y con el peso la mano se hundirá en la nieve y podrá haber debajo una lata oxidada abierta que nos corte la muñeca. De este modo una extensión totalmente blanca obtiene gotas de sangre que la manchan. Otro efecto de las anticipaciones «terroristas», a parte del miedo, es que nos dibujen como víctimas, impotentes, torpes y perdedores. Este retrato de nosotros mismos nos empujueña, nos acobarda, nos entristece y nos humilla. Aunque sepamos que las fantasías no son hechos probados y que tenemos otros méritos, sucede como la mancha roja en la nieve, la gota y el ojo podrido, logran afectarnos, nos contaminan la inseguridad que generan por encima de la realidad favorable.

Lo que hacemos es lo que mantiene o extingue la obsesión. Si apostamos por la normalidad de nuestras inclinaciones -a pesar de las dudas irracionales- llevando vida normal, descubriremos lo que realmente sucede y ello nos tranquilizará porque las supuestas inclinaciones perversas no aparecerán ya que son temores y no deseos. Si por miedo dejamos de llevar vida normal para evitar estar expuestos a transformaciones indeseadas y estamos todo el día controlando lo que podría pasar aquí y allá, totalmente sumergidos en la pesadilla que dibuja la sospecha, no lograremos saber nunca que la maldición no sucede.

La obsesión no es un aviso de que algo en nuestra mente funciona mal, sino que es un miedo a enloquecer y cuesta creerlo al que tanto duda y teme, simplemente sufre en vano.

## 5.8. Comprobar y repetir

Las obsesiones son temores que se alimentan con la posible ocurrencia de catástrofes provocadas por algún tipo de dejadez, desatención o irresponsabilidad. El fallo del que hablamos es especulativo, esto es, no está basado en hechos reales que justifiquen el recelo.

Apagar un cigarrillo en el bosque, especialmente en verano, es algo potencialmente peligroso: hacerlo de forma descuidada pudiera llegar a causar un

incendio. Pero si una persona es muy cuidadosa y aplasta la colilla con el pie hasta deshacerla, se asegura que no humea e incluso la entierra con un poco de arena, ¿No debería ser suficiente comprobación como para proseguir el camino con tranquilidad? Eso dependerá de si podemos cerrar el acto de apagar el cigarrillo con una evaluación exitosa, con garantías de seguridad. El obsesivo puede «detener» el final pidiendo antes un repaso de condiciones que fueran más exigentes: ¿No sería más aconsejable esperar cinco minutos en vez de unos segundos para constatar que no hay humo? Tal vez algo aparentemente apagado tuviera cierto rescoldo que pudiera avivarse, tal vez al pisar la colilla con el pie se haya extendido una esquirla sin querer que prenda la hierba seca de alrededor, quizá además de sepultarla bajo tierra sería aconsejable echarle agua encima.

Estas últimas comprobaciones más exigentes no se han llevado a cabo por lo que nos encontramos por un lado especulando sobre un incendio que estaría provocado por no ser lo bastante puntillosos y responsables y por otro, poniendo en duda nuestro sistema «normal» de operar en este tipo de situación. Si puede fallar, lo que es teóricamente suficiente, nunca vamos a poder estar seguros del todo. Peor aún, todo lo que hagamos para comprobar más exhaustivamente la situación tendrá el efecto paradójico de cuestionarnos de una forma más radical.

Así, después de haber retornado unas cuantas veces al lugar de los hechos para volver a estudiar la colilla, de haberla prácticamente triturado y desperdigado, sepultado en capas y capas de tierra asomará, retorcido, el temor ¿Y si todas esas horas dedicadas a apagar el cigarrillo no fueran suficientes?, ¿si yo mismo, al escarbar en la arena para sepultar los restos, hubiera desenterrado sin querer un trozo de vidrio que hiciera efecto lupa y prendiera la hojarasca o si dando patadas hubiera hecho rozar dos pequeños fragmentos de piedra que produjeran una chispa? ¿Y si me hubiera equivocado de colilla, afanándome en una que no era la realmente peligrosa?

Ya no hablamos de un peligro real, sino de la ansiedad generada contemplando posibilidades irracionales: había dos colillas, una encendida y otra apagada, la incandescente no la vimos por mucho que miramos y nos dedicamos a desactivar la ya apagada, que tampoco vimos que estuviera realmente apagada, todo realmente absurdo e incoherente, pero no obstante, como escena de terror produce impacto psicológico, aumenta artificialmente la inseguridad y ello «justifica» incrementar la magnitud de las comprobaciones.

La inseguridad se ve, así mismo, afectada alargando la cadena de consecuencias, pintando con trazos siniestros lo que podría llegar a suceder a partir de un descuido. No recuerdo si dejé la ventanilla del coche abierta: al verla un delincuente decide robar el coche, «tentado» por la facilidad, pero con tan mala suerte que en la rápida huida del lugar de los hechos atropella a un inocente. Nos acusan de ese asesinato, nos encierran en la cárcel, los hijos quedan desamparados y tienen que acudir a un centro de acogida donde padecen malos tratos y abusos sexuales... Visto bajo este punto de vista siniestro, las consecuencias del despiste se vuelven imperdonables. La culpa y el horror que aparecen guiados de la mano obsesiva, se vuelven una fuerza colosal de malestar y justifican aparentemente tomar medidas drásticas como bajar a las tantas de la noche al garaje para comprobar la ventanilla. ¿Y si hoy la encontramos cerrada?, ¿Quién

nos asegura que mañana sucederá? ¿No resultaría igualmente inquietante tener un despiste a pesar de que comprobamos todos los días que no haya sucedido?

Mientras la mayoría opta por «tener fe» en que nuestros automatismos funcionan bien y no lo comprueban, si realmente se encuentran al día siguiente con la ventanilla bajada se resignan y se perdonan, los obsesivos ni tienen confianza en sí mismos -dudan de que hacen bien las cosas habituales- ni se perdonan al equivocarse, necesitan castigarse y abroncarse, utilizar lo que podría haber pasado como una forma de crítica tortuosa e implacable.

La sensibilidad enfermiza, la propensión al tremendismo, la facilidad para ponerse en lo peor parecen estar «esperando» cualquier pequeño incidente. El papel de aluminio del envoltorio de un bocadillo se va rodando, empujado por una racha de viento imprevista. El obsesivo rápidamente piensa «y si el viento llevase el aluminio hasta unas instalaciones de alto voltaje y allí provocara un cortocircuito y dejara sin electricidad el tendido de un tren de alta velocidad que iba a tomar una curva y descarrilase?» Está acostumbrado al mal hábito cognitivo de considerar que si una cosa inverosímil es posible, entonces se vuelve probable. Aunque la realidad desmienta todo el tiempo esa hipótesis decide adoptarla como lema aberrante de vida, como preocupación justificada.

La comprobación es una operación con muy buena prensa en la escuela. Los maestros insisten en que nos aseguremos que una operación matemática es correcta y para ello las revisamos en busca de un posible error que ha pasado desatendido fruto de las prisas y juzgando que el resultado, aunque calculable, posee unos resultados verosímiles relacionados con el problema de partida, por lo que sabemos de antemano que ciertas magnitudes serían absurdas. Repasar un cálculo, un documento o las faltas de ortografía, entraría dentro de estas actitudes prudentes, pero a su vez nos volverían eternamente alumnos novatos si no las dejásemos de lado una vez alcanzado un grado suficiente de perfeccionamiento.

Ha de llegar un punto de «probada experiencia» en la que podamos decidir si sumamos bien o mal, tenemos o no faltas de ortografía. En el caso que descubriéramos que nuestras operaciones estuvieran siempre plagadas de errores o que poseyéramos un notable déficit de memoria, no tendría por qué conducirnos a una conducta obsesiva, sino a adaptarnos al déficit y compensarlo con ayuda de ordenadores y agendas electrónicas. Por el contrario la conducta obsesiva está relacionada con la repetición innecesaria, que a veces llamamos «compulsión»: aún sabiendo que estamos «aprobados», que tendríamos en teoría que tratarnos con confianza y gozar del alegre privilegio de no tener que repetir tediosamente las comprobaciones, no obstante desconfiamos de nosotros mismos. La desconfianza es una suposición sibilina que comienza con «y si....» y contiene tantas páginas como tiempo especulativo le dediquemos: «¿Y si hoy es el primer día de una serie infausta de futuras ocasiones en las que comienzo a equivocarme y dejo de ser fiable?» «¿Y si siempre hubiera tenido confundido cuánto son siete por nueve y hasta ahora no me hubiera dado cuenta?» «¿Y si verbo en realidad va primero con 'b' y luego con uve y mis documentos contuvieran fallos garrafales y hubiera estado perjudicando gravemente a mis clientes?» o «¿Si de tanto dudar de la ortografía de las palabras acabara por escribirlas mal aunque antes

las escribiera bien?»

Nos podríamos preguntar por qué razón el obsesivo no cuida de su propio bienestar atajando las retorcidas especulaciones que le perturban o se tranquiliza a sí mismo recordando sus competencias y los hechos reales. Quizá esta falta de auto-cuidado es una de las claves de la obsesión. Mientras que el común de los mortales evita pensar cosas desagradables que le podrían estropear un buen momento, una fiesta o una experiencia de diversión, el «sufridor» prefiere perderse los placeres del olvido, renuncia a estar volcado en el disfrute presente, para atormentarse con posibilidades sofisticadas de ruina y perjuicio, siendo para él un pecado «distraerse» o divertirse en plena tragedia.

Una técnica de laboratorio cuenta al microscopio las colonias bacterianas de la placa de Petri, una y otra vez, invirtiendo tanto tiempo que le han llamado repetidamente la atención y corre el riesgo de ser despedida. ¿No sabe contar, tal vez? No, más bien es que al hecho mecánico y simple de enumerar le añade una actividad fantasiosa que genera un efecto negativo: «¿Y si mi recuento es inexacto y el médico, por mi culpa, le da una medicación que no necesita y a consecuencia de ello enferma gravemente?» Como profesional el primer recuento lo ha hecho deliberadamente cuidadoso. La resolución, la muestra y la visibilidad son perfectas. No obstante, cometer un error sin haberlo cometido, en estas circunstancias científicamente tan favorables, es la única razón que se esgrime para mantener la acusación de inexactitud. Es decir, algo «raro» tendría que suceder para hacer un mal recuento, como haberse olvidado de sumar, sumar mal inducida por la inseguridad, contar dos veces la misma muestra, equivocarse en el tecleo del número... Esto es, el dibujo de la escena del diagnóstico o del fármaco prescrito por culpa de su supuesto error, trae paralelamente el dibujo de su poca fiabilidad como profesional, ensucia su imagen como incompetente y asesino potencial.

Es de esencial importancia comprender que las cosas que nos imaginamos, sobre todo si lo hacemos con la finalidad de que nos afecten, tienen sobre nosotros un impacto real. Son pesadillas hechas a medida. Así si al leer un libro tan campante, de pronto imagino que mi pareja está haciendo el amor con otra persona y además lo hago con cierto gracejo cinematográfico, añadiendo gemidos, actos y gestos que me pertenecen, pero que en la escena provienen de otra persona, es muy posible que la lectura se me atraviere y la angustia me impida disfrutar del momento. Si al ir a saborear un *croissant* imagino que lo ha cogido el camarero con la mano y antes se ha estado hurgando la nariz o se ha rascado sus partes, puede que induzca un grado de repulsión considerable hacia el inocente alimento. Si la persona a la que estoy saludando imagino que es un agente de la CIA disimulado que pretende sonsacarme, puede que le trate con frialdad y total desconfianza.

Estas fantasías degradantes pueden ir revestidas de profesionalidad, prudencia, seguridad, auto-análisis y consideración al prójimo. Como tienen «buena prensa» nos parecen aceptables, pero entonces pasan totalmente desapercibidas como el verdadero problema de la obsesión, que no es que actuemos mal, hayamos enloquecido o tengamos un circuito neuronal estropeado, sino que no nos damos cuenta del efecto del abuso de los «y si..» especulativos.

Se dice lo mismo de algunos defectos, por ejemplo, alguien no entiende por qué todo el mundo le deja de lado, hasta el día que se da cuenta que es un críticón insoportable. Perdemos el tiempo combatiendo un problema que no tenemos -la incompetencia- desatendiendo otro que sí tenemos: la inteligencia al servicio de amargarnos la vida.

Un conductor obsesivo no es el que adelanta de forma temeraria, atropella viandantes y arrastra cadáveres cada vez que da marcha atrás. Por el contrario, su propia inseguridad hace que se asegure de cada maniobra con el doble de cuidado. No obstante cualquier posible incidente le lleva al terror como si fuera el primer día que conduce. Si el camino tenía un bache, lo primero que malpensará será que había caído una persona en el suelo y la había triturado con las ruedas sin darse cuenta o si ha tenido que hacer un adelantamiento, igual sin percatarse, entró en el carril antes de tiempo y empujó el vehículo adelantado fuera de la cuneta por descuido sin detenerse a asistir a los heridos.

Aunque la comprobación es el recurso más socorrido para calmar las suposiciones nefastas, por más que mire por el espejo retrovisor, llegue a sacar la cabeza por la ventanilla o incluso baje del coche para revisar si hay restos de sangre en la carrocería o repita el trayecto a la inversa para asegurarse que no dejó un herido atrás o inspeccionar la sección de sucesos del periódico por si piden un testigo de un accidente en la zona, ninguna de estas operaciones extraordinarias calmará el miedo irracional de haber cometido alguna torpeza. ¿Por qué razón asegurarse no asegura, sino que introduce nuevas dudas?

Las distintas respuestas que podemos dar son:

- Dudar de lo elemental que hacemos bien, como caminar, ordenar la ropa, conducir o sumar, introduce implícitamente el miedo a tener una brecha y tal vez posterior derrumbe, en nuestras capacidades básicas, aquellas sin las cuales nada es posible. Nos hace poco de fiar y sugiere el miedo cervical a la locura. Si perdemos un ojo, un pie o un hígado, todavía tenemos capacidad para seguir viviendo dignamente, pero perder la salud mental es un desastre total: se afectaría la capacidad laboral, perderíamos la admiración de los seres queridos y los amigos y nuestra vida social sería una ruina. Esa condición nos lleva directamente a un tipo de vida empobrecida.
- Los distintos mecanismos de evitación: repetición, comprobación y aseguramiento alivian temporalmente la tensión pero no resuelven el miedo de fondo, que por el contrario se acrecienta, se vuelve más retorcido y osado, sin darnos tregua en la medida que nos debilitamos tomando medidas desesperadas.
- Contemplar fallos garrafales con consecuencias funestas dibuja una imagen distorsionada y desfavorable de nosotros mismos, baja nuestra autoestima, nos deprime y angustia y favorece que nos acobardemos en vez de apostar por nuestra «normalidad».
- El mecanismo utilizado para calmar la ansiedad crea otra todavía mayor que la que intentaba aplacar. Pasamos de hacer un ritual tranquilizador para calmar un miedo a tener miedo de no hacer bien el ritual.



- La imaginación que encuentra una pega en una solución que hemos propuesto para solventar un temor obsesivo, hace que nunca logremos paz, porque siempre hay nuevo motivo de guerra.
- Todas las dudas obsesivas parecen razonables sin serlo en absoluto, debido a que no tenemos un enemigo externo que intente boicotearnos y ante el cual pudiéramos defendernos y reaccionar, sino que el enemigo somos nosotros mismos, nuestro impulso a buscar en el lugar equivocado. Esta voz interior se parece a la de todos los vicios: nos aconseja fumar, beber para tranquilizarnos, drogarnos para pasar un rato, jugar una última vez para recuperar las pérdidas. En el caso de la obsesión nos invita a mirar los bajos del coche por si hubiera un cadáver atrapado o volver a casa por si nos hemos dejado un grifo abierto. Lo irracional del miedo se viste de lo racional de la justificación y de esa manera nos auto-engañamos.
- El exceso de comprobaciones diluye su propia fuerza probatoria: si comprobamos quince veces seguidas si hemos hecho bien una suma o recorremos el mismo trayecto para constatar que no hemos dejado accidentes involuntarios detrás, el ritual pierde fuelle, fuerza probatoria e incluso nos hace dudar más todavía, puesto que falla tantas veces en descubrir el error que cree haber cometido.

La paradoja de la inseguridad obsesiva es de dónde proviene y cómo se soluciona. Conforme más especulamos que podríamos fallar en las cosas que hacemos bien, más inseguros nos volvemos, contra más buscamos la seguridad en la comprobación menos la conseguimos. Por el contrario, arriesgarnos, apostar por nosotros mismos, dar por hecho que hemos aprendido a actuar y proseguir osadamente «como si» el temor no tuviera razón de ser, hace que caminemos, conduzcamos o hablemos sin trampas ni concesiones extras, lo que acaba de confirmar nuestras capacidades y nos devuelve la seguridad de la que hemos dudado.

La sensatez insensata tiene tanta fuerza que combatirla parece que a primera vista sea inadecuado. Qué duda cabe que guardar los botones de repuesto de las camisas nuevas por si se pierden, una tuerca que sobró del montaje de un mueble o una goma por si se requiere para cerrar una bolsa abierta, son cosas que en sí mismas podrían sonar medidas loables. Como lo es en parte, suena meritorio y responsable también llenar los armarios de botones y retales de ropa por si se necesitaran para zurcir un descosido, ropa usada por si un día pintamos y no mancharnos, sábanas rotas para hacer trapos para limpiar cristales, las piezas rotas de un aparato por si pudieran ser útiles para arreglar otro, cables por si acaso, cargadores de las distintas generaciones de móviles por si hicieran falta para ayudar a un amigo, los distintos papeles de publicidad por si escribimos anotaciones casuales en el anverso, paraguas rotos por si un día los arreglamos, carritos de bebé por si los necesita una amiga embarazada. Los años pasan, los espacios se abarrotan, se requieren tediosas tardes para ordenar y clasificar lo acumulado. Cuando el apartamento está ya lleno de papeles, facturas caducadas, informaciones de restaurantes ya cerrados, ropas imposibles de llevar con la talla actual, trastos inservibles en cajas ocupando pasillos y habitaciones, ¿Sigue

pareciendo razonable lo irrazonable? o más bien, ¿No se habrá vuelto tiránico el impulso acumulativo y nos habrá esclavizado? Nuestro modo de proceder, tan inocente o aparentemente adecuado al principio se ha convertido en una cárcel de rigidez, en un motivo fácil de disgusto y en un afán imperioso de órdenes despóticas sin cuya obediencia es imposible funcionar.

Las obsesiones se fijan como mapas enganchados con chinchetas en la pared, mediante la anticipación de posibles catástrofes que sucederían en el caso de «desobedecer» una serie caprichosa de instrucciones. Tenemos que juntar tres elementos distintos: un acto normal y anodino, una catástrofe y un ritual para evitarla.

Por acto normal podríamos entender una acción espontánea que hacemos bien, con soltura y comodidad, lo que nos permite un grado sencillo de disfrute: caminar, leer, hablar, subir escaleras, tender la ropa, conducir, comer un plato agradable de comida o beber un vaso de agua. Este tipo de cosas las hace un adulto de forma grácil y solvente. ¿Qué razón habría para interrumpir estas acciones sencillas que hacemos casi a ciegas? Desde luego, un problema repentino e imprevisto: tropezamos, estamos a punto de caer escaleras abajo, perdemos la memoria y dejamos los fuegos encendidos, tenemos un accidente de coche por falta de reflejos, se nos cae la ropa del tendedero, confundimos la lejía con el jabón. Todos estos fallos nos harían estar atentos a esas cosas que hacemos regularmente bien y tratarnos como a enfermos, como si regresáramos a la tierna infancia y estuviésemos aprendiendo a andar, encender interruptores, abrir y cerrar puertas. Si no es el caso, ¿Qué nos podría dejar «suspendidos» o atascados en lo elemental?

Aquí viene la segunda condición de la obsesión: buscar aquella catástrofe que más nos podría afectar, por ejemplo perder el trabajo, que nos dejen de querer los nuestros, que por nuestra culpa alguien enferme o tenga graves problemas. De esta forma podemos asociar el pisar la raya de una baldosa con que alguien muera o relacionar una matrícula capicúa con que un amigo pierda el trabajo. Las supersticiones ni siquiera están avaladas por costumbres sociales o creencias populares, son especialmente gratuitas e idiosincrásicas. Establecen una falsa causalidad entre algo que hago cotidianamente con naturalidad y la anticipación de una catástrofe que hay que evitar mediante un ritual artificial. No queremos transmitir mala suerte a nadie, no queremos que queden dañadas personas inocentes, pero por alguna razón -absurda- el obsesivo contempla la posibilidad de ser el causante por haberla «adivinado» pero no «evitado».

El ritual se presenta como la forma «providencial» de arreglar el posible desaguizado: santiguarse repetidamente, hacer muecas que espanten la mala suerte, tragar saliva varias veces seguidas mirando hacia una pared, tocando una amatista en el bolsillo y diciendo en voz alta varias veces «¡fuera!»

No es completamente necesario que el obsesivo tenga una sospecha fundada en el fallo de sus habilidades básicas, ni que crea a pies juntillas en las catástrofes que adivina podrían suceder, ni en el sentido empírico de los rituales tranquilizadores, sencillamente actúa «por si acaso», porque cuesta poco hacerlo, porque le afecta imaginar lo horrible, lo bastante como para necesitar sacarse la impresión de una manera urgente y hasta reconoce que su recelo sobre la acción

cotidiana se parece más a una manía que a un déficit. En la medida que se acostumbra a vivir con sus sobresaltos la ansiedad que produce la mala costumbre es lo bastante seria como para recurrir a los recetarios que parecen ser el refugio para obtener un alivio momentáneo. Necesita saber que no va a pasar nada malo, nada de lo que él mismo se ha puesto frente a los ojos a modo de destino funesto.

## 5.9. Orden y simetría

Hasta cierto punto ser ordenados es una característica positiva buscada en la educación, forma parte de las capacidades de organización de las acciones y clave de su éxito. La sociedad entera, tal como la conocemos está basada en instaurar un ordenamiento de las conductas públicas, aunque es más permisiva en lo privado. El control social es una aspiración de las élites del poder, y llevada a su extremo produce opresión, falta de libertad y empobrecimiento, lo que con frecuencia acaba favoreciendo procesos de rebelión y deseos de cambio, potencialmente peligrosos para la estabilidad colectiva. Ser ordenados en lo privado es mucho más potestativo en comparación con la esfera pública, en la que se regulan con mucha precisión los procedimientos y los contratos.

Ser ordenados en nuestros asuntos, con el uso de nuestros objetos y costumbres tiene muchas ventajas: agilizar los procesos, encontrar las cosas en su sitio, producir tranquilidad en lo que respecta a la memoria y al estado de «revista» de su uso futuro.

Pero como toda virtud, se convierte en defecto llevada a su extremo, por exceso. Si ordenar se convierte en mayor utilización de tiempo del que dispondríamos si lo repartiéramos equitativamente entre el conjunto de nuestros propósitos, deja de lado unos intereses a cambio de cumplir con una versión exas proposiciones. Qué duda cabe que ingerir los azúcares que forman parte de los alimentos es bueno, necesario y conveniente, pero atiborrarse de dulces se convierte en una conducta alimentaria que desequilibra totalmente la dieta. Salir con amigos es algo positivo, reconfortante y agradable, cierto, pero dedicarle más horas que a la relación con nuestra pareja e hijos pondría en peligro la calidad de estas relaciones igualmente importantes. Del mismo modo, la obsesión comienza cuando sacrificamos aspectos de nuestra vida como la comodidad, la amplitud, la calidad o la intensidad, al invertir esfuerzos excesivos en ordenar y colocar las cosas en simetría perfecta. Deja de haber una proporción entre los rituales de ordenamiento y las finalidades con las que supuestamente las justificamos: hacemos un sobre-esfuerzo para prevenir desastres, ganar en precisión y organización, tener más éxito con todo el estructuramiento rígido y controlado, pero estas «buenas razones» no son realistas, ya que esconden una pérdida notable de calidad de vida. Nada mejor que esconder a la vista para que algo no sea descubierto. La angustia, la rigidez, la tiranía interminable de ordenar se muestran como buenas costumbres, imprescindibles modales que si no se cumplieran producirían penosas catástrofes. Es la manera en que escondió la carta comprometida el ministro sorprendido en el cuento «La carta robada» de Edgar Allan Poe, dándole la vuelta y dejándola expuesta, por lo que nadie sospecharía

de ella, dada la ubicación.

El nivel de ansiedad es lo que marca la diferencia entre ser ordenado y preciso como una virtud y el convertirse en esclavo de unos rituales de orden y simetría de carácter supersticioso, ligados en la mente fantasiosa a calamidades exageradas o irreales.

El obsesivo lleva a cabo un deslizamiento semántico del significado de ordenado/desordenado, parecido al que hemos puesto de manifiesto en el caso de lo limpio/sucio contagioso/seguro, temor/deseo. Una mesa desordenada tiene un significado muy distinto en un obsesivo que en el resto de los mortales, no se trata de que estén dispuestos los papeles, lápices y pilas de informes caóticamente de forma que sea imposible encontrar un informe o siquiera ponerse a trabajar, no, desorden para él es que un lápiz tenga la punta algo roma, que un papel no esté totalmente recto, los asuntos pendientes no guarden un orden alfabético, a la vez que una fecha de urgencia, la pantalla del ordenador tenga una ligera inclinación de un grado y su colocación en la mesa esté un milímetro desplazado. Y no sólo el concepto de desorden se ha sobre-cargado de significados, sino de consecuencias imperdonables como accidentes, malas noticias, fracasos y catástrofes que le espantan con la finalidad de exigir una restauración inmediata del orden -entendido a su vez como un ritual milimétrico e interminable-.

Como puede observarse el comportamiento obsesivo induce enlentecimiento y exigencia a la hora de llevar a cabo los procesos cotidianos y laborales, genera el miedo paralelo a que las cosas no se hagan todo lo correctamente que debieran y que ello descubra una inoperancia fatal a pesar de los enormes esfuerzos de controlarla. La vida diaria se halla carcomida por la termita de la inseguridad y a su vez esta penosa sensación de imperfección imperdonable se alimenta de la sospecha y del ritual para aplacarla y prevenirla.

Aunque las ideas sobre todo lo horrible que podría suceder, si no se llevan a cabo las exigencias de precisión preventiva, las reconozca el obsesivo como «peculiares», se las permite como mal menor, por algún motivo, las advertencias pasan de inverosímiles a plausibles.

Si se cambia el ordenamiento por colores o tamaños, el lugar en que una lámpara debe ser colocada, el sitio en que debe estar una silla, la ristra de zapatos en el armario o la secuencia para vestirse y asearse, se produce una angustia muy notable que deriva de las costumbres arraigadas instaladas como polizones intrusos y las supuestas amenazas asociadas a cualquier traición del patrón arbitrario de ejecución.

Llega un momento en que es imposible no reconocer la *hybris*, la desmesura, por ejemplo de acumular pañuelos detrás de los armarios y en los cajones para no perder el alma supuestamente depositada indirectamente en ellos. Nuestras manías arruinan el trabajo, destruyen la familia y los vínculos afectivos por mor de lo que «debe ser». Don perfecto entra en constante conflicto con los imperfectos que le exacerban y los imperfectos se asfixian bajo su dictadura. Lo sublime de un hogar impecablemente limpio y ordenado puede perfectamente devorar la vida de su artífice, reduciéndola a sombra de lo que fue o podría ser.

La versión rígida, supersticiosa, sin justificación y déspota, caracteriza la obsesión, que aparenta espíritu práctico pero que en realidad interfiere la vida

diaria y transforma los objetivos de bienestar en razones para agobiarse. Para este cambio de rondó requiere:

- sentido extendido de orden: en vez del criterio habitual de lo que se entiende por ordenado, se le añaden exigencias para que el «mínimo aceptable» sea matrícula de honor, de forma que lo exhaustivo, milimétrico o impecable se desplacen misteriosamente hacia su extremo más exigente desde el habitual cotidiano, como si después del «cambiazó» lo común y satisfactorio fuera proceder de forma anormalmente perfecta.
- deslizamiento semántico: una palabra, por ejemplo rosa, contiene una serie de *semas* y connotaciones que la hacen apta para usarla en vez de otra, como mejilla -por el color rosa compartido- amor -por ser símbolo de belleza-, dificultad escondida -por las espinas-, sabiduría -entre los rosacruces-. De igual forma la palabra orden puede insinuar cosas que provienen de otros muchos campos semánticos, como el deber, el buen hacer, la responsabilidad, la prudencia. En cualquier momento quien apuesta por ser extremadamente ordenado lo hace creyendo que es prudente, sabio, responsable y de esta forma evita males terribles, a sí mismo y terceros inocentes. El obsesivo cree que comparte las connotaciones de orden con las demás personas, preferiblemente las que más admiraría, pero cuando sus propios rituales se vuelven insoportables y monstruosos para todos, acaban descubriendo que su significado de orden no es compartido por los demás.
- criterios heterogéneos: las reglas del ajedrez, a propósito de cómo se mueve cada pieza, las torres en líneas horizontales y verticales, el rey en todas las direcciones sólo una casilla, el caballo saltando en forma de L, son distintas, pero se integran en el juego en la medida en que los jugadores las aceptan. Los criterios de orden pueden tener movimientos distintos, como los de las fichas de ajedrez, a veces se apilan las cosas juntas, otras se ordena alfabéticamente o se colocan de mayor a menor, por tamaños, colores o distancia simétrica. Estos mandatos que persiguen orden son distintos, pero se integran todos en el mismo juego, pero este juego es un solitario.
- el orden mas allá de lo ordenado: desde el instante en que la intención de ordenar es conseguir que se aplaque la ansiedad porque algo estuviera desordenado, ya no se ordena tanto por conveniencia o utilidad, como una ceremonia para aplacar un miedo, y el miedo no desaparece, sino que reaparece en forma de imperfección: tal vez algo no está tan simétrico, distante o clasificado como fuera deseable o incluso la mano ha podido desordenar algo cuando está ordenándolo o han habido olvidos imperdonables. La repetición estimula en vez de aplacar la ansiedad de dejar algo en mal estado y contra más se arregla más se duda de hacerlo completamente bien y aumentan las posibilidades de error que asaltan al infortunado perfeccionista, al punto que la duda socava la seguridad e introduce secretamente la duda sobre la salud mental.

- guardamos y depositamos objetos en función de su uso, pero llega un momento en que cumplir con los requisitos sobre la forma de proceder es más importante que su utilidad, se convierten más bien en razones de zozobra en vez de en oportunidades de mejora. Si las cosas dejan de ser medios de disfrute y se transforman en exigencias y agobio se rompe completamente el sentido que tiene la vida para los humanos: gozar y evitar sufrir.
- requisitos de control: cualquier acto tiene su evaluación, nos interesa si lo que hacemos lo hacemos bien o hay que corregirlo, y lo ideal, especialmente para todo lo automático y habitual, es utilizar un mínimo de control. Cuando caminamos de forma natural basta con saber que nos mantenemos erguidos y los movimientos se desencadenan racionalmente sobre el terreno, ya no necesitamos controlar como ponemos el pie izquierdo y después de levantar el derecho cambiamos su posición bípeda, si estuviéramos pendientes de todo ello la vigilancia interferiría y nos podríamos atrabancar. De la misma forma aumentar el control sobre el orden de forma innecesaria interviene en la naturalidad, el desparpajo y la comodidad porque nos tratamos como torpes zarrapastreros en vez de normales competentes, y contra mayor observancia de lo ordenado nos exigimos, más surge la sombra de la duda de que lo hacemos porque no es seguro cómo solucionamos las cosas espontáneamente.
- necesidad de tranquilidad: la obsesión tiene un trasfondo de tono emocional ansioso que resulta tan desagradable que la persona está dispuesta a transigir con los ideales de comportamiento común con tal de conseguir una tranquilidad inmediata. No hacer las cosas de una manera rígida y planeada produce el vértigo de estar expuesto a una situación descontrolada. El sosiego se ve perturbado e intenta recuperarlo transigiendo con las exigencias y con la penitencia ritualizada con que se produce la pacificación interior. Esta es una sensación común a todas las fobias: enfrentar lo temido o tolerarlo, produce una inquietud tal que el temeroso piensa que está justificada una renuncia a la respuesta ideal y opta por la desesperada creyéndose sin recursos alternativos, derrotado e impotente.
- costumbre arraigada, ser uno mismo, no traicionarse y reiterarse: los hechos son los que nos construyen y por ello nuestra identidad está tan ligada al continuo de la acción, sea acertada o no. Si hemos sido largos periodos de nuestra vida delincuentes, drogadictos o airados, una de las más importantes dificultades para cambiar es que «quién hemos llegado a ser», esto es, nuestra identidad, aún maldita, es la nuestra y se resiste a sucumbir frente a las promesas de mejoras razonables, maravillosas, sí, pero ajenas.
- las exigencias se vuelven cada vez más injustificables en términos prácticos: conforme se amplían los requisitos, dejan un regusto de resultar insuficientes o imperfectos por la mala fe con la que se juzgan deficientes. Se transforman en insaciables como el agua salada que no calma la sed. Al

principio, el orden meticuloso y excesivo aparece enmascarado bajo forma de responsabilidad, autocontrol o eficiencia, pero cuando comienza a devorar tiempo y energías excesivas, las razones prácticas quedan difuminadas, poco evidentes y el obsesivo, ya atrapado en la tiranía de su propia conducta no puede disimular su rareza, comienza a llamar a atención y suscitar críticas.

- sistema de amenazas para lograr el sometimiento a los procedimientos despóticos: distintos aspectos de lo que llamamos «yo» como si fuera totalmente uniforme, están internamente sin embargo, en abierta contradicción: la pereza y la voluntad de éxito, el consumo y el ahorro, el amor y el odio. El conjunto de necesidades son como polluelos que buscan su ración de alimento y fácilmente puede suceder que unos se espabilen y capturen la comida de los otros. Cada una de las posturas defiende lo suyo en el tablero del conjunto y en nuestro caso la necesidad de orden con la cual pretendemos controlar la angustia se defiende a «capa y espada», amenazando si es necesario a los que intentan recortar los rituales por razones prácticas con amenazas de matón, esgrimiendo consecuencias horribles en caso de desobediencia, intentando amedrentar más que convencer, espantando más que seduciendo como haría la apetencia consumista.
- la duda como auto-boicot: aunque acabamos de ordenar de forma especialmente cuidadosa y precisa, siguiendo estrictamente las pautas pensadas para evitar errores de una forma más que prudente, aún así, en vez de paz insinuamos ante el menor atisbo de relajación una nueva inquietud que nos retorne al cauce de la congoja. Esto es posible por una labor saboteadora del dudar sin razón de ser, por pura crueldad crítica o por desconfianza. Sabemos mejor cómo inquietarnos que relajarnos y tranquilizarnos.
- detener la expansión, frenar, demorar: organizarse antes de actuar posterga hasta cierto punto actuar, y puede acabar por convertirse en un inhibidor que empobrezca la personalidad, entendida en sentido amplio como capacidad de vincularse significativamente, integrarse, crear. La persona, sometida a un mundo de reglas caprichosas absorbentes, se vuelve una sombra, un esperpento, de lo que podría llegar a ser si se descartara la obsesión, que actúa como un sistema de empobrecimiento, recortando las alas de la ilusión, de la pasión, del entusiasmo y de la osadía. En cierto modo funciona como una manera de poner la zancadilla para evitar las aspiraciones de felicidad, que tal vez se vislumbren como difusas, inmerecidas e imposibles, como si un destino funesto se hubiera impuesto prematuramente coartando el nivel de vitalidad.
- la enfermedad mental como explicación o creencia secreta: cuando la obsesión entra en fase problemática, chocando con amigos, parejas y compañeros de trabajo, se hace evidente la posición que la obsesión coloca a quien la padece al filo del rechazo, en zona problemática y hostil. En la medida en que sus costumbres son conocidas u observadas por los demás, el obsesivo no puede evitar mirarse en ese espejo y tener dudas íntimas sobre

su cordura. Si a esto les añadimos las etiquetas médicas, tiene un «TOC», una «neurosis obsesiva», se ven todavía más confirmados sus temores a que la propia conducta obedezca a déficits que se podrían traducir en váyase a saber qué barbaridades imperdonables, y ello introduce un grado mayor de presión y terror, que a su vez cree que se controlará con más rituales supersticiosos.

Hay un momento en que es esencial reconocer y distinguir entre la visión «sana» y la «ansiógena» del orden. Ordenar, en lugar de producir bienestar, se convierte en un pretexto para sufrir, porque lo exageramos y deformamos, volviéndolo una caricatura, una transformación de la conducta loable. Para ello hay que desenmascarar las justificaciones y la claudicación frente a los miedos supersticiosos. La visión clara del fuego que nos abrasa es un paso esencial para apagarlo, para evitar conceder al miedo el refuerzo que lo perpetua, hasta que se extinga a base de no alimentarlo con los rituales de ordenamiento.

Las terapias orientadas a corregir la obsesión por el orden, introducen distintas partes: recetas para pensar, para hacer y para no hacer. El control cognitivo intenta mejorar la capacidad de situar el temor obsesivo como cualquier otro temor irracional, quitándole todo el falso ropaje de supuesta utilidad, desenmascarando el mecanismo para que conocer el problema le permita tener mejor puntería en las estrategias y firmeza para tomar decisiones sanas, aunque produzcan más inquietud que las insanas. Anima a tomar partido por la cura en vez de a la resignación de una derrota. Lo que no debe hacer es lo que perpetúa el problema, dedicar tiempo y energía extra al ordenamiento, exponerse al «desorden», tolerarlo, despojarlo de su aura melodramática. Lo que a cambio se le pide es «normalizarse», hacer las cosas sólo una vez, actuar en suma como lo haría el resto de la población, pero sobre todo comprender que la última razón de ser de la obsesión es impedir el goce, por lo que la cura es la fruición, el *divertimento*, la expansión y la inteligencia al servicio de la diversión, conseguir sumergirse en experiencias que tengan valor, abandonando la seguridad como sagrado principio de resignación y renuncia.

### 5.10. El lenguaje como galimatías

La interferencia que la sospecha produce en toda clase de conductas se aplica al uso del lenguaje. El sentido de las palabras cambia por lo que Jacobson denominaba la prueba de conmutación<sup>75</sup>, un sólo fonema diferencia distintas versiones de la misma palabra. Este hecho puede explotarse para generar obsesiones, «¿Dije tanto o fue tonto?». No hay registro sonoro de la frase pronunciada, por lo que a falta de pruebas tranquilizadoras, el alarmismo gana terreno: tal vez se ha insultado sin querer a un inocente, herido sensibilidades o maltratado a alguien con quien se han cruzado unas palabras. Si la duda se repite reiteradamente se produce hasta cierto punto un efecto cacofónico en que tanto y tonto se confunden «tanto tonto tienta tanto al tonto que se vuelve tonto», que recuerda al juego infantil de repetir «monja» tantas veces que se transforma en «jamón».

---

<sup>75</sup>Roman Jakobson, *Fundamentos del lenguaje*, Crítica, Barcelona 1971



La obsesión gana terreno conforme se extiende la duda a otras palabras «contaminadas» que de pronto generan desazón. «¿Le aseguré que me acercaría o me alejaría? ¿le comenté que le aprecio, que le desprecio o que le adoro?» El mismo temor por haber utilizado mal el sentido de una palabra y tener en mente el «segundo sentido», puede conllevar que se tema haber «disparado» sin querer. Puede hacer que se confunda cual de los dos significados es el real y por ello haber provocado un agravio indeseado.

Cual psicoanalista que pesca al vuelo los lapsus<sup>76</sup>, no se le escapará cualquier fallo de pronunciación real o supuesto. Conforme más tiempo ocupe en investigar qué sucede con su habilidad lingüística, más altera la naturalidad del habla, más inquietud despierta la posibilidad de errar sin control y más compelido se siente a dudar. Actuar como quien intenta retener con las manos el agua que se le escapa, tiene la virtud de hacerle presentir un desastre, un anomalía que se impone, un mal funcionamiento mental del que sólo cabe esperar las peores consecuencias.

La sinonimia de las palabras es otro de los enganches para «jugar sucio» o como decía Sartre, con «mala fe»<sup>77</sup>. «Pluma» en un contexto de objetos de escritorio refiere a estilográfica, en otro de preferencias sexuales, a «afeminado». Constantemente damos por hecho que nuestros interlocutores comparten el contexto en el que los sentidos posibles se decantan. En cambio la versión obsesiva consiste en temer haber tomado o dado pistas falsas que conducen a comprender las cosas de forma equivocada. La mala fe es poner en solfa, sin pruebas, un uso del lenguaje peligrosamente ambiguo, cuando no provocador. Aunque falten datos pasa sacar la conclusión de «déficit lingüístico», la suposición es más fuerte que los hechos y justifica, a ojos del obsesivo, el vivir espantado, vigilante y evitando las ocasiones de habla para no provocar malentendidos ni ofensas.

Los elementos gramaticales que no son sustantivos ni adjetivos, se prestan a confusión si los miramos con el foco del recelo. ¿Cual es el significado de la conjunción adversativa «pero»? Más que tener sentido «per se» lo que hace «pero» es contraponer dos proposiciones y actuar como nexos inclinándose por la segunda versión. Es un conector de oposición o contraste, en relación a la proposición anterior. «Estoy cansado para salir pero vendré a las seis». Es una partícula que utiliza cualquier hablante, como «el», «detrás», «con» «y», sin necesidad alguna de conocer la explicación teórica. Justamente ese «no saber» por qué utilizamos estos aspectos del lenguaje es lo que lleva al obsesivo a pararse en seco, paralizado por el veneno de la inseguridad, preguntándose por el sentido de «el», «con», «pero» y demás partículas sin poder contestarse - sin asesoramiento. Se aterroriza ante la posibilidad de estar hablando mal toda la vida, sin apercibirse de ello, sin que los demás se lo hayan hecho notar, disimulando todo el mundo y haciéndole ver que le entienden cuando se explica, por pura piedad o temor a una reacción airada.

Está demasiado ligado el lenguaje al pensamiento como para que las im-

---

<sup>76</sup>Freud, *La interpretación de los sueños*, Alianza editorial, págs 157 y 437 discute la interpretación del lapsus en relación al deseo reprimido.

<sup>77</sup>Jean Paul Sartre, *El ser y la nada*, Losada. «La mala fe es la mentira del hombre ante sí mismo» pág 77, ver Cap III «La mala fe y la nada».

plicaciones fatales de estas sospechas se extiendan y recaigan sobre el temor a la locura, tanto por descomposición del pensamiento, del lenguaje o porque le sumerja en bloqueos paralizantes.

Ligado al temor de no tener el dominio del lenguaje está la posibilidad de emitir exabruptos inadecuados, como «¡La puta de tu madre!», «¡cabrón!» o «¡me cago en Dios!», sin motivo, fruto de la tensión por la incertidumbre de si se descontrolará una vez más, cosa que le conduce ineludiblemente a pronunciar la fatídica exclamación, que al mismo tiempo le confirma que está «maldito». Se realiza lo temido más que lo deseado. Pronunciarla es como encontrar una salida frente a la angustia de estar reteniéndola o sufriendo.

No es un requisito que la expresión fatídica sea obscena, también puede inducir ansiedad algo aparentemente dulce, pero igualmente inadecuado, como «¡cariñín!», o «¡cielito!» fuera de tono. Lo decisivo es que se arroje antes de que se escape, como quien dice, como si soltarla fuera un mal llevadero comparado con que venga sin permiso, se imponga y exija obediencia, fenómeno posesivo que recuerda a la experiencia de estar endemoniado. En ocasiones, un ritual contable, repetir dos o tres veces la expresión, simula ante sus ojos quitar gravedad al asunto, por aportar algo voluntario a lo involuntario, desgaste a lo soez o frialdad a la expresión ardiente. La compulsión repetitiva es como un rezo para que lo irracional pueda controlarse finalmente de algún modo, aunque fuera imperfecto.

En resumen, una vez más insistiremos en los mecanismos implicados en la obsesión:

- Se trata de un problema de ansiedad, y no de déficits, de lenguaje en este caso, por lo que no hay que combatir un supuesto mal uso del habla -que en condiciones de tranquilidad es perfecto- ni se trata de un problema de desear blasfemar, execrar o maldecir, sino del temor a hacerlo.
- Ciertas conductas de sospecha, atención crítica o anticipación interfieren en el habla natural y con ello confunden más que aclaran.
- Las obsesiones van creciendo conforme más se ejercen hasta convertirse en recelos sobre el funcionamiento mental, como padecer un tumor, una enfermedad psiquiátrica o algún tipo de degeneración, en vez de considerar que las conductas, especialmente las que parecen estar diseñadas para crear un control excepcional, lo que hacen es mantener y agrandar la ansiedad por la percepción de fracaso ya que carecen de puntería sobre cual es el problema.
- La sensación de impotencia o de tirar la toalla antes de tiempo pensando que no podemos evitar la conducta obsesiva, conduce a rituales y trucos evitativos desesperados, pero este supuesto «no poder» no se confirma cuando lo ponemos realmente a prueba o cuando adquirimos armas de control mental y emocional.

### 5.11. Lo santo y lo impuro

En el mundo moral religioso las ambigüedades están resueltas por criterios estrictos que definen el bien y el mal, los mandamientos divinos y la *imitatio christi*. Están dentro de la naturaleza humana la libertad de acción y la responsabilidad por los actos realizados, si son acordes o no a la moral. De esa libertad de elegir nace la posibilidad de errar llevados de la mano de las «tentaciones», sean sugeridas por un demonio o por las propias flaquezas del creyente, los llamados siete pecados capitales, la soberbia, la ira, la avaricia, la envidia, la lujuria, la gula y la pereza. Mantener un estado de gracia resulta poco menos que imposible y por ello la misma religión provee de distintas posibilidades de arrepentimiento, rituales de perdón y purificación. Pareciera a primera vista que en este marco es imposible que surjan obsesiones por no haber cabos sueltos, ni lugar a dudas, pero nada más lejos de la realidad.

El obsesivo puede cometer una falta y querer arrepentirse, pero «¿estoy realmente arrepentido?» -se pregunta. Si realmente lo estuviera no habría hecho nada que ofendiera a Dios, pero no parece que tuviera suficiente amor ni temor divino como para haberse contenido y abstenido. Hay un aspecto de su vida emocional e instintiva que se rebela, pero con el que también se identifica: todo ello va más allá de simples escrúpulos. Quiere arrepentirse ya que como creyente sabe que está en falta, pero le cuesta sentirse arrepentido, al menos completamente. Se puede confesar una vez por haber pecado, una segunda por haber pedido perdón sin estar totalmente arrepentido, una tercera por haberse confesado una segunda vez con dudas y así sucesivamente.

Arrepentirse exige propósito de enmienda, pero esa decisión de no recaer debería estar acompañada de las dos fuerzas que los jesuitas inculcaban en sus «ejercicios espirituales», el temor a la caída y la condenación eterna y por otro lado el verdadero amor a Dios, como motivación sublime para nuestros actos. Sea por miedo o por amor los impulsos impuros se frenan. La calidad amatoria del creyente -la atrición- está muy lejos de la que conseguían los sublimes místicos y el temor a las consecuencias infernales se encuentra a menudo diluido por la permisividad de la contrición. Queda la angustia de saberse expuesto al juicio final, que al permanecer lejos en el tiempo permite apaños de última hora.

Aunque el obsesivo esté perdonado, incluso sea mejor persona que la media de la población, su propia conciencia de pecador le hace sentir como un mentiroso, un simulador, un ente dañino y peligroso, tal vez abducido por algo diabólico. Los rituales previstos para resolver sus dudas especulativas fallan. Por más que se santigüe al salir de casa, rece avemarías y padrenuestros o entone oraciones para lograr el exorcismo del demonio interior, por más que quiera evitarlo, su mirada va a donde no quiere, su imaginación edifica una tentación horrible que viene de la mano de lo que no quiere que aparezca, su pensamiento se llena de las blasfemias que teme pronunciar, que tiene en la punta de la lengua y que llegan a proferirse como fruto del terror, no de la ira.

Alimentado por la confusión acaba, en cierto modo, realizándose lo temido: si estaba obsesionado por tener una tentación en misa, momento sagrado, justo en el instante de ir a comulgar aparecerá la imagen de una escena procaz o

desnudará con la imaginación a un feligrés o al mismísimo sacerdote que está oficiando. No nos confundamos, no se trata de que su libido exacerbada le esté jugando una mala pasada, sino que aparece justamente en el momento menos propicio, uno de carácter sagrado, y por ello se convierte en blasfemo, arruina lo que más quiere, hace el máximo daño, ya que no se trata de deseo sexual sino de terror, el miedo cerval a tener una catadura moral irredenta, a verse sometido a cometer agravios a Dios y a perder la esencia moral de sí mismo. Igual que sucede en la obsesión que dibuja un escenario en el que se asesina con un cuchillo al ser que más se quiere, así se dibuja una ofensa a Dios que pueda herirlo y provocar la propia condenación.

Es relativamente fácil asociar lo sagrado a lo profano mediante una ligazón espiritual implícita. Si mientras un obsesivo está tendiendo la ropa imagina que el agua que cae mancha el nombre de Dios o inunda el templo, tendría la impresión de estar incurriendo en un sacrilegio. No por tomar el nombre de Dios en vano, que no lo hace, ni porque haya tenido un propósito de ensuciar, sino por la asociación supersticiosa que se ha creado. Si relacionamos, poniendo otro ejemplo, «la mirada de Dios que todo lo ve» con el hecho de estar mirando algo sucio en la calle, ¿no daría la impresión de estar haciendo mirar a Dios lo asqueroso, como una provocación, de modo irreverente? De nuevo estamos abusando de la falsa relación, de la confusión semántica, para presentarnos como impíos, para acusarnos como los pecadores que no somos.

Las exigencias, fuera del límite de lo semánticamente convenido, se convierten en trampa mortal. Ser «perfecto» sustituye a «ser aceptable», «bienintencionado» e incluso «humano mediocre», es un cambio que vuelve imposible la conformidad, el perdón, la tranquilidad interior. Tener una mirada pura -perfecta- se convierte en mirada impura a los ojos del exigente, que no del resto de los mortales.

De nada sirve la fuerza del no, cuando no se cree en su poder nominal. No quiero que aparezca una imagen lasciva, no quiero que de mi boca salgan improprios blasfemos. El «no quiero» está colmado de todo menos de no querer: se utiliza como sortilegio verbal, como antaño esgrimían «*vade retro* satanás», se duda de su eficacia, se teme su derrota, expresa impotencia y desesperación. Como en el fondo, no se cree en esa negación descreída viene acompañada de la evocación más poderosa aún, de lo que sucedería si fallara la contención, qué consecuencias horribles se podrían derivar de no poder anular con él la venida de un fracaso estrepitoso, de un derrumbe o de una falla en la personalidad por la que se colasen toda suerte de desastres. Si en medio de una ceremonia religiosa surge el temor a que aparezca la obsesión, rápidamente vendrá el «no» a reprimir la sugerencia intrusa de lanzar al aire una palabrota obscena. Como es muy poco convincente llamarlo «deseo» se prefiere contemplarlo como un impulso descontrolado, signo de deterioro mental, de locura. «No estoy nervioso» utilizado como *mantra* tranquilizador de una forma compulsiva no produce calma, sino que aumenta la ansiedad conforme vemos que la negación sólo sirve para disimular el fracaso temido. La tensión crece a medida que las fuentes de ansiedad -los pronósticos y anticipaciones- suman: «se producirá una vez más + esta vez será peor + significaría que empeoro + pensarán que lo hago a propósito y

llamarán a la policía + decepcionaré a todos mis seres queridos + cuándo acabará esta pesadilla...» El tiempo de especulación juega en contra de la obsesión que en vez de desgastarse se envalentona y va añadiendo ocurrencias nuevas o peores.

El escrúpulo religioso, cuando es fruto de una duda absurda, conducirá a un callejón sin salida, porque todo lo que hagamos con la finalidad de suprimirlo, como rezar un número mayor de veces, proceder de forma ritual o sacrificarnos como forma de fortificación, lejos de olvidarlo lo resaltarán, agrandará su poder atribuyéndole un fuerza extraña invencible. Todo lo que no sea delatarlo como una obsesión, esto es, como un mecanismo ansiógeno que utiliza la religión para hacer sufrir en vano, serán intentos baldíos de resolver un problema artificioso y permitir que el real campe a sus anchas.

## 5.12. La rumiación

La rumiación es un proceso mental por el que se repite de forma descontrolada hechos negativos: equivocarse, no haber improvisado una respuesta oportuna, una discusión que evocamos una y otra vez, analizando lo sucedido, la lamentable respuesta que dimos, lo que deberíamos haber hecho. El rumiador se atormenta por las distintas facetas imperfectas por el hecho de sufrirlas, constatarlas, acusarse de ellas, pero sin pasar a considerar la solución o el perdón. Es un fenómeno obsesivo en la medida que no se alcanza el cierre de las consideraciones, como en el caso que no se puede ultimar un lavado de manos o la inseguridad de no haber dejado algo pendiente o desordenado.

Sesung Nolen-Hoeksema<sup>78</sup>, uno de los principales mecanismos detrás de la rumiación es la tendencia de las personas a centrarse en sus problemas y emociones negativas de manera repetitiva y sin resolver. Este enfoque perseverativo conduce a una sobreactivación de los sistemas cognitivos asociados con la autocrítica, la preocupación y el procesamiento emocional y por ello acababan convirtiéndose en un mecanismo que induce desánimo. El rumiador está atrapado en círculos viciosos de pensamiento, dándole vueltas a los problemas sin descansar, decidir, postergar o darlos por imposibles. Se sumerge en un empecinamiento sin solución de continuidad ni de completud, encendiendo en el proceso una ira contenida y dirigida sobre todo hacia sí mismo.

Ehring y Watkins<sup>79</sup> han propuesto un modelo de procesamiento de la información que destaca cómo la rumiación puede ser mantenida por la búsqueda de soluciones ineficaces para los problemas o por intentos fallidos de suprimir las ideas negativas. Esta lucha constante por controlar los pensamientos no deseados puede intensificar la atención y la preocupación sobre ellos, creando un ciclo perpetuo de rumiación.

Las soluciones ineficaces son en parte un aturullamiento, una falta de habilidades para afrontar situaciones difíciles y contrariedades, un exceso de sensi-

<sup>78</sup>Nolen-Hoeksema, S. *Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes*. Journal of Abnormal Psychology, 100(4), 569-582. 1991

<sup>79</sup>Ehring, T., & Watkins, E. R. *Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process*. International Journal of Cognitive Therapy, 1(3), 192-205. 2008

bilidad frente a las pegas en las que pesan considerablemente lo que «debería ser» o «haber sucedido», lo «injusto». Se falla en re-evaluar un estado de cosas que se descarría o sencillamente no se adoptan las estrategias de resolución de problemas que tal vez utilice el la persona cuando esta serena y animada<sup>80</sup>.

Los pensamientos no son seguramente del todo repetitivos, esto es, iguales, sino cada uno de ellos retoma una parte de lo sucedido o venidero, pero añadiendo variaciones de argumento. Ante el hecho que me contestó mal un compañero, puede añadir versiones causales *ad nauseam*: ¿y si ya no me aprecia? ¿y si le he hecho algo que le ha sentado mal? ¿y si me esta castigando? ¿y si pretende hacerme una jugarreta? ¿porque dijo ¡vete al cuerno! cuando esa es una expresión rara en él, no será que alguien me está difamando? ... Una vez agotadas todas las causas puedo pasar a la multitud de posibles consecuencias: ¿y si a partir de ahora me retira la palabra? ¿y si los demás toman partido y me dejan aislado? ¿y si es el comienzo de una convivencia infernal que me llevara a tener que dejar el trabajo? ¿y si hay una escalada de violencia?.... Cada vez que vuelve al asunto elige una combinación de precedentes, causas, interpretaciones y posibles secuelas, favoreciendo el agravamiento, el espanto, el malestar más que el alivio o una resolución favorable. En cierto modo el rumiador trabaja, pone su inteligencia al servicio de padecer. No se le ocurre esforzarse en hacer cosas para sosegar, aliviarse o superar la situación. El incidente fuente de ansiedad es un pretexto para «racionalizar», pero la razón está el servicio del angustiarse en vez de la búsqueda del placer. Cabe sospechar que si casi todo le produce zozobra, el exceso de razonamiento lo pervierte, se contamina con consideraciones superfluas e inútiles, no es sino el modo de «justificar» la necesidad de estar en vilo, dejar de vivir con la disculpa de lo que sucedió o podría suceder.

Las conversaciones habidas tienen un eco posterior en el que son rememoras estudiando las palabras en su ambigüedad y oportunidad: lo que dije ¿estuvo bien dicho?, se pregunta el rumiador, ¿no me propasé? ¿fui injusto? ¿desagradable e intempestivo? ¿cómo lo debería haberlo dicho mejor?... Paralelamente a las distintas suposiciones aparecen variantes representativas de la escena en las que se sopesa lo que pudo haber sentido la víctima de la intervención cuestionada, por ejemplo herida, maltratada, abusada, etc. Simula estar en la mente de la persona potencialmente agraviada identificándose en los distintos aspectos de la experiencia simulada como si de la visión de una película se tratase.

En la medida que la obsesión rumiativa carcome el humor, retira la atención del exterior para otorgársela a la cavilación, se impide de esta manera «pasar a otra cosa». Ante la persistencia agotadora de las consideraciones infructuosas, el malhumor que generan, la irritación que se mueve como onda expansiva, el sujeto que las padece acaba harto de sí mismo, de penar y quedarse fuera de juego y quiere parar de sufrir de una vez, pero entonces, la fuerza del agobio acumulado le impide detenerse, o si lo logra por momentos retornan de nuevo las preocupaciones que se intentaban rechazar, en resumen, algo nuevo aparece como consecuencia: el temor a los intentos fallidos de olvidarse de las cuitas, a no

---

<sup>80</sup> Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. 2010.

saber o no poderlos controlar, lo que se convierte en rumiar sobre la rumiación misma, vista como algo perturbador o relativo a una personalidad inadecuada o incluso indicio de trastorno mental.

Efectivamente, en la medida que las rumiaciones ocupan mas espacio en la vida psíquica son consideradas intrusas irrespetuosas, cuanto no una especie de dominación de aspectos mentales indeseables o una debilidad del carácter, que se considera impotente de cara al control de las emociones negativas.

En otras ocasiones, el perfeccionismo y las altas expectativas personales se tornan exigentes con el rendimiento e hipercríticas con los resultados deficientes, lo que puede conducir a quedar el sujeto atrapado en en exceso de acusaciones y sospechas infundadas sobre lo que se tilda como error (sin serlo bajo el punto de vista de alguien más permisivo) o fracaso (prematuramente concebido, parcial, subsanable)<sup>81</sup>.

Es bastante frecuente enfrentarse a fracasos, infidelidades, separaciones, traumas, traiciones que dejan nuestra psique conmocionada con el desastre, Se enquistan en nuestro interior como un tumor o un coágulo que el tiempo no hace desaparecer fácilmente porque son como rocas que han tapado el camino obligándonos a dar largos rodeos, a acatar penosas renunciaciones o sufrir desilusiones. Se nos aparecen en la vida como acontecimientos absurdos a los que no encontramos una justificación satisfactoria. El sufrimiento se perpetua buscando en vano explicaciones, estudiando posibles causas, fallos que cometimos o alimentando la ira contra los que nos hirieron o cualquier otra víctima vicaria que se nos cruce en el camino. No podemos dejar atrás lo que nos destruyó aunque intentemos superarnos, habiendo perdido el entusiasmo de la confianza plena, el fulgor de las ilusiones, la fe inquebrantable con la que nos prometíamos un destino. Tenemos una deuda de elaboración de lo sucedido que nos impide resurgir. Volvemos en secreto al cenagal del recuerdo doloroso, impidiendo con ello un verdadero vuelo, arrastrándonos por el barro, sin comprender lo que se rompió, con lo que vagamos insulsos e incrédulos.

## 6. El arte de la preocupación

Los mecanismos de la «pre-ocupación» son en parte previos a los acontecimientos, en parte repaso posterior, considerando lo malo que pudo haber sucedido, aunque por suerte no ha ocurrido. La preparación consiste en darle vueltas a todas las posibilidades, tanto a las probables como a las improbables o inverosímiles, en estudiar la incidencia de cada una, no tanto para salir triunfantes como en los ensueños heroicos, sino preferiblemente en un ejercicio de explorar un curso fallido, de evaluación del desastre que podría sobrevenir o la resignada recogida de restos del naufragio. Esto es, estudiamos distintas versiones de lo malo que nos podría advenir, supuestamente para estar preparados con una respuesta efectiva. Pero no nos engañemos, no estamos hablando de un entrenamiento para ganar la partida, sino un cálculo de la posibilidad de derrota.

---

<sup>81</sup>Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. 1990.

¿Qué queda esperar tras estudiar lo peor que podría pasar? ¿aquello ante lo que, impotentes, no somos capaces de responder? Descreídos de nuestras posibilidades, habiendo descubierto la brecha por la que puede entrar impunemente el enemigo, resta confiar en la buena fortuna: que no nos suceda nada malo, que aun indefensos logremos sortear un destino aciago gracias al azar favorable.

En cuanto al impacto que los sinsabores, incertidumbres e imperfecciones que estudia el preocupado, se ve impelido a mantenerlo vivo -en el sentido de no olvidarlo- e incluso intensificarlo, de modo que absorba nuestra conciencia atrayendo, a modo de agujero negro, las distintas energías, propósitos y cosas que van bien, de forma que no haya descanso, reparación ni alternativa al sufrir. El trabajo que se lleva a cabo es el inverso a la motivación pasional, es decir, en vez de estar al servicio de un logro, haciendo que el deseo no desfallezca y gane prioridad, el objetivo «degenerado», en este caso, es la tensión misma. Los mecanismos utilizados habitualmente consisten en:

- Repasar, con debido énfasis, lo malo que haya sucedido.
- Repetir varias veces el proceso de recreación, hay que rumiar cada implicación, que es la manera de no olvidar detalle.
- Exagerar mediante agravantes las ofensas -analizando si se han hecho con saña, de forma desagradecida, desproporcionada o maligna.
- Aumentar la expresividad del dolor mediante patadas, cabezazos en la pared, estiramiento del pelo, chillidos o quejas llorosas -lo algunos autores llaman histeria.
- Buscar lejanas y profundas consecuencias a fin de que el fallo parezca mayor.
- Elegir momentos en los que podamos disfrutar y estropearlos, a fin de que no tengamos temple, alivio u olvido, a la par que el dolor o la tristeza sean más arrasadores.

El preocupado no se conforma, por lo general, con auspiciar una respuesta insegura o una resignación perdedora. No se cierra el miedo con ninguna solución o determinación tomada porque en realidad lo que busca es lanzar al aire una maldición que le pueda caer encima.

La anticipación agorera tiene mayor efecto en la medida que su narrativa gana en dramatismo, duración, retorcimiento, suspense e impacto. Las escenas dibujadas se tiñen con facilidad de exageraciones y de versiones empeoradas a propósito para resultar más llamativas. Conforme repetimos la escena, una y otra vez, vamos añadiendo aquí y allá elementos que ornamentan con agravantes lo nefasto volviéndolo más espeluznante. La inteligencia puesta al servicio de la sofisticación de lo espantoso es capaz de dibujar elementos particularmente perturbadores de esos que consiguen premios al mejor guion de terror psicológico: transformaciones repentinas de los confiables en sospechosos, reacciones inauditas, comportamientos malévolos, accidentes improbables e inesperados.



La mordacidad de la narración dibujada para lograr impresionarnos puede ser magnificada apretando los puños, reteniendo la respiración, estirando el cabello, abriendo los ojos sin mirar nada, penetrando en la oscuridad de lo horrible; hasta cierto punto podemos aumentar o disminuir la intensidad emocional o la psicofísica de la emoción y por ello es un arma para que, lo más espantoso que imaginemos que nos pudiera pasar, lo sintamos tan intensamente como la peor de las experiencias reales de dolor.

La preocupación pone énfasis en lo que podría ocurrir en el futuro, pero a costa de diluir el presente. No se disfruta de un paseo sumergido en cábalas, ni se descansa agobiados por posibilidades aciagas, como no se goza de un baile, pensando en la corrección de los pasos en vez de dejarse llevar por la música, ni de una fiesta pendientes de que pudiera haber una desgracia en casa, cosa que nos obliga a estar en guardia, en la lejanía en vez del aquí y ahora, que se vuelve ruido de fondo. No disfrutamos del sexo si estamos temiendo defraudar, contemplando la posibilidad de un embarazo no deseado o si estamos pensando que nos oyen los vecinos. Atribulados nos desconectamos, nos dividimos entre, nosotros ahora, haciendo algo mecánicamente y nosotros allá, sufriendo desgracias. No podemos disfrutar de una película, de la música, de las relaciones sociales y amistosas si tenemos la mente distraída, haciendo como que estamos presentes en cuerpo pero ausentes en alma.

En ocasiones preocuparse es un «des-vivirse» por alguien al que se ama, un estar encima de él, volcarse, de manera que se elimine de raíz lo malo que pudiera suceder, pero al mismo tiempo ese «des-hacerse» ahoga la libertad de equivocarse, debilita tanto al que todo lo da, en la medida de que se sacrifica y renuncia al bienestar con sus desvelos, como al que todo lo recibe, que se reblandece, aturde y en definitiva se empobrece.

Watzlawick<sup>82</sup> plantea que a veces desarrollamos, sin darnos cuenta cabal de ello, fruto quizá de una tendencia a «vivir sufriendo», el arte de «amargarnos la vida» consistente en hacer intervenciones que lo estropean todo, basadas en suposiciones sacadas de quicio. Estropeamos una buena relación de amistad en base a inconvenientes que hemos soportado o a una traición que creemos que pudiera haber sucedido, criticamos a una pareja, hijo o pariente que nos adora por fallos en la expresión o por el significado que atribuimos a ciertos gestos que nos disgustan, nos distanciamos de un colega en el trabajo del que imaginamos posibles deslealtades, nos ofendemos por adelantado con quienes tememos que nos engañen antes de que suceda. Vivimos, en suma, enfadados con el mundo, al que suponemos hostil, imperfecto y malévolo. El autor desarrolla el ejemplo significativo de un vecino que le ha prestado un martillo al «amargado». Este hace cábalas en su interior dándole vueltas al motivo por el que le ha hecho el favor seguramente haciéndole de menos, despreciándole por el favor concedido, esperando ser adorado aprovechándose de la circunstancia.. Tal es el cúmulo de ofensas que se imagina, que le devuelve despechado el martillo diciéndole a su amable vecino «¡métete el martillo donde te quepa!», que se queda pasmado por esta reacción inaudita.

---

<sup>82</sup>Paul Watzlawick, *El arte de amargarse la vida*, ed. Herder

Esto no significa que las ofensas no existan, sino que el sufridor vive sumergido en la angustia por estar «reviviéndolas», «considerándolas», «previéndolas» demasiado tiempo, sin darse un respiro ni afanarse suficiente por extender el placer, cuando no hay nada en el presente que lo impida.

La dificultad, en realidad, no es estar efectivamente preparados para cualquier eventualidad, esto es, la necesidad de control, sino saber disfrutar, para lo cual se requiere acotar el pensamiento, evitar que se desboque hacia las eventualidades y hacer que se centre en potenciar, magnificar y dorar el presente. No hay que rehuir los problemas sino que no deben ser el pretexto para no gozar cuando se podría. Es mejor orientar nuestra astucia al disfrute de un paseo, de un fin de semana, de una sorpresa, una celebración o una oportunidad de mejora, pero también puede dirigirse a analizar los fallos de los demás, las injusticias o debilidades, de forma que el entusiasmo quede inmediatamente frenado, la alegría aguada y el goce por comernos un pastel, estropeado por si una mosca se hubiera posado en él.

Scott Fitzgerald, en el *Gran Gatsby*, describe a su elegante personaje como un buen tipo, que ha empezado desde cero y ha luchado durante años para ganarse a Daisy con un optimismo inquebrantable. Está condenado a la infelicidad porque nunca podrá traspasar con dinero la barrera de clase a la que su amada pertenece. Aunque Daisy se acerca a él no puede ir más allá, frenada por sus propios prejuicios. La riqueza de nuevo rico, el amor que no desfallece, la generosidad y el optimismo con el que lucha por sus metas ¿no son sino pretextos para languidecer intuyendo que serán insuficientes?.

El personaje Aliosha de Los Hermanos Karamazov de Fiódor Dostoyevski es sensible y empático, lo que le hace pasar el día acongojado por los que sufren a su alrededor. Además arrastra el íntimo tormento de las dudas de fe y se pregunta por el sentido de la existencia. Cuando tropieza con el mal busca con afán comprenderlo para trasformarlo en un bien que no ha encontrado el terreno adecuado para florecer. Se ocupa de la moralidad, la ética y la justicia, lo cual le hace perderse en un abundante casuística, y no satisfecho con ello, vive con profunda angustia los propios acontecimientos trágicos. Como vemos, no elude nada de lo que le pueda agobiar, es más, lo busca como una forma «digna» de ser.

Hamlet, en la obra de Shakespeare, es un personaje reflexivo e introspectivo, que nos ha brindado sus famosos monólogos sobre la vida, la muerte, la moralidad y la existencia. Su capacidad intelectual, en ocasiones se convierte en astucia sibilina para averiguar las intenciones de sus enemigos y en otras la utiliza contra sí mismo, generando dudas e indecisiones penosas. Sobre ese trasfondo late la melancolía y la rabia por el asesinato de su padre y la misión de venganza que se ha auto encomendado. Se ve obligado a re-vivir los hechos infames y la represalias que merecen para no desfallecer en su empeño.

En estos ejemplos literarios vemos como las motivaciones más nobles se entremezclan con las razones que justifican el sacrificio de la vida. Un estado de angustia constante debe tener una buena disculpa para mantenerse. Pasarse el tiempo preocupados requiere un cierto arte de ir a contracorriente, porque implica desconectar de lo bueno que nos podría curar y aprovechar las imperfecciones

y dudas para empujar el amor, la amistad, la ciencia y la justicia hasta al borde del abismo, a punto de caer y zozobrar.

Las circunstancias de la crianza han podido ser adversas, especialmente en lo que respecta a las vivencias emocionales, debido a falta de amor, ambientes desestructurados, autoritarismo, violencia o bien se han podido padecer en el camino de la vida traumas que no se acaban de superar, de manera que se instala en el carácter una forma íntima de estar permanentemente agobiados que se convierte por así decirlo en hábito: cuando sufrimos contrariedades se despierta el dolor dormido y se «re-siente» por partida doble, pero cuando el curso de los acontecimientos es favorable le parece al «adicto al sufrimiento» algo increíble, un castillo de naipes que se va a derrumbar en cualquier momento y por ello, para no desilusionarse una vez más, él mismo lo estropea con el objetivo de «evitar» el chasco de perderlo. O si no lo destruye, al menos se priva a sí mismo de disfrutarlo considerando «peros» que lo deslucen, ocasiones de enfado o desvíos, que justifican a sus ojos, demorar el goce al momento perfecto en que no hubiera sombra de duda.

En contraste, ¿como se conduce un vividor empedernido? Seguramente desconecta de las injusticias del mundo para dedicarse a divertirse siempre que puede, olvida fácilmente las ofensas, es tolerante y flexible a fin de conservar su botín de ánimo ante todo. Se perdona los fallos y hasta es capaz de poner una nota de humor en un funeral. No es que no tenga principios ni moral, sino que antepone su bienestar a la imperfección de las cosas. Procura mirar lo agradable en vez de lo desagradable, intenta distanciarse de la incertidumbre a base de realzar el ahora con la filosofía de «morir con las botas puestas». No se aburre porque busca estímulos constantemente, no se entristece porque procura distraerse, no se enfada porque fácilmente olvida. Este vitalismo, seguramente no le impedirá sufrir frente a las desgracias, pero está determinado a minimizar los efectos de los desastres, superarlos lo antes posible, aceptarlos o buscar nuevas alternativas.

Estas características del vividor, al sufridor, le parecerán «irrespetuosas», «poco trascendentes», incluso «chabacanas», pero al mismo tiempo admirará y valorará la capacidad de disfrute que tiene, la alegría contagiosa, el buen humor, la creatividad y la falta de pesadumbre continua, que es un peso que aplasta el alma con su exceso. No es extraño, en estas circunstancias, que el sufridor busque como pareja o amigo a un vividor, con la esperanza que le trasvase las cualidades deseables. La idea es buena, aunque el resultado bien pudiera ser el contrario, que acabe fastidiando la vida a las personas que le rodean. Fácilmente se transmite este rasgo de personalidad a los hijos, aunque es lo último que se quisiera, porque ellos imitan el ejemplo que ven en vez de hacer caso a los sermones bien intencionados.

Resulta de gran ayuda comenzar por reconocer que estamos habituados a atormentarnos, que la conducta es excesiva e injustificada: por lo menos lograr que no pase como «sensatez». No obstante permanece la dificultad de los automatismos que conlleva un grado importante de costumbre: primero nos alarmaremos y después, con suerte, nos daremos cuenta que nos estamos preocupando en vano e intentaremos tranquilizarnos mediante:

- El diagnóstico de exageración, darnos cuenta del tremendismo, pesimismo, alarmismo, precipitación, etc. con que estamos abordando determinada cuestión.
- La etiqueta que asignamos a lo que sentimos, propensión, hábito o mala costumbre, que nos invita a frenar el desarrollo especulativo de los temores o rencores.
- Los esfuerzos en concentrarnos en el ahora, particularmente en la búsqueda del placer.
- El auto-aviso o conclusión con la que, benévolamente -porque con ira generaríamos el efecto contrario- indicamos o rogamos a nuestro propio cerebro que la próxima vez cuide de no soliviantarnos en vano.

En ocasiones actuaremos impulsivamente, sin freno alguno; en otras, el intento de frenarnos será relativo o pobre y con suerte conseguiremos con un poco de esfuerzo intentos exitosos de «apaciguamiento». El cambio de actitud, volvernos vividores después de tanto tiempo de ser lo contrario, será lento, pero lo importante es que sea progresivo y vaya teniendo de cara a la transformación, la recompensa que disfrutar de la vida conlleva.

## 7. Desvíos y fugas

La ansiedad que se hace presente por unas razones se intenta abandonar, como si de un perseguidor se tratase, tomando desvíos y rutas en las que nos creemos a salvo, pero que nos llevan tan lejos que en cierto modo nos perdemos. Allí llegados, nos parece estar lejos de las causas de la huida de forma que parecemos estar fuera de peligro.

### 7.1. Matar penas comiendo

La comida es un salva-angustias universalmente utilizado. Comer es agradable, nos procura la sensación relajante de estar saciados y tranquilos. El sopor de una digestión nos vuelve tórpidos y nuestras preocupaciones parecen ocultarse por momentos. Algunos alimentos que contienen azúcares o de hidratos de carbono como dulces o pastas, tienen la inmediata virtud de producir serotonina<sup>83</sup>, y con ello calma y bienestar temporales. Los sentidos no pueden dejar de estar concentrados en los estímulos gustativos dando más cuerpo que alma atormentada. También el placer sexual puede tener esta utilidad de olvido-por-lo-corporal y convertirse en una conducta salva angustias.

La naturaleza compensadora del placer instintivo de comer puede ser utilizada fácilmente para dulcificar la amargura. En ocasiones damos dulces a los

---

<sup>83</sup>Wurtman R.J. & Wurtman J.J. *Carbohydrate craving, obesity and brain serotonin Appetite* 1986;7 Suppl:99-103. Wurtman J.J. Carbohydrate craving. *Relationship between carbohydrate intake and disorders of mood, Drugs*. 1990;39 Suppl 3:49-52.

niños, más para agasajarlos que como recompensa, como una forma de complacencia en verles golosos y agradecidos, evitar la tristeza de una decepción y desviar el ser reprochados u odiados por ellos. Se les atiborra como una forma de ganar su afecto.

No es infrecuente en la crianza infantil que la hora de comer sea una guerra, porque el niño no coma la cantidad o calidad que pretendemos, lo haga de forma tan lenta que nos obligue a presionarle, haciendo con ello que vaya todavía más despacio y le divierta nuestro desespero al ver que se enfría la comida y se nos acumulan las tareas pendientes.

La hora de comer puede tener unos contenidos que se asocian al placer de charlar, tan querido por los humanos, pero también a su reverso, al afán de discutir y hacernos reproches comiendo o mostrarnos hostilidad, tensión y frialdad, haciendo que la comida se nos atragante.

También podemos inducir en los niños una serie de sentimientos que perviertan el placer de comer como cuando se les avergüenza de lo glotones, cerdos, asquerosos, maleducados e impresentables, etc. que son y cuyo eco se da con frecuencia en los sentimientos que surgen en la conducta bulímica, en la que la persona come para calmarse y ello le hace sentir culpabilidad, repugnancia y vergüenza, con lo que se genera una nueva ansiedad peor que la que se trataba de calmar y que de nuevo pide a gritos ser reparada con el pastel envenenado que la produce.

Si ya desde niños comemos más para que nuestros padres se angustien menos de sus ansiedades cuidadoras, no es de extrañar que de adultos comamos para des-angustiarnos y como una forma precaria de cuidarnos.

En el trastorno de anorexia la enemistad contra la comida, demonizada como causa de todos los males, lleva a una dinámica de abstinencia, a menudo con engaños a los posibles testigos que pudieran darse cuenta, sometiéndose a sistemáticos ejercicios para consumir calorías. La presión social hacia la delgadez, que se premia y desea, favorece notablemente la conducta, que se convierte en una cruzada, en una guerra contra el propio cuerpo, que a fin de cuentas también es el residente de todas las angustias, vergüenzas y rechazos estéticos.

Frente a la comida como problema, símbolo de carencia o exceso, nos encontramos todo lo contrario, el placer de comer, las comidas en común, que ya exigía Platón para sus guardianes de la ciudad<sup>84</sup>, la celebración, la unión y la fiesta.

Los sentimientos de frustración y vacío, la cara opuesta al entusiasmo y el triunfo, pueden suscitar la necesidad perentoria de acabar el día con alguna satisfacción sustitutiva que compense los sinsabores y fracasos. La comida, el hipnotismo de las pantallas digitales, el aturdimiento obtenido con todo aquello que disminuya la claridad de la conciencia o agotándonos con afanes secundarios sirven para intentar compensar de alguna forma lo que falta y hacer más llevadora la espera de tiempos mejores. Ciertos sistemas de compensación, como la comida, el alcohol o el juego, tienen «efectos secundarios». Engordamos,

---

<sup>84</sup>Platon, *La república*, CEPC Madrid, 2006

subimos el colesterol<sup>85</sup>, nos alcoholizamos, caemos en la ludopatía, por ejemplo, lo cual puede conducirnos a una situación peor que la que intentábamos aliviar.

El aumento de peso, producido por una ingesta mayor de calorías que las consumidas, deforma el cuerpo visible, empeorando la imagen pública y la autoestima. Es muy probable que acabemos sufriendo el efecto sutil de esa deformación, como dejar de ser atractivos para los demás, juzgados como «dejados» o rechazados en las actividades sociales y laborales<sup>86</sup>. Puede que incluso el peor juez sea la propia persona que engorda, que interioriza de la forma más cruel las críticas adversas, generando con ello vergüenza e inseguridad, la angustia de «ser de menos». Cuánto más aumenta la ansiedad por la deriva de la degradación, más impotente y hueca se siente la persona, más busca picar fuera de horas, y mayor es el descontrol con las cantidades y tipos de comida, como una forma autodestructiva de «cuidarse» con el atracón culposo de la comida, cuyo placer se ve empañado por esos sentimientos ambivalentes haciendo que cada vez complazca menos.

A menudo, poner el énfasis en dietas y maratones en el gimnasio resulta insuficiente para afrontar el problema de fondo: responder a lo que nos atormenta, la falta de amor, nuestra situación laboral, el atasco de los planes vitales o los disgustos y traumas no resueltos o simplemente las presiones culturales estéticas<sup>87</sup>. Nuestro bienestar tiene varios afluentes que arrojan como resultado global que el «nivel del pantano» resuelva la sequía. Auto engañarnos abusando de fáciles complacencias no resuelve las carencias, no porque no podamos o no nos dejen, sino por la dificultad de buscar una alternativa.

Las muertes, enfermedades, separaciones o los cambios económicos nos derrotan, pero no nos obligan a permanecer postrados, lloriqueando y quejándonos. Nos queda la capacidad de dar respuesta a la situación, que nos permitirá levantarnos, reemprender la marcha, apostar por nuevos rumbos e intentar sacar lo mejor de nosotros mismos, en una palabra reinventarnos.

Puede también que estemos poco preparados para realizar con éxito nuestros sueños por dificultades de carácter o inmadurez en algunos aspectos emocionales o sociales. Queremos pero no sabemos cómo ultimar, con lo que nos quedamos a medio camino. En cierto modo nadie ha tenido una educación tan maravillosa y perfecta que no requiera llegada la edad adulta, retoques y mejoras, reconocer los errores e intentar subsanarlos por cuenta propia. No debemos olvidar que «ser nosotros mismos» es un proceso, no es algo que adquiramos de golpe un domingo radiante durante la adolescencia, se trata más bien de un ejercicio continuo de individuación, de asumirnos a lo largo del tiempo, cosa que se acerca más a la «manera de vivir» que al «destino».

---

<sup>85</sup>Las mutaciones que en la época glaciaria aumentaban el colesterol fueron un factor de supervivencia, en cambio, con la llegada de las temperaturas actuales son causas principales de las enfermedades vasculares. Maelem y Prince, *La ley del más débil*, Ed Ariel, Barcelona 2007, pág. 63 y ss.

<sup>86</sup>René Girard sostiene que el deseo de imitar a los delgados es una de las causas principales de la anorexia, en *La anorexia y el deseo mimético*, ed. Marbot 2009

<sup>87</sup>Guillemot A. y Laxenaire M., *Anorexia nerviosa y bulimia. El peso de la cultura*. Ed. Masson, Barcelona 1994

## 7.2. Comprar por comprar

Hay un buen número de fuertes impulsos y sensaciones que tienen la misma virtud explotable de utilizar la cualidad de la tinta negra que tapa la blanca angustia, como por ejemplo comprar compulsivamente.

Comprar es emocionante porque incorporamos algo nuevo a nuestras posesiones y nos alegramos con la nueva extensión del Yo a través de lo obtenido; ese crecimiento vuelve pequeño el estado anterior de cosas y nos hace sentir, al menos provisionalmente incrementados.

La propiedad privada garantiza el derecho a estar rodeados de objetos personales y decorativos que nos acompañan a lo largo de la existencia fruto de su utilidad, gusto o preferencias estéticas. La función de la compra puede tener añadidos especiales si además de consumo privado es medalla pública que los demás admiran y envidian, por la que seremos mejor aceptados.

No cabe despreciar la atracción que produce la fantasía de ser envidiados. Ser admirados por otros o verles padecer por carecer de lo que tenemos, es la fantasía provocadora de la que partimos, en la que oímos y contemplamos un supuesto resultado al vernos adornados con las nuevas adquisiciones. La persona que imaginamos paseando por la pasarela de las miradas es el personaje adecuado con que identificarnos, el actor de la interesante película que nos narramos.

Hacer lo que hacen los demás, poseer las mismas cosas y mimetizar sus adornos, artilugios y posesiones al común de los imitados de nuestro entorno, es otro de los impulsos que Girard ha elevado poco menos que a motor de dinamismo social<sup>88</sup>.

La compra nos enajena por momentos con la mercancía que adquirimos, como si nuestro Yo se posara en ella otorgándole una vida reluciente, que trasciende las preocupaciones y los lamentables estados de pobreza anterior.

La compra nos proyecta los deseos un poco más allá y aumenta la capacidad de éxito. Si nos vemos con ropa nueva podemos sentirnos más atractivos y con mayor poder de seducción, por ejemplo.

Un artilugio audiovisual, deportivo, útil del hogar, etc. también nos hace adivinar las escenas de intensa satisfacción que nos prometemos. Experimentamos el goce «como si» ya disfrutásemos del uso del objeto, suficiente motivación para adquirirlo con el fácil recurso -tan «hiper-simplificado» hoy en día gracias a la tarjeta de crédito- en un santiamén, incluso con una llamada de teléfono o con un clic del ratón en una tienda virtual.

Hay compras de cocción lenta, que alimentan secretos deseos, consumen arduos preparativos, luchas contracorriente y peligrosos compromisos como la hipoteca o el crédito. Todo puede derrumbarse por un vaivén del mercado, estafa, quiebra o pérdida de trabajo.

Incluso la más poderosa de las adquisiciones conlleva la misma ley del vacío que se produce cuando ya hemos conseguido lo que queríamos. El consumo acaba con el deseo al realizarlo. No hay otra solución que volver a desear de nuevo otra cosa u otra vez. La sociedad de consumo nos coloca en la dinámica de obtener objetos rápidamente devorables sin producir plenitud y sin impacto

---

<sup>88</sup>René Girard, *El sacrificio*, Ed. Encuentro 2012

trascendente, por lo que hay que estar continuamente adquiriendo y ganando dinero para conseguirlos. Sin otras fuentes de satisfacción, la ansiedad por las compras se puede convertir en un consumismo que nos frustre al no darnos lo que promete.

Los objetos que adquirimos tienen un sello de obsolescencia programada. Duran una temporada, se deterioran los colores y los tejidos se desgastan, las impresoras de tinta se detienen al llegar al límite de un secreto contador, las bombillas se funden guiadas por el cártel de Phoebus, los coches sufren un deterioro y se vuelven anticuados al cabo de unos años, los aparatos dejan de ser rutilantes tras su «tiempo de vida útil», los componentes fallan, los niveles de consumo energético se vuelven prohibitivos y los efectos contaminantes inaceptables, de forma que nos encontramos en continua renovación tanto del mobiliario como del vestuario. El «progreso» económico -que otros llaman suicidio planetario- está basado en el ansia constante por comprar, convertida en una de las aficiones principales de la población con mayor tirada que la atracción ejercida antaño por los antiguos templos. La sociedad somete a la mayoría de la población a la dinámica de la división del trabajo, por la que los bienes sólo se adquieren a través del dinero obtenido al participar en el sistema. Nos prometen seguridad, tener colmadas las necesidades básicas e incluso lujos, con un poco de fortuna. Pero el precio es el sometimiento a una situación de permanente riesgo de padecer la angustia de la exclusión, el hundimiento, la ruina y no alcanzar la altura exigida.

Comprar nos coloca en un emocionante tiovivo que nos permite olvidarnos de los problemas que, en buena medida, surgen por enfrascarnos en conseguir dinero para comprar. En la ludopatía el jugador se siente embriagado por el juego y la esperanza de arreglar las dificultades mediante una enorme suma, pero en vez de solución se convierte en su ruina. Una vez que el desastre se ha multiplicado, ¿en qué medicina piensa? En el juego otra vez. En comparación, la compra compulsiva, en la medida que está destinada a rellenar un vacío, busca «más de lo mismo», compras más allá de lo necesario o de lo razonable para ver si con la emoción de la adquisición y la ilusión de poseer se cura. Pero en vez del efecto deseado lo que genera es más insatisfacción, dificultades nuevas, acarreadas por los efectos colaterales de su conducta y desesperación por encontrarse antes de tiempo -hasta el placer de comprar dura menos- con todo aquello de lo que intentaba escapar.

### **7.3. Escudarse en el trabajo**

El trabajo cansa y la productividad disminuye más allá de ciertos límites dados por la naturaleza de las tareas y la capacidad que tenemos para ejecutarlas. ¿Qué sucede si tomamos la decisión sistemática de ir más allá de lo exigido, endureciendo nuestra resistencia a base de canalizar todas las energías hacia la misión heroica?

Volcarse, aguantarse, agotarse hasta límites de embotamiento o monopolizar la mente con las importantes y sagradas cuestiones profesionales, se justifica y obtiene un bálsamo gracias a la medicina del deber cumplido.



Cuántos desaires de pareja, dificultades con los roles de crianza de los hijos e insatisfacciones personales de todo tipo son aliviados pretextando un ineludible compromiso profesional que alarga tanto el horario laboral que suprime otro tiempo posible en que se podría sufrir o gozar. No sólo pensamos en el trabajo fuera del hogar, también la ocupación de «sus labores» es susceptible de esta dinámica, como en el caso de la pasión por la perfecta limpieza de la casa, que devora todas las energías.

Lo que conseguimos volcándonos en el trabajo es demorar, apartar y dejar pendientes ciertas cosas desagradables arropados por el pretexto de urgencias mayores.

La necesidad de volcarse en el trabajo (o en el estudio, las personas que estén en periodo de formación u oposiciones) podría llegar tan lejos que inventemos tareas, proyectos y problemas sólo con la secreta intención de dedicarnos a él y que ello se convierta en una nueva costumbre, alargando así el periodo de lo excepcional y urgente. El trabajo se vuelve sistema primario de vida, con la promesa de que el resto de las necesidades se atenderán cuando acabe la etapa extraordinaria, es decir, para entonces ya será tarde o no sucederá nunca ese momento.

La ambición económica, la consecución de prestigio y status social o la expansión que produce tener poder, pueden convertirse en motivaciones tan fuertes que nos hagan olvidar el sentido que tenía en un principio nuestra ocupación habitual, como medio de sobrevivencia, para convertirse en un fin en sí mismo, especialmente si se ve recompensado con el éxito, como el jugador con el premio que le atrapa.

Sentirnos útiles a la sociedad ocupando un lugar en la división del trabajo, da sentido a nuestra vida, además del beneficio útil del salario. Por esta razón estar en peligro de perderlo por despido, ajustes en la empresa o jubilación suele ser una fuente de ansiedad muy común. Pero estar totalmente consagrados, dejando el resto de proyectos vitales en la sombra, nos crea una peculiar situación de vulnerabilidad por la que nos vemos empujados a llevar a cabo malabarismos, para que familia y amigos se conformen con el escamoteo de nuestra presencia o vinculación de calidad. La satisfacción que provendría de la intensidad distribuida se busca en la laboral concentrada, en la que se fuerzan extras de eficiencia con los que vivir en vilo, emocionados por las osadías, el perfeccionismo, la aventura y los proyectos renovados.

Matarse trabajando es una forma eficiente de aniquilación, de anular la parte del Yo de la que proviene la angustia. Mientras que el cansancio aparece como noble muerte, en contraste, la vida, le parecería al adicto, una mala vida que vivirse.

Esta forma fugitiva de agotarse para huir, no trae paz, sino que complica la guerra. No por engañar a nuestras necesidades como seres humanos completos, logramos que la angustia desaparezca, sino que más bien aumenta, como el rumor de los motores de una ciudad atascada por el tráfico.

Llega un momento que hasta los pensamientos se vuelcan hacia el trabajo en el tiempo libre, incluso en sueños, extendiendo la red de la preocupación sobre toda diversión. Obsesionados, sin paz interior, perdidos y aturridos, acabamos

atrapados en el círculo vicioso de estar empeñados en recurrir, como solución a la intensidad del trabajo, que justamente es la que nos está impidiendo solucionar el problema de fondo.

#### 7.4. Cleptomanía

El impulso de robar un objeto, carente de valor especial en ocasiones y que incluso se pueda tirar a la basura una vez pertrechado el hurto, está provocado preponderadamente por la emoción intensa que proporciona el riesgo. La intensidad emocional está alimentada tanto por la posibilidad de salir airoso de la hazaña como por la de ser descubiertos.

Muchos cleptómanos comenzaron a realizar pequeños robos y sisas en su infancia, como una forma de expresar carencias de afecto, sustituyendo pasiones por posesiones. Aunque los niños estén mimados y bien atendidos, la calidad del vínculo se puede resentir más de lo que parece a primera vista, porque los padres se fijan en la superficie del hecho de tener un hijo, tenerlo bien vestido y agasajado, pero en realidad esas floridas atenciones disimulan una falta de contacto emocional, verdadera intimidad y confianza. Se produce un bloqueo del tipo «sin-ti pero-contigo»: ni el niño tiene aparentemente motivo de quejarse - y de hecho sus sentimientos de rechazo e ira los entiende como una maldad incomprensible que le vuelve indigno a la bondad de los padres- ni tampoco logra querer limpiamente a quienes ensucia con su ambivalencia.

Aprende pronto a fingir, a poner falsa sonrisa mientras que su perversión aumenta en forma proporcional al éxito del disimulo. Un robo delataría su verdadero ser aquejado del virus de la insatisfacción, pero su capacidad de simulación está tan consumada que prácticamente nunca le cogen. Parece que más bien se ve recompensada su gesta oscura, su papel teatrero de bueno por fuera, malo por dentro.

Las tensiones pueden dividirnos de igual manera -una vez adultos- en «normales» cara a las demás personas, y «torcidos» para el fuero interno. El impulso de coger un objeto de un amigo al que se visita, en un restaurante o en un supermercado, canaliza, expresa y conduce la angustia en este escenario de osadía y posibilidad abismal de ser reconocidos como ladronzuelos, con lo que provocaríamos el rechazo de todos y ante los que se revelaría nuestra turbia realidad.

La emoción del robo en sí misma es tan fuerte que su pulso palpitante se vuelve por instantes un refugio para olvidarse de algo que nos tortura. Nos da un sentido, una fuerza vital de la que de otro modo careceríamos. Algo parecido experimentan quienes buscando emociones fuertes realizan *puenting*, escalan esarpes, hacen barranquismo, se tiran en *parapente* o suben espantados al Dragon Khan.

Cada objeto codiciado promete una aventura, pero una vez realizada airoso se convierte en anécdota y ésta a su vez en memoria desleída. Se ha asumido un riesgo, un precio en pos de una intensidad quimérica, robada.

Aunque pronto la vida nueva que nos promete la hazaña nos quita la anterior que teníamos, llenándonos con el fruto contaminado del objeto oculto bajo las ropas, en los armarios, en los bolsos o lugares encubiertos que son prueba de

nuestra posible humillación de ser desenmascarados. La vergüenza diferencia al cleptómano del psicópata social que no tiene ningún escrúpulo en disfrutar de su botín, y la culpa es común a los que roban debido a un problema emocional y los que lo hacen por una dificultad de control de impulsos (lo quiero y me lo llevo sin pensarlo dos veces).

Como hemos descubierto, la eficacia de la emoción del hurto como forma de escapar de la tensión diaria es efímera. Abusamos del peligro de ser pillados como un truco con la angustia que nos atenaza. El método sustitutivo o fugitivo, como se prefiera decir, nos vuelve secretamente indignos y nos obliga a simular ser dignos -siempre con el temor de ser sorprendidos *in fraganti*- sin que ese esfuerzo proporcione la misma recompensa que si hubiésemos optado por afanes alternativos de mérito, que tal vez nos requieran esfuerzo o que por lo menos nos aprovecharían de forma más pura, sin la ambivalencia del disimulo y de las verdades inconfesables.

La conducta cleptómana tiene consecuencias en la autoestima y la capacidad de animación de la persona, creando una especie de abismo entre los demás seres del mundo, con verdaderas necesidades, verdaderos sentimientos, personas de primera en suma, y el cleptómano, como carcomido por sus secretos vergonzosos, hecho de fachada poco sólida, y que en la medida que se ve atrapado en su propio círculo vicioso, va manchando todos sus rasgos positivos hasta verse a sí mismo en la negrura de lo repugnante.

En la novela de Markus Zusak<sup>89</sup>, la niña Liesel Meminger se obsesiona con los libros al punto de llegar a robarlos. Esta motivación es una pasión que se lleva más allá de lo razonable, y por ello mismo se convierte en tormento a falta de los medios económicos para sostenerla. No es como robar para comer, ni la emoción de conseguir libros ocasionalmente y que no le importan después, como en la cleptomanía. Se mantiene como una forma de satisfacción que no logra satisfacer como en un amor que se gozara del todo, sin sufrir ni padecer por él.

La cleptomanía actúa como un cáncer, que nace en nuestro interior, en nuestra propia carne, pero que al mismo tiempo actúa contra nosotros. Ha nacido de un conflicto no resuelto que nos hace estar en deuda, las heridas solo cubren intereses, pero no el monto principal, y lo que se roba, aunque nos hace vivir intensamente por un rato como si todo estuviera resuelto, no paga la hipoteca. Para curar este deterioro existe la medicina del reconocimiento del bien verdadero. Aquel que tal vez no nos dieron cuando decían que nos lo daban, aquel que realmente tuvimos cuando más bien nos alababan por algo que no nos interesaba o que no era nuestro, del bien que podemos hacer siempre a los demás participando de su vida, la verdad luminosa del éxito que nos calma, genuina intimidad, auténtica comunicación y el placer de estar dentro de la ley común - y ser uno mismo/a aceptable.

---

<sup>89</sup>Markus Zusak, *La ladrona de libros*, Ed. Lumen 2007

## 7.5. Autolesiones

Lo que hacemos con las tensiones sistemáticas no resueltas resulta a veces no solo contraproducente sino que nos introduce en un orden de problemas todavía mayor que aquel con el que pretendíamos aliviarnos con procedimientos improvisados como comilonas, emborracharnos, abusar del sexo, del trabajo y otro tipo de «salidas» que conducen más bien a una encerrona.

La agresividad como respuesta a la frustración es una respuesta bastante común. Con frecuencia los niños reaccionan mal frente al «no» o a la espera, utilizan distintas formas que van desde la protesta airada o la destrucción de objetos a la escandalosa rabieta. Los enfados infantiles son uno de los retos educativos imperativos a cumplir, si no queremos que el niño se convierta en un adulto agresivo problemático.

La agresividad puede volverse hacia uno mismo en vez de estar dirigida a objetos y personas externos. Darse de cabezazos o tirarse de los pelos en un momento de desesperación sería un ejemplo. En este caso tenemos una doble sensación: la satisfacción de agredir y el dolor de recibirla nosotros mismos. Podríamos aceptar que un penitente que se flagela en semana santa por motivos religiosos, aumente el arrepentimiento por los pecados cometidos -que es un fenómeno moral- con el dolor físico, se proporciona un autocastigo. No queremos decir que agredir sea un placer, como comer o una caricia erótica, sino que agredir es un acto concreto con un principio, unos pasos y un fin. Este acto puede durar mucho tiempo, como cuando decimos que la «venganza se sirve fría», o puede ser muy corto, como al dar una bofetada. Pero que sea breve no significa que no haya que querer pegar a alguien, levantar la mano, coger pulso e impulso y acertar. Dañar, castigar, impedir y eliminar son actos cuyo final entraña la evaluación del éxito de lo que se proponen. Por eso podemos decir que si una agresión obtiene una satisfacción no significa que necesariamente sea placentera (por ejemplo, podríamos rompernos la mano golpeando). Pesa más realizar lo que pretendemos que las consecuencias que ello conlleve.

La autolesión es infligirse un dolor que simboliza la rabia que proviene de otros asuntos sin resolver, que encuentra por así decirlo un modo sustituto o vicario de solución momentánea. Un corte autoinfligido en el brazo, en tanto que voluntario y sujeto a responsabilidad, por ello mismo provoca vergüenza y debe ocultarse. Tiene su castigo íntimo en el dolor y la purgación en la marca que deja. Los problemas originales no tienen voz posible a través de la cual obtendrían alivio o solución, son mudas llamadas sin respuesta que en la llaga obtienen corporalidad.

Experiencias de abuso físico, sexual o emocional producen un daño difícil de «reparar», lo que una lesión marca como cosa pendiente, penetrante y dañina que se exculpe en el cuerpo en vez de expresarse mediante la palabra. Reconoce en el dolor de la herida el daño sufrido, aunque en esta versión voluntaria diera la sensación que el cuerpo está controlado en vez de vapuleado y usado como un objeto por otros.

El sufrimiento puede expresar una identidad que se resiste, que se rebela o contradice. ¿Qué soy y no soy? Aceptar o no la identidad sexual tal como

el espejo de los demás muestra, admiramos o nos inculcan, las preferencias de género escurridizas e inciertas, el papel cultural que se espera de nosotros, todo ello es motivo de auto-lesión, rabia hacia uno mismo por no saber o poderse decantar, por señalarse irresuelto, precario, incipiente o merecedor secreto de daño y castigo.

La presión que puede llegar a experimentar una persona a la que estiran las cuerdas de las expectativas de los otros, la imagen con la que debe encajar, todo lo que le exigen quienes le quieren, se traduce en un grito que quisiera decir «¡basta!», pero no sale de la garganta, cosida y tapada por lealtades, necesidad de aprecio y respeto a las sagradas autoridades. La herida auto-infligida resulta entonces una salida en la que algo verdadero emerge entre las ataduras, el dolor. Al menos se consigue esa concesión a uno mismo, esa decisión, esa respuesta, algo liberado pese a lo trabado.

La dificultad de comunicación de nuestras emociones, dudas o debilidades se convierte en una especie de presión de silencio obligado. Lo que más nos importa lo guardamos para nuestros adentros y afuera sólo se escapa lo formal, adecuado y risueño, que amortigua las exigencias de quienes nos rodean y permite pasar de puntillas sin entrar en el terreno de lo hondo y verdadero. Sin revelación no nos descubren ni nos encuentran. Un corte, un golpe o una rascadura son entonces símbolo de lo que sucede para quien supiera interpretarlo, si lo descubriera.

La cicatriz podría descubrirse y delatar la impotencia y el dolor que la redimió: hay que usar mangas largas, pantalones si las marcas están en los muslos, evitar bañarse en público si están en un costado: todo ello resalta la idea que somos otra persona muy distinta a la que disimula, una parte con secretos y castigos impunes, otra «oficial», entregada a la mirada de los demás para que se queden en el anverso y no vean lo que hay detrás. En cierto modo el auto-infractor no puede estar ni con sus secretos, que una y otra vez chocan contra el muro sin solución, ni con su alivio basado en el disimulo.

El intento de encontrar en internet a otras personas que se autolesionen con las que compartir aspectos técnicos y estratégicos para seguir haciéndolo, puede ser una aparente solución consistente en hacer «de la necesidad virtud». Pero la pertenencia al grupo de perpetradores se convierte en un conflicto sectario que mantiene en pie, si no aumenta, la vida secreta que se debe ocultar y desde luego, facilita la aparición de nuevas lesiones «controladas» aparentemente, porque parecen ahora un ritual compartido con el grupo asesor en vez de una respuesta impulsiva. Ni estos aspectos de pseudo-control ni los que nacen de la costumbre y de la vigilancia de la organización de marcas en el cuerpo, atemperan el hecho de la existencia de las heridas, que son testimonio de la problemática que subyace, son su representación, derivación, sustitución y vínculo.

Aunque los cortes puedan olvidarse durante la vida diaria, incluyendo ahí los momentos en que el lesionado se encuentra con las causas que le perturban, siempre hay algo que los evoca: un movimiento que pudiera exponer la piel, palabras que se oyen al pasar como «daño», «herida», «secreto», o «dolor» que rápidamente se asocian a lo que hay bajo la ropa, o la vuelta rítmica con las que las preocupaciones nos recuerdan que existen cuando tratamos de olvidarlas, incluso el sentirse bien es una llamada de atención que nos despierta el recuerdo

del malestar que podría volver sin estar preparados para recibirlo.

Ser descubiertos por un familiar o amigo desencadena la posibilidad de que al salir a la luz la conducta lesiva se intente intervenir en la declarada como anómala. Seguramente los sermones, recomendaciones y promesas de no volverlo a repetir pecarán de ingenuidad y difícilmente tendrán el resultado deseado. En cambio hay que entender que existe una tensión no resuelta considerable, que además está conectada a problemáticas que pueden elaborarse y aparecer como algo que tiene respuesta de una forma más adecuada que buscando salidas desesperadas que complican más todavía la situación.

La conducta autodestructiva, como la que nos lleva a dañarnos, abandonarnos a una dejadez peligrosa o incluso al suicidio, contiene un odio hacia uno mismo que se satisface cuando nos dividimos entre agresor y agredido. Como agresores damos rienda suelta a la ira o aliviamos una tensión interna insoponible, pero como objetos de recepción sufrimos el ataque, el escarnio, el dolor o el daño. La pasión ciega de la ira no ve con claridad quien se perjudica, ni cuánto, hasta que es demasiado tarde y los hechos están ya consumados. Se pueden aceptar con resignación las propias heridas por ser auto-infligidas, pero ello no quiere decir que nos perjudiquen menos.

En caso de que el castigo sea vicario, esto es, nos fastidiamos a nosotros mismos como método -fallido- de castigo al otro, que sería en realidad el objetivo adecuado, tampoco el sacrificio resultaría rentable si calculamos lo que perdemos y lo que ganamos. Si fallecemos no va a «compensar» lo que se supone que haremos sufrir a los testigos, y si ni siquiera se percatan de nuestro secreto dolor, todo ello no hará más que corroer nuestra intimidad llenándola de amargura.

## 7.6. Estimulación

Nuestro cerebro no puede vivir sólo de sí mismo, dándole vueltas una y otra vez a lo que contiene, repasando goces vividos, lamentando penurias sufridas, andando caminos recorridos y revisando los deseos. Un místico aislamiento volcado con uno mismo, no nos enriquece, sino que nos degrada, nos impide alimentar con una realidad externa, una realidad interna hecha sólo con los ladrillos de la representación, la foto desleída y el recuerdo borroso.

Las redes neuronales de nuestro cerebro necesitan de los estímulos externos para fijar, mantener su arquitectura y reforzar el conocimiento.

Los niños con pobreza de estímulos son menos avezados que los que han disfrutado de estímulos que les han provocado retos con los que su mente se ha entrenado<sup>90</sup>.

En el caso del adulto puede perder lo que ya tenía. Las habilidades que no se ejercitan se deterioran. Dejamos de andar un mes y luego se nos hace raro caminar. No hablamos con nadie durante un año y luego no sabemos qué decir, nos cuesta comunicarnos y expresar nuestros pensamientos. De hecho, niños dicharacheros, de adultos se pueden transformar en inhibidos tras un largo periodo de silencioso retiro.

---

<sup>90</sup>Cajiao, Francisco *Educación y lenguaje multimedia: cómo enriquecer el aprendizaje*. Ediciones Aurora 2010

El aislamiento deprime, cambiando el mundo de las oportunidades por el de las imposibilidades, por negras fantasías sustitutivas que permitan nuestra parálisis e inhibición resignada, en vez de salir disparados como un sediento en el desierto en pos del oasis de cualquier persona que rompa la angustia de la soledad.

El hastío, el aburrimiento y la soledad no querida, suelen constituirse en vertidos muy poco ecológicos en el lago de la ansiedad. Son situaciones de falta de estimulación, de funcionamiento natural, hasta tal punto que no nos dejan ser como queremos, incluso podemos tener sensaciones de extrañeza, de irrealdad y dudar de quienes somos realmente, de no saber dónde y por qué nos hemos perdido.

En el otro extremo tendríamos la «sobre-estimulación», en la que provocamos percepciones, elaboración de sensaciones y respuestas intelectuales o físicas en una cantidad que fuerza la capacidad de absorción del sistema nervioso<sup>91</sup>.

El cerebro, hasta cierto punto, puede seleccionar unas formas y colocar en un fondo neutro estímulos menos relevantes, para que esta jerarquía nos permita dosificar nuestros recursos. Pero en el caso de la sobre-estimulación no hay concentración en un tema que llevemos entre manos, sino el deliberado y ambicioso propósito de ocuparnos del máximo número de cosas a la vez.

Forzamos nuestras capacidades porque tenemos los mecanismos de explotar un alto rendimiento en una situación de emergencia, en la que el organismo se activa de una forma extraordinaria para poder hacer frente a una situación que lo requiere. Nadie nos impide abusar de nuestro poder si queremos rendir más. Algunas drogas, como la cafeína, las anfetaminas o la cocaína, etc. también aumentan artificialmente la amplitud de eficacia.

El deseo espiritual de rendir abusando de su poder no tendría mayor inconveniente si los humanos fuésemos ángeles o dioses en vez de seres biológicos. Las posibilidades para estar ultra-creativos, brillantes e inspirados es muy relativa, requiriendo nuestra mediocre naturaleza una adecuada gestión de energías y del saber conformarnos y saber subir y bajar apaciblemente como si viajásemos en una ola marina.

La «sobre-estimulación» tiende a traspasar un umbral temporal de resistencia y agotamiento, que se desprecia y desoye. En vez de parar, seguimos un poco más allá, arrastrados por la ambición, la necesidad de expansión o para sobrepasar la ansiedad, tapando una cosa con otra.

De esta forma una excitante conversación en un chat o en una línea 906 se impone a la necesidad de descanso, a la molestia de un nerviosismo palpitante y al crecimiento galopante de la factura telefónica.

Internet nos inunda con ilimitada información. Las páginas web pasan una tras otra, buscando un poco más, algo que se promete que está perdido en la inmensidad del tesoro tapado por la basura, la paja, el muro, las lianas retorcidas y las selváticas que nos confunden con sus chillones colores y se nos impide el

---

<sup>91</sup> En su análisis de la «sociedad líquida» Bauman analiza el efecto de saturación de estímulos en la moderna sociedad de consumo. Bauman, Z. *Vida de consumo* (2ª ed.). Fondo de Cultura Económica 2007.

paso en el, cada vez más complejo, laberinto. De hecho mientras buscamos la salida ya han aumentado el número de puertas.

El entusiasmado es consciente de que el tiempo pasa, la frustración aumenta, el sueño se desvanece y se debería parar pero la esperanza se impone a todo: ya estamos en fase compulsiva. La compulsión nos está engañando, no tanto porque nuestro deseo actual no se llevase con alegría -que eso sí- sino porque la estafa se dirige al resto de deseos, que se desprecian olvidándose uno mismo de los «otros»<sup>92</sup> de que se compone.

Internet promete convertirnos en *illuminati*, poder de conocimiento, de inagotable fruición y de libertad escópica en la que podamos mirarlo todo y de vanguardia reluciente que nos hace estar «a la última», es decir, nos proporciona la sensación de conocer las tendencias, el conocimiento relevante, las conspiraciones y *fakes* y nos lleva de la mano de los mejores gurús, chefs, analistas y artistas.

El ansioso, frente al tesoro infinito de la red, se deja seducir por las promesas virtuales, por los beneficios que se obtienen, que justifican el volcarse en ella con aparente convalidación. Aunque la sensatez aparente contiene disimulado el germen de lo insensato, la máscara de trascendencia tras la que se oculta la huida hacia adelante.

La angustia que experimentamos en una parte de nosotros mismos puede olvidarse buscando en otro lado y esa nuevo lugar desplazado, puede ser un dolor para dolernos de otra cosa diferente a la original, pero también un placer que sacie algo o lo que necesitaríamos calmar.

No querer pensar, como si el pensamiento que trae congoja fuera malo, sea un error estratégico. Pensar, y mejor aún, expresar con palabras a una persona de confianza, escribir sobre qué nos preocupa, es poner nuestra inteligencia en marcha para resolver las dificultades. Cabe considerar que hasta podríamos lograrlo y nos estaríamos perdiendo esa solución realmente satisfactoria.

Hablar profundo y con sentido es algo opuesto al parloteo, hablar por hablar para que las palabras se las lleve el viento con la esperanza de que también arrastre de paso las preocupaciones. Ni tampoco la comunicación hiperbólica del teléfono móvil, dispersa y distribuida en grupos, más atenta a la notificación, al *like* y al emoticono que al sosiego del que nace la planta de la sinceridad.

Las aficiones, prototipo donde los haya de enriquecimiento personal, disfrute y ánimo ganado por nuestra combate implacable contra la desidia y el abandono, pueden esconder en de su positividad declarada y reconocida, una forma en que la ansiedad se cuele para estropearlas, diluir su efecto y secarlas hasta volverlas estériles.

- por efecto de la competitividad, que introduce un grado de violencia y desasosiego inducido por el temor a perder, se puede arruinar el efecto positivo y noble de la afición. Al compararnos, medirnos, envidiar, emular o superar a toda costa a los «rivales» perdemos la opción lúdica y colabo-

---

<sup>92</sup>El plural del sustantivo se diferencia del concepto de alienación inaugurado por Rimbaud cuando aseveraba que *Je est un autre*. Arthur Rimbaud à Paul Demeny, *Lettre du Voyant*, 15 mayo 1851.



rativa, nos peleamos fácilmente, reaccionamos airadamente y nos sentimos frustrados por no alcanzar las expectativas.

- por efecto de la topología de las marcas, que dividen a amateurs y avezados, novatos y expertos, los primeros y los segundones. Los que nos han precedido en la afición han alcanzado unos logros que sirven de punto de referencia. Como nuevos incorporados aprendemos del conocimiento acumulado para intentar emular y superar el nivel común alcanzado por los expertos. Cuando se comienza a pretender «ser más que el que más» se introduce una dinámica de correr hacia arriba la marca, llevar a cabo una heroicidad. Como la subida no tiene estabilidad, la zozobra arruina todo lo conseguido por la dificultad de mantenerse arriba del todo o por pretender llegar tan lejos como Ícaro volando hacia el sol.
- por la extensión con la que puede expandirse una afición, ocupando primero unas horas, tardes enteras y fines de semana después. Ocupa un lugar tan prominente que vuelve imposibles los vínculos afectivos, responsabilidades familiares y el mantenimiento del conjunto de «pequeñas» aficiones que también se tienen aparte de la principal. Agrandada por el cultivo intensivo se vuelve monstruosa y devoradora. Desde luego, si tapaba dificultades previas, si huía de insatisfacciones y carencias, la grandiosidad las aplasta completamente, mediante la enfebrecida ocupación, pero el entusiasmo sublime no sólo fracasa en liquidar al supuesto enemigo de la angustia, sino que lo vuelve imposible de resolver al colocarse a una distancia inalcanzable.
- por el cambio como recurso socorrido, cambiar una pareja por otra, una ciudad por otra lejana, migrar de país, trabajo o profesión. La idea es dejarlo todo y empezar de nuevo, construirse exitosamente en un nuevo escenario más proclive o menos refractario. En parte se acepta la derrota, por considerar imposible resolver los problemas y por otro lado se tiene la soberbia de considerar que uno mismo renacerá triunfal sin la acechanza, atadura, trampa o malicia y en definitiva culpa de los otros que le hacían sufrir. La necesidad de «borrar» todo lo anterior acaba siendo una tarea destinada al fracaso, porque al ser lo que somos no se puede negar y siempre acaba retornando. La implicación que tuvimos en los problemas queda irresuelta, en el aire y disponible a jugarnos una nueva pasada porque nuestros errores no elaborados se repiten ciegamente.
- por el arrebató del entusiasmo mismo, que como muchos otros placeres -comer, beber, bailar, trepar por montañas o ir de fiesta hasta las tantas- llevados a su extremo se convierten en dolor. Hasta el enamorado del amor llega a un punto en que amar tanto le duele. Entonces dejan de ser el refugio para convertirse en el infierno, como saben bien los adictos a las drogas.
- porque huir del enemigo nos da fuerza, nos envalentona, al mismo tiempo que nos debilita. Si pretendemos superar la angustia con triunfos alterna-

tivos, lo que iba mal puede ir peor y esperarnos de vuelta, agazapada, para darnos un nuevo golpe, más fuerte conforme más inmunes nos creamos.

Buscar estímulos ante los que reaccionar y reavivarnos es una estrategia correcta frente a momentos de desánimo, atasco, soledad o pobreza de vida. Utilizar el recurso de «encendernos» cuando estamos ansiosos con la intención de distraernos, «cambiar el chip» o recomponernos tiene el peligro, especialmente cuando se convierte en un abuso sistemático, de perdernos en vez de recuperarnos. No es que la única reacción válida frente a la ansiedad sea el sosiego, la falta de estímulos, una cámara isobárica, un lugar desértico o una ataraxia meditativa, -porque un cierto dinamismo, un equilibrio entre actuar y parar, podría ser perfectamente una estrategia superior-, sino que el inconveniente es utilizar el activismo desaforado como método para no ver, ni oír, ni pensar pretendiendo que instalados en sensaciones trepidantes nos volveremos «otros» excelsos, reparados y nuevos.

### **7.7. La fiesta y el ruido**

El placer de la fiesta es el que nos permite olvidarnos de las preocupaciones diarias y encontrar alivio frente a los penosos compromisos, recuperar fuerzas y volver renovados por haber dado turno a otro ser que no somos en la vida cotidiana. Obtenemos con ella una especie de purificación.

Al principio nos vamos para regresar, pero nadie nos impide aturdirnos en el ruido, la feria o el constante carnaval de forma que olvidemos volver y que el ensueño reparador parezca por momentos una jugada maestra.

El natural componente lúdico y festivo, el desorden que todos necesitamos para reordenar de nuevo nuestra vida, puede desplazarse y ocupar un trono que lo tenga todo bajo ese punto de vista bromista, gracioso, burlón, aventurero y ruidoso, instalado en el espíritu de la risa perpetua.

Se logra así que se despejen las brumas de cualquier preocupación, asunto serio y trascendente o pregunta molesta, pero no es precisamente gracias a un equilibrio ganado con el pulso firme de un esfuerzo creativo, sino más bien impidiendo toda seriedad.

Lo serio abarca tanto la serenidad, el tranquilo goce de la reconciliación con uno mismo, la contemplación extasiada de la belleza, -hasta alguno juegos son «serios», por ejemplo el ajedrez- como los problemas sesudos o la pesadez antipática de las dificultades.

Desde luego es una tentación suprimir todo lo sensato, todo lo truculento y desagradable y depositarlo en la cueva, tapando la entrada de cualquier luz cegadora con la piedra inflada de la alegría. Esta cueva se parecería mucho a un bar.

Este es un viejo mecanismo utilizado desde «el circo y las fieras» de los romanos, «el fútbol, los toros y la fiesta» de los mejores tecnólogos de la manipulación de masas, hasta la vida hecha espectáculo constante y ensordecedor, metáfora del teatro que se desplaza desde la representación exitosa a los agentes cuya fama

personal sustituye como protagonistas, y el nuevo drama derivado concita sus personajes convocados como consortes, traidores, aliados, y así sucesivamente....

El triunfo mediático de la vanidad evanescente, logra persuadirnos efectivamente de que una nada es mejor que otra nada. Se nos invita a ser felices sin felicidad verdadera, solo con la risa y la mueca con la que se dice que se presenta, esto es, pura propaganda ficticia.

Dejarnos ir pasivamente ante el televisor, viendo brillar estrellas rutilantes, curiosidades, detalles morbosos, los famosos y sus dobles y los dobles doblados en una inacabable escalada de simulacro, es una una forma de matar el tiempo de la preocupación con una materia vacía que nos despreocupa pervirtiéndonos.

En ocasiones la noche es la hora del «juicio final» y nos resistimos a morir durmiendo cuando todavía no hemos vivido durante el día. Intentamos alargar las horas buscando un poco de felicidad que nos permita ser acunados por esa dulce sensación de bienestar, pero lo hacemos en el lugar equivocado: atracones de televisor, series excitantes, con la comida, acudiendo a los bares y lugares de perdición similares, en vez de calmarnos dando a nuestra necesidad de vida un poco de realización personal que nos reconcilie con nosotros mismos. Esto es, hacer algo digno o útil.

La espera de la fiesta se puede convertir en otra fiesta, vivir para glorificar el triunfo definitivo de lo extraordinario sobre lo ordinario mediocre. El fin de semana, las vacaciones o las celebraciones trasforman la vida ordinaria llena de contrariedades, frustraciones y dificultades en un compás de espera del paraíso a consagrar. Convirtiéndose en adalides de la eclosión expansiva se pretende eliminar de un plumazo el inframundo de las angustias.

El gracioso abusa de una de las cosas máspreciadas de la vida emocional, el humor. La función del *Joker*, del chistoso, burlón y cínico es una tentación para subirse a una especie de pedestal desde el que distanciarse del mundanal quehacer y sus preocupaciones, verlo todo por debajo, empequeñecido por la burla y el desprecio, en vez de estar atrapados por los complejos y atascados por las frustraciones. Ser bufón le parece a este evasivo de la ansiedad una salida airosa, a menudo engañado por el supuesto aprecio y valoración que cree obtener con su conversión. Está atrapado en su papel con ataduras invisibles y condenado creyéndose liberado. Deja crecer sin poda las ramas de la inseguridad y de las dificultades no resueltas, que se desarrollan sin control en el interior encapsulado, de forma que contra más risas convoca más le devora la angustia.

## 7.8. Emociones fuertes

Una emoción intensa aturde, desorganiza el curso del pensamiento y se presenta como un certero disparo en el centro de la diana de la atención.

Si la emoción es de angustia, la necesidad urgente de escaparse es más importante que ocuparse en estudiar a qué apunta, qué se teme y desarrollar un curso operativo de acción. La razón es sencilla: el trabajo de sobreponerse exigiría disminuir la intensidad de la angustia hasta hacerla compatible con razonar reflexivamente, pero si no estamos por la labor o no sabemos cómo atemperarnos, optamos por una solución peor pero más rápida, la huida hacia delante.

Podría pensarse que esas prisas en zafarse de la intensidad de la emoción están universalmente mal consideradas, de forma que ese fallo lo conociera todo el mundo y nos miraría con extrañeza delatora cada vez que nos viera equivocarnos. Nada más lejos de la verdad: la tendencia de nuestra cultura, hoy por hoy, es predicar la prisa. La prisa es vista como una cosa buena, efectiva, quirúrgica, práctica, productiva, capaz y toda suerte de epítetos que connotan positividad. Así que nuestra propia sociedad es la que más nos tienta a preferir salidas precipitadas.

Es en estas circunstancias cuando puede presentarse otra emoción para arrojarnos y ser refugio cegador de una primera supuestamente peor. Es muy delicado, en este sentido, dilucidar cuando hacemos algo por placer, para compensar o por huir. ¿Cuántos cigarrillos son fumados realmente con gusto, cuántas películas y programas de televisión vemos porque nos interesan realmente, cuántas monedas de las que echa el ludópata a la máquina le dan realmente premio?, ¿cuántas compras realizadas en un centro comercial nos producirán más culpa e inquietud que placer?.

Situarnos al borde de un abismo nos obliga a prestar atención a la posible caída y ruina total. Ya que lo sabemos, lo buscamos como forma de escape de un desasosiego colocándonos en otro todavía más urgente o llamativo, como si un sufrimiento mayor, herirse, dañarse, drogarse, pelearse, conducir de forma temeraria o mandarlo todo «a la mierda», nos hiciera olvidar lo que nos corroe por dentro de una forma drástica.

¿Cuántas conductas de riesgo en la adolescencia tienen su origen en la duda íntima sobre la masculinidad, femineidad o los problemas familiares? Las conductas intempestivas, airadas, retadoras, al filo del desastre y las respuestas impulsivas explotan pero no apagan el fuego que las ha detonado, convirtiéndose en espiral y remolino de causas añadidas que incendian y arrasan todo a su paso.

Las pasiones enervadas de un jugador, de un aficionado al riesgo sistemático o sencillamente el que complica un problema creando uno nuevo, cumplen la función de ocuparnos, dejándonos sin tiempo ni energías para otra cosa. La misma fuerza con la que se enfrentaría al problema original se utiliza para escapar y volcarse en otra dirección destructiva -a diferencia de utilizar las energías para superarse-.

Imaginemos a un trabajador que tuviera que hacer una tarea difícil y urgente en una mañana y se dedicara a pulir sus herramientas preferidas, de forma que la pasión por tener todo arreglado le distrajera tanto que se diera cuenta de que la mañana había pasado y ya era tarde para realizar el trabajo previsto.

Vemos que una característica principal de la emoción desviadora es dejar el problema original intacto y pendiente, exigiendo de una forma, si cabe más imperativa, que vayamos a salvarnos con lo que nos condena.

Hay algo esencialmente dramático en la persecución de emociones intensas porque descarta lo que podríamos contemplar como soluciones comunes. Un odio exacerbado con movimientos vengativos implacables no permite descanso ni olvido, refugio del resto de los mortales, sino un alimento continuo, un darle vueltas y un hacer revivir los agravios para mantenerse en tensión. Supongamos

que un niño asistió al asesinato y violación de sus hermanas en una granja del oeste. Desde entonces su vida ha estado al servicio de la venganza. Ha aprendido el arte del pistolero y adquirido velocidad y precisión de disparo. Cada día revive lo acontecido para mantener firme su deseo de venganza y que no flaquea con el cansancio y frustración de la espera. Decide voluntariamente vivir una vida de vagabundo, renunciando a asentarse en un lugar o una profesión para proseguir la búsqueda de los forajidos que mataron a su familia. Un día va a parar a la granja de una viuda muy guapa, que se prenda de él y le ofrece un cambio de vida, vivir en familia, ser feliz y disfrutar de una rica hacienda. La tentación es grande, pero él conoce el modo de manipular sus propias emociones y logra sobreponer el odio al amor que le están ofreciendo. Utiliza técnicas de *flash back*, recordar a cámara lenta lo sucedido, a fin de que le impacte más firmemente, sopesa el juramento de venganza que ha sido su razón de ser hasta ese momento, su identidad, podríamos decir. Una voz interior que aún la de sus padres y hermanas, le ruega proseguir con la venganza y demorar una vez más el descanso y la felicidad. Finalmente parte en búsqueda de los criminales con el corazón doblemente roto.

Como ejemplo opuesto tenemos el quinto movimiento de la sinfonía «Resurrección» de Malher en el que una colosal orquesta y coros nos conducen al triunfo del amor como antídoto infalible para anular la venganza contra los pecadores una vez ha sonado la séptima trompeta del Apocalipsis.

La emoción como escape tiene un aspecto hiperbólico porque se consigue con el arabesco de lo extraordinario. El jugador debe apostar todo a una jugada<sup>93</sup>, el deportista de riesgo debe saltar la cima más profunda, el río más salvaje, el amante se ha de sumergir en los anhelos más excelsos, el místico debe alcanzar el éxtasis, se han de buscar anhelos de poder, ambiciones y competitividad feroz e implacable. El deseo se hace exagerado, no vale cualquier mediocridad ni sencillez. Complica la vida a extremos rebuscados prometiendo un paraíso en que la paz y la gloria serán la recompensa, pero en realidad se trata de un autoengaño, porque los esfuerzos realizados han podido tener el rédito del éxito, pero ni se disfruta ni se conforma.

La intensidad del sentir tiene una valoración ambigua, en ocasiones refleja la capacidad de reír, entusiasmarse, amar o interesarse por una causa, de forma que nos proporciona una calidad de vida superior -una vida digna de ser vivida en la medida que se valora, en otras es vista como excesiva, melodramática, histriónica y nos lleva a la perdición. Hay una tradición antigua que versa sobre las bajas pasiones que se convierten en vicios que nos destruyen por exceso, de gula, ambición, lascivia o rencor. El valor de un guerrero es alabado, pero la bravuconería de un cliente de taberna se contempla como algo desagradable. Aunque estamos hablando en parte de adecuación social, también se trata de equilibrio individual, εὐδαιμονία (eudemonía), del arte de que unos deseos que tenemos no nos estropeen otros que también nos conforman, por no realizar transacciones

---

<sup>93</sup>En el jugador, Dostoyevski muestra personajes que se pierden en el juego porque tienen fe en que precisamente lo irracional, apostar todo a un número que nadie quiere, o al cero, creen que es la estrategia que puede provocar un «golpe de suerte» definitivo. Dostoyevski, F. *El jugador*. Alianza Editorial 2015.

inteligentes. Por esta razón cegarse, aturdirse o encabronarse, buscando la salida de la angustia, acaba desatendiendo y estropeando el resto que necesitamos y dejamos subordinado.

### 7.9. El poder de la voluntad contraria

Llega un punto en que dejar crecer ciertos impulsos les proporciona un acceso privilegiado al cerebro. Es como si le confiáramos la llave de nuestra casa a un ladrón, como si diéramos un puesto en el Consejo, con voz y voto, a un directivo de la competencia.

A todas luces es contradictorio ser jugador ludópata y gastador prudente, comedor compulsivo y guardar la línea. Se hace casi imposible convivir con una contradicción de términos tan opuestos e incompatibles. En cambio, un oxímoron es un tipo de unión de contrarios de tipo oratorio, como en el poema de Baudelaire *Las dos buenas hermanas*<sup>94</sup>, «...placeres espantosos y dulzuras horribles» o en el soneto de Quevedo [El amor es] «hielo abrasador, es fuego helado, / es herida que duele y no se siente...». Su efecto literario engatusa, manipula las apariencias y disimula el orden de un desorden.

Estar dividido entre dos fuerzas iguales es muchísimo más liso que hacerlo entre dos desiguales y situadas jerárquicamente una muy por encima de la otra. Por ejemplo, me puede molestar que me pisen el pie, pero el respeto humano que tengo hacia el prójimo hace que resuelva perdonar al pisador en vez de matar al culpable. Pero cuando un goloso tiene apetencia por comer, o el ludópata por jugar, no sería obvio que el conflicto se resolviera por el lado de renunciar al exceso de comida o dejar de probar suerte de nuevo cuando se ha perdido. En estos casos el sujeto toma decisiones «irracionales», bajo su propio punto de vista, aunque en ocasiones lo admite resignadamente o con autocomplacencia desarmada.

La jerarquía habitual de valores de las propias pasiones que tiene la víctima, falla y la persona acaba sintiéndose culpable y avergonzada por sus decisiones en cuanto recupera el *oremus*.

Esto, visto con la frialdad meditativa de una persona que padezca el descontrol nos parecerá algo que aún ilógico y contrario a su natural concepción de las cosas, se le impone, a pesar de ello, de una forma irresistible.

Esta situación es descrita como aquella en que «falta la voluntad» o adjudicándole la categoría de enfermedad, emulando a uno que pretende estar sano pero los virus hacen caso omiso.

En la enfermedad hay un agente infeccioso, el mal funcionamiento de un órgano, un crecimiento irregular. En cambio ¿qué es esa voluntad «falsa» que mueve nuestra mano de comilones para coger comida, apuesta por un número o enciende compulsivamente un cigarrillo tras otro?. Parece insensata, indeseable, pero la usamos, aunque sea mal. Es una voluntad perfectamente inteligente: por ejemplo, un ludópata es capaz de conseguir dinero o préstamos de una forma impensable cuando no lo era.

---

<sup>94</sup>Entrada 112 de *Las Flores del Mal*

Es asombroso. No tenemos más remedio que admitir que esa voluntad-contraria la hemos creado a nuestro pesar, a nuestras espaldas, por nuestra propia guía, paso a paso, desde cuando empezó y era apenas una nadería anecdótica hasta ahora que aparentemente «no se puede resistir».

Por el hecho de venir, permanecer y aumentar por nosotros y en nosotros, nos sentimos inevitablemente implicados en el asunto. Mucho más involucrados que en el caso de habernos contagiado por un descuido. La responsabilidad se vive, se reprocha y no se alivia el asco, la culpa y la vergüenza por mucho que se convenza a la persona de estar enferma o poseída por una misteriosa fuerza alienante.

Es más. La culpa y la vergüenza contribuyen más de lo que parece a reforzar las conductas adictivas. En fase «on» el adicto ejerce su adicción, pero en fase «off» se reprocha haber estado en «on». El recuerdo de la experiencia reciente repugna al propio actor de forma que no aprovecha ni lo bueno, porque se contempla con remordimiento, ni olvida lo malo.

La imagen propia se resquebraja al constatar las contradicciones tras su manifestación y no antes, cuando se podrían haber evitado. Contra más amargura se produce, más rápidamente se ofrece la adicción como alivio. ¿Has comido más de la cuenta y estás arrepentido? ¡Come más para paliar el disgusto, total el mal ya está hecho!. ¿Has roto el propósito de no fumar?, ¡consuélate fumando, ya que el mal está hecho y mañana será otro día!. ¿Has perdido lo que llevabas en la cartera?, ¡pide crédito con la tarjeta para recuperarte!. ¿Te encuentras agobiado?, ¡fúmate un peta!; ¿desanimado?, ¡una raya!.

El impulso destructivo se erige paradójicamente en salvador de todo tipo de situaciones, especialmente las más desagradables. El diablo oficia las misas. La lánguida caída en el impulso destructivo es un éxito de la seducción, de su saber estar siempre como un buen amante oportunista que sabe acudir en el momento justo en que la víctima flaquea y no presenta competencia.

Es activado por todos los resortes que producen ansiedad, sea cual fuera su fuente y finalmente, en el colmo de la perfección, aparece frente a cualquier placer que podría tentarnos para superar la ansiedad de forma alternativa: no le interesa la alternativa.

Esta incapacidad de la razón para ver lo oculto a la vista es lo que suele favorecer las terapias de control de estímulos, como no dar dinero al ludópata, no tener acceso a comida o sentir náuseas cuando se ingiere alcohol.

El éxito de estas estrategias es incompleto de cara al problema del auto control autosuficiente, para el que será necesario saber de la astucia de los impulsos y de la capacidad de autoengaño<sup>95</sup>. Y no sólo se trata de no tener conductas adictivas o compulsivas y de desvío, sino sobre todo de aprender, en definitiva, sistemas alternativos y más inocuos de resolver las ansiedades que vivir bien conlleva.

---

<sup>95</sup>Robert Trivers, *La insensatez de los necios. La lógica del engaño y el autoengaño en la vida humana*, Katz Editores 2013.

## 7.10. Fumar argumentado

El tabaco tiene tres tentáculos con los que asaltarnos: un efecto estimulante, un efecto calmante y un placer por sí mismo.

Como placer equivale a darse un gusto en momentos de reposo o un complemento o colofón que redondea un bienestar previo. El cigarrillo después de una agradable comida o al tomar tranquilamente un café; el romántico en un viaje ocioso y contemplativo; después de hacer el amor con excelente provecho, relajados.

El placer en estos ejemplos se parece mucho a los que se saborean, con tiempo, sin mala conciencia, como regalos de la vida, de una forma ceremonial que los dignifica, sin compulsión, con mesura y sin más misión que adornar un momento agradable.

Este toque positivo del tabaco en ocasiones es esgrimido como una lastimosa gran pérdida si el fumador se plantea el abandono total del hábito: «¿Voy a perderme esa gran delectación, tan razonable y tan buena?». Sin saber si por ‘ese gran goce’ nos estamos refiriendo a algo realmente extraordinario o a un complemento decorativo o si los deleites ya no podrán existir en absoluto sin esa aparente pequeñez del tabaco, que ausente podría ser como la vena abierta de un estoico suicida.

En la angustiosa fantasía del adicto puede equipararse renunciar al placer cuando fumar es un verdadero gusto, al disgusto de vivir sin un sabor que fuera esencial al goce, que desde ese momento se volvería soso, descafeinado, aguado y apenas cascarilla.

Aunque el fumador puede ver a los no fumadores como capaces de tranquilos disfrutes, no se aplica a sí mismo esa posibilidad que le animaría a verse sabiéndoselas arreglar perfectamente, sino que más bien tiende a confundir el período de deshabitación a un nuevo estado con una cadena perpetua, una decadencia y una caída en la insulsez.

Las propiedades estimulantes del tabaco son muy apetecibles para personas que tienen un trabajo creativo, como compositores, artistas plásticos, escritores, profesionales del marketing, abogados, etc. y favorecen la inspiración, las ocurrencias y las ideas brillantes. También provocan diálogos más chispeantes, graciosos y ocurentes en las reuniones de amigos, tertulias, grupos de discusión, etc. por lo que el consumo se dispara en esas circunstancias de una forma exponencial como si el espíritu efervescente y animado buscara la manera de explotar como fuegos artificiales.

El poder euforizante y desinhibidor del alcohol y la eficacia estimulante del tabaco son recursos fáciles y no exigen un laborioso método creativo, disciplina sistemática, autoconocimiento de los recursos de motivación ni otras sofisticaciones abstemias y precisamente por esa sencilla productividad se pueden instalar en nosotros como herramientas imprescindibles y condición necesaria para crear y expresarse.

El tabaco está lejos de quererse plegar a un papel humilde de colaborador y de forma soterrada, sinuosa e imperceptible comienza una rebelión en la que intenta ganar importancia. Primero alegando la necesidad de «tomarse el tiempo



para un cigarrillo», luego fumando uno para ayudar a que venga la inspiración, más tarde yendo al otro extremo de la ciudad, antes de empezar, para adquirir la cantidad necesaria, luego cada frase requiere su cigarro, porque la lentitud fumada será premiada con el regalo de las buenas ideas y finalmente, instalado el mareo y las náuseas, como una forma digna de dar por acabado un triunfo embriagador o esgrimiendo la necesidad de tomar un poco de aire fresco con el que renovarse para continuar o porque la intoxicación carbónica altera la materia misma inundándola de metáforas del mismo hábito fumador llevando a cabo la transformación mefistofélica de poner la creación al servicio del tabaco y no al revés. ¿Dejaría el pintor de pintar buenos cuadros al dejar de fumar? ¿Se dejaría de escribir bien sin el recurso del tabaco? ¿Se podría tener una animada e inteligente discusión sin el hilo conductor de un cigarrillo tras otro, hilvanando ideas? La respuesta es sí, afortunadamente la producción intelectual y social no dependen tanto del estímulo artificial del tabaco y pueden ser suplidas perfectamente por estímulos psicológicos distintos.

Quizá varíen algunas formas, que serían más serenas y menos compulsivas. Se podría escribir de forma más suave que la accidentada que producen las interrupciones del fumar y los accidentes de la ceniza. Tal vez se suprimirían los fogonazos irregulares de genio dando paso a una estabilidad y homogeneidad, a una potencia creativa de mayor envergadura. Respecto a lo que hay que medir realmente, la calidad, permanece.

Sin estimulantes se pierde tan sólo una forma de trabajo y nos obligamos a un cambio de costumbres. Podemos poner la comparación de pasar de escribir con pluma a ordenador: mientras estamos habituados al sistema tradicional de la pluma el ordenador parece más bien un engorro, pero cuando descubrimos las facilidades, sabemos sacarle las ventajas al nuevo sistema, los recursos y maneras de trabajar. Los procesos de creatividad están muy por encima de las técnicas de soporte.

Cuando estamos en grupo tenemos cuerpo y no sólo espíritu. Hemos de mantener unas poses, sentarnos de una cierta manera, mirar, interrumpir, reír mediante unas técnicas corporales, un hacer que es nuestra forma externa de relacionarnos con los demás. Estas posturas corporales englobarían cómo coger un cigarrillo de manera automática, apartarnos el pelo o seguir con el pie el ritmo de la música ambiental. En este contexto, dejar de fumar nos obligaría a actuar de un modo distinto. No podríamos, por ejemplo, en una pausa larga encender un cigarrillo mientras recapitulamos, sino que quizá tendríamos que mirar sin mirar una cara que se encuentre frente a nosotros, supongamos.

Tampoco podremos ligar utilizando el fumar y el dar fuego como facilitadores y puede que, urgidos por la tiranía de nuestras necesidades afectivas, inventemos frases un poco más elegantes que las socorridas a las que estamos acostumbrados.

Sin la densa nube de una reunión de conspiradores también se puede conspirar, incluso viendo más claramente la cara de nuestros cómplices. También podemos disfrutar de una sesión de Jazz, ni el humo realza el sonido ni la nicotina nos lo hace captar mejor. Y aunque a algunos estetas empedernidos, el mundo social y artístico les podría parecer demasiado *light* y edulcorado sin el tabaco, que les proporciona fondo existencial y recia raigambre, eso es pura

superstición. La vida blandurria y sosa es cuestión de falta de sustancia, no de apariencias envueltas en humo.

El tabaco tiene un poder relajante, no muy potente, dicho sea de paso, porque tal vez se requerirían algunas cajetillas enteras para calmar un buen disgusto. Esta propiedad se descubre empíricamente, por experiencia acumulada, no porque fuera un tipo de relajante afamado como un ansiolítico. La motivación para la excusa de que fumar tiene un efecto expresamente tranquilizador, no sería la «oficial» sino que «fumo porque me gusta». Esta es una inconsciencia muy similar a la del alcohólico que nos intentara convencer de que bebe para ser sociable, para no parecer agarrado ante los amigos que le invitan a una copa o porque en la vida hay que darse alguna alegría de vez en cuando.

La parsimonia del fumar da una salida a la tensión psicomotriz, que es una de las formas físicas en que se manifiesta la ansiedad. Hay que sacar el cigarrillo, rescatándolo de la presión de los compañeros de cajetilla, vigilando que su fragilidad de cilindro de papel conteniendo hojas trituradas se rompa por un brusco movimiento. Hay que encender el cigarrillo con cierta gracia y toque estético dignificante. Regodearse en la calada y la emisión anodina del deshecho gaseoso. Vigilar las cenizas indiscretas que lo podrían manchar todo y las brasas que pudieran horadar las ropas más preciadas. La mecánica del fumar, como puede observarse, es lo bastante compleja en sí misma como para ser considerada «ceremonia tranquilizadora». Fumar en pipa tiene este componente muy acentuado y es difícil incluir su práctica en las situaciones cotidianas, lo cual le ha hecho perder terreno frente al sencillo cigarrillo, que se puede encender en cualquier circunstancia, sobre todo si no estuviera prohibido en determinados ámbitos. Lo ideal es un lugar lleno de fumadores que se convierte en una especie de iglesia con sus peculiares olores y liturgia compartida.

Las distintas situaciones generadoras de cierta grado de tensión, como la antipática espera en una cola o el angustioso retraso de una cita amorosa, la incertidumbre, la preocupación, los temores o el rencor, todo lo desagradable puede ser un estímulo para fumar y obtener un alivio de forma inmediata, unos segundos de calma, un refugio en una actividad tranquilizadora que exorciza y aparta los peligros como las hogueras encendidas espantan a las fieras.

El recurso de fumar para aliviar todo tipo de molestias llega a ser tan manido que efectivamente se establece como algo sistemático, permitiendo que el tabaco ocupe un lugar privilegiado en todas nuestras actividades, formando parte de ellas como coronación, sistema de control y garantía de que nos sientan bien o de que están bien hechas.

La intensidad y frecuencia son esenciales para generar un hábito que se escape del propósito inicial de fumar sólo por placer.

Un hábito, costumbre o impulso tienen un aspecto interno que es como si tuviéramos un hambre incoercible y alcanzando esa categoría de necesidad primaria se lograra que la corteza cerebral, donde planificamos acciones inteligentes, preste todos los recursos para satisfacer y calmar el ansia de fumar y conseguir nicotina como sustancia imprescindible.

El deseo empecinado es algo biológicamente útil cuando se trata de tener una motivación a prueba de perezas para asegurar actividades esenciales de la

sobrevivencia, pero es destructivo cuando se ceba en una actividad secundaria como el juego o el placer de fumar obteniendo algo similar al efecto euforizante del alcohol en algunas situaciones sociales, promocionándola por encima en la jerarquía de las necesidades claves.

El sistema de valores que regula qué es más importante para nosotros, si el descanso, la higiene, la comodidad, la seguridad o la economía se ve alterado cuando se instala el hábito de fumar. Si el fumador se queda sin tabaco puede ser capaz -por muy tímido y discreto que sea- de pedir un cigarrillo al primero que pase, aunque fuera el compañero de trabajo al que tenemos manía. Si son las tres de la madrugada, ¿no se podría uno vestir e ir unos kilómetros más allá en busca de una gasolinera o un bar abiertos a esas horas?, ¿Y si fuera el caso, no se podría coger una colilla del suelo o una que hayamos tirado a la basura y, limpiándola un poco, aprovecharla?.

El fumador necesita sentirse «normal», persona integrada en la sociedad, sin que su hábito sea contemplado en absoluto como una droga. Aunque puede leer el mensaje «el tabaco puede ser perjudicial para la salud», ¿no lo compra en un establecimiento público? ¿no es una de las fuentes importantes de financiación del Estado para hacer carreteras, hospitales y atender a los desvalidos? ¿no fuman acaso los principales agentes sociales que se admiran y valoran?.

Por eso mismo, porque es normal, ¿por qué no fumar delante de no fumadores?,- ¿qué tiene de malo llenar de humo una sala que puede ventilarse si molesta a alguien que estuviera ahogándose o acatarrado?, ¿por qué iba a molestar el humo a los comensales vecinos? ¿y el olor por qué es mal olor si es natural, producido por un vegetal tan ecológico como un eucalipto? Y si hay que expulsar una colilla, -¿no se apagará sola espontáneamente? ¿no es hartito improbable que una colilla tirada a la cuneta pudiera ocasionar un incendio?.

El fumar es tan familiar que resulta extraño que pudiera molestar a alguien, a no ser que fuera un suspicaz o quisquilloso empedernido, por lo que el fumador se hace gradualmente más atrevido hasta intentar «por despiste» encender un cigarrillo en el dormitorio común, la sala de un hospital, en la visita a una iglesia, un tren, una oficina pública, un velatorio, en los despachos o donde su osadía llegara.

En la medida en que los rituales tranquilizadores forman parte del hábito del tabaco y las sustancias generan adicción, llega un momento en que la ansiedad ya está provocada por el hecho de echarlo de menos, y esta ansiedad se calma, en un círculo inacabable, fumando de nuevo, cosa que afianza la necesidad de nicotina. En este momento, el fumar es llamado a la guerra santa contra la ansiedad y como toda guerra santa, crea más guerra que paz, más angustia que calma.

El poder del hábito de fumar desaparece -si bien no instantáneamente- no dándole el alimento que lo engorda. Muere de inanición en un tiempo similar al de morir de hambre. No dándole nada, como en una huelga radical, se achica y disminuye. Pero mientras que sin nutrientes realmente agonizamos, sin tabaco, sin embargo, renacemos y no es un ir hacia la muerte sino un venir a una nueva vida.

El tránsito de ser fumador a un nuevo ser, abstemio de tabaco, contiene

un sufrir confuso, porque no se sabe bien si es malo matar para hacer vivir a otro o si el nacimiento será traumático o quién es quién en esta guerra. Por ejemplo, ¿quién sufre? ¿el Yo-abstemio o el Yo-fumador? El sufrimiento para producir un alumbramiento es muy distinto al causado por un desarraigo. Es una diferencia tan importante como la dada en la comparación entre la angustiada, pero agradable, emoción de llegar, respecto a la angustiada, pero triste, de ser expulsado.

El fumador que está en el puente que le lleva a una nueva vida sin tabaco, puede mirar su sed frustrada de cigarrillos, como el placer de sacrificarse para estar un poco más cerca de la orilla en la que le espera algo mejor.

Las emociones más sublimes nacen de prescindir de otras más elementales en que se podría deshacer. El ahorro de no darse el inmediato placer de fumar y dejar así de lado los inconvenientes de la abstención, edifica una nueva satisfacción, en que nos complacemos en una estima propia, una sensación coherencia, de saber instalar un equilibrio, un orgullo mucho más gozoso y un llenarse frente a un vaciarse. Se trata de placeres que sólo se dan esperando un poco, tolerando un rato hasta que baja la ola de la ansiedad y sube la satisfacción de haberlo logrado.

Por lo general el adicto sobrestima la duración del desagrado que produce negarse. Lógicamente el deseo de fumar es como un niño pedigüeño que sabe por experiencia que insistir pesadamente una y otra vez, tiene finalmente una recompensa por extenuación y pérdida de paciencia de los mayores. También sabe el niño, que la fuerza del deseo es muy persuasiva, «tiene muchas ganas, sería muy feliz, le hace mucha ilusión...». El «No» desata el furor, la rabieta, una insistencia y una acentuación momentánea del deseo rechazado y prohibido.

Podemos espantarnos porque todo ese rumor ensordecedor que deja atrás el fumador que ha sido pero que podría volver a ser, una vez derrotado si la penuria durara demasiado. Y ahí está la clave- ¿cuánto dura el ruido?- ¿cuánto tiempo resiste el enemigo atacando? -Si prevemos un tiempo demasiado largo e insostenible, cederemos a esa «fuerza mayor» que representaría un padecer inhumano y si, por el contrario, prevemos una limitada duración, dos o tres minutos, por ejemplo, la cosa puede parecer muy distinta, perfectamente soportable, incruenta y casi una bagatela.

Aunque los momentos de síndrome de abstinencia sean efectivamente momentos y perfectamente superables, la inteligencia propagandística, persuasiva y manipuladora del hábito los presenta como de una duración intolerable.

La extinción del deseo de fumar plantea el reverso de lo que ha sido su generación: aunque no fumando esperamos que el deseo de fumar desaparezca, nos encontramos con que protesta más que nunca y lucha con mayor astucia retorcida para ganarnos la partida con diabólicos argumentos, como:

- Tenemos demasiados inconvenientes

[argumento] «No es humano sufrir de una manera insostenible por no fumar. No es bueno ser tan crueles.»

[falacia] El sufrimiento del deseo insatisfecho se vende como horrible, cuando realmente es menor que un golpecito en el codo.

- Nos perdemos ventajas imprescindibles

[argumento] «Sin fumar no podríamos ser naturales, estar a gusto con amigos, ni estar cómodos. Perdemos una condición que ya forma parte de nuestra personalidad y dejaríamos, nada menos que uno de los mejores placeres que tenemos»

[falacia] El bienestar que proporciona no es la mayor parte de lo que hacemos cuando fumamos por placer e incluso es discutible que lo llamemos placer cuando se ha desarrollado la tiranía de la adicción. El tabaco no es esencial para el desempeño de nuestra vida. La adaptación a vivir sin tabaco es posible, rápida y sencilla. En la medida que resistirnos el no fumar nos encontramos mejor, no peor, de forma que el primer día tras dejar el tabaco sería el peor de todos y después de un mes hasta nos encontramos felices.

- Podemos controlarlo cuando queramos (cuando quisiéramos se quiere decir)

[argumento] «En realidad fumo porque quiero y cuando quiera lo dejaré sin mayor problema».

[falacia] El auto-control es ficticio porque está basado en argumentos que más bien lo que demuestran es que la persona es adicta, como por ejemplo no reconocer la fuerza de convicción y auto-engaño que tiene el hábito.

- Efectos colaterales

[argumento] «Yo lo dejaría si no fuera porque si dejo de fumar engordaré o tendré tanta ansiedad que eso perjudicaría gravemente mi salud».

[falacia] Si realmente quisiéramos domesticar la ansiedad podríamos recurrir a sistemas alternativos de control más sanos, como el ejercicio, una tila, actividades, etc. y de la misma forma vigilar el peso controlando la conducta de comer en exceso.

- Es bueno ser flexible

[argumento] «Ya has probado durante unos días que puedes dejar de fumar cuando quieras, así que ahora podrías fumar sin peligro un cigarrillo que sería como una especie de premio para alegrarnos por haberlo dejado y además no existe el peligro de recaída ya que hemos demostrado fuerza de voluntad y en la vida es bueno ser flexibles en vez de rígidos y dogmáticos»

[falacia] Fumo porque quiero y cuando quiero lo dejo, cuando más bien hemos tenido que dejarlo aunque queríamos, forzados por razones de salud, y además no siendo flexibles, sino más bien por una quirúrgica y trabajosa deshabitación disciplinada.

Aunque el fumador lleve muchísimo tiempo sin fumar, el reflujo del deseo puede seguir asaltándole en los momentos oportunos, de debilidad, desesperación o crisis, para atacarle con un nuevo asalto, siempre con su vocecita salvadora,

prometiéndolo el poder calmante, el supuesto gran placer de alivio o incluso el dudoso de compensación por lo malo que nos ha pasado.

También el fumador alimenta el impulso de fumar con mecanismos tan sofisticados como en el caso del comer compulsivo en que la vergüenza y la culpa por nuestra debilidad nos lleva a comer de nuevo para combatir la desesperación con el consuelo de abandono. Las mismas campañas anti-tabaco, que afean el «vicio» socialmente, presentando al fumador como ente débil, irracional y apesetoso, hacen que el fumar sea vivido con culpa y vergüenza asimiladas y este íntimo desconsuelo de desclasado se confirme o se calme fumando.

Este fumador que ha interiorizado el rechazo suele decir que «aunque sé que no debería fumar, reconozco que soy incapaz de dejarlo», que es un cambio de tercio respecto al arrogante «fumo porque quiero».

La simple recomendación que un bien intencionado dirige al fumador «deberías dejarlo, no te conviene» produce el imperioso deseo de fumar inmediatamente, antes de que fuera el caso, que después ya no sería posible hacerlo por alguna especie de conversión religiosa, como la estrategia del diablo de que el alma pecase antes de morir.

También el conflicto interno «tendría que dejarlo ya que mi deber es ese, pero me resisto», puede provocar un acto urgente de reparación consistente en fumar para que «sea tarde» o «sería mejor empezar mañana».

La recaída de un fumador empieza por un cigarrillo. Fumar ese cigarrillo por el que se pierde lo ya ganado requiere un considerable esfuerzo de inconsciencia y auto engaño. Y el impulso o hambre de nicotina, utiliza los más refinados argumentos para cegar nuestra crítica y deshacer nuestra cautela.

Un cigarrillo, sólo uno y ninguno más: esto parece inocente y sería uno un pusilánime exagerado por negarse a algo tan minúsculo. Es tan importante y decisivo para el deseo de fumar el primer cigarrillo como la primera cita en el amor. Concederse uno por piedad, hace que «empezar» suene a «acabar» y se presente insistiendo en que «será el último», «pararé», «ninguno más», y así nos tranquilizamos aseverando que terminaremos de fumar antes de empezar: lo podemos hacer impunemente porque ya hemos decretado que «no pasa nada».

### 7.11. Series que te atrapan

Las plataformas de *streaming* nos proporcionan acceso a una cantidad ingente de material audiovisual. Es perfectamente factible «engancharse» a una serie emocionante o a un culebrón romántico con cientos de capítulos repartidos en varias temporadas, imposibles de visualizar en un solo día. De ahí la posibilidad de «sumergirse» en una serie como quien se emborracha en un bar para desesperados de medianoche. Los capítulos se devoran con interés y nos «atrapan» haciéndonos olvidar el mundo exterior, que prosigue silenciosamente con sus horas, ruidos de fondo y episodios amortiguados.

Al vivir dentro de una historia, lo ficticio nos permite olvidar lo real. Vivimos emocionalmente, seguimos los vaivenes de la fortuna, penamos por las desgracias de los personajes con los que nos identificamos, clamamos justicia contra los manipuladores, tramposos, violentos y desalmados y lloramos con las

escenas tiernas y sentimentales. Vivimos vicisitudes muy distintas a las nuestras, más lejanas e incluso en las antípodas. Mientras tanto la vitalidad prestada nos permite escapar de las tensiones acumuladas, las frustraciones, desaliento y aburrimiento, que abandonados a su suerte parecen inútiles chalupas arrastradas por las olas mar adentro.

Nos interesa tanto saber «qué pasará», que podemos darle vueltas a la mente como si fuera nuestra preocupación principal mientras caminamos, trabajamos o hablamos con otros.

Como cada episodio acaba «en punta», nos quedamos desconcertados sin poder cerrar ni concluir los hechos, las desgracias sobrevenidas, las amenazas que se ciernen o las mentiras urdidas. La incertidumbre se vuelve tan insoportable por momentos, que caemos en la tentación de pasar al siguiente capítulo, aunque fuera para no quedarnos mal, sin volver a nuestra realidad, sin siquiera haber sido reconfortados por el botín del arreglo justo, del triunfo del amor o del castigo de la maldad, que nos permitirían respirar hondo y pasar con espíritu sosegado a otra cosa. El atracón de capítulos hasta la extenuación, no apaga nada, sino que enciende más todavía la inquietud y vuelve un sinsentido «entretenerse» con la serie, cuando lo que hacemos es ser devorados por ella y empujados al fondo del océano sumidos por una pesada ancla.

Conforme se suceden los capítulos y las temporadas, se desarrollan toda clase de eventos trepidantes destinados a capturar la atención, pero no de forma intelectual y fría como si leyésemos un tratado, sino de modo que cualquier asunto angustioso de la vida se ve indirectamente reflejado provocando un dolor vicario. Si huíamos de nosotros mismos caemos de bruces en el espejo de todo lo que nos perturba.

Aunque las vidas paralelas sentidas por identificación pueden crear tanto desasosiego como las auténticas, sobre todo por «atracción», acumulación de horas y desvelos, en cambio, al saberlas ajenas y distantes, parece que no nos toquen, al menos de forma definitiva, como en la vida real. Pero como han despertado, en lugar de adormecido, las vicisitudes que más nos han podido afectar, impiden que hablemos de pura fruición y goce y crean tanta melancolía y angustia como si en realidad estuvieran hablando de nosotros mismos.

Las series devoran el tiempo, que transcurre con la justificación de algo «urgente» que avala el suspense, es decir, estar pendientes e inmersos en el desenlace de la historia. Mientras tanto dejamos de hacer cada vez más cosas, relegadas y postergadas en un segundo plano. Sabemos que tenemos «pendientes» un conjunto de propósitos pero también está «pendiente» la resolución de la narración que se mezcla con la intriga otorgándole un impacto emocional que tal vez no le correspondería de haber dosificado la visión de los capítulos de forma ocasional y demorada.

La emoción sube a alturas estratosféricas y nos deja en vilo como quien cruza un abismo con cuerdas y esa intensidad es similar a la del hurto del cleptómano, el salto en parapente o el refugio incansable en un trabajo, puro remedo de éxito, sustituto de alegría y señuelo de intensidad vital.

Llega el momento sistemáticamente demorado en el que la serie acaba definitivamente. Ya no hay más espera, solo el vacío, la orfandad de verse expulsado

del mundo en el que estaba sumergido, vuelto al erial que se intentaba elejar, lo que pronto se convierte en necesidad lacerante de rellenar el hueco dejado con un nuevo sucedáneo.

### 7.12. El coleccionista

Confeccionar una colección es una afición que rellena el tiempo libre, en ocasiones, con el añadido de inversión útil. Una turmalina paraíba, cuesta una fortuna -se puede vender en el mercado en caso de necesidad-, un escarabajo joya (*Chrysina resplendens*) es un coleóptero muy difícil de adquirir para un coleccionista medio, la vitola Cohiba Behike BHK 56 no la compraría cualquier coleccionista amateur, sino uno empedernido, poco menos que un experto. El icono filatélico Penny Black emitido en 1840 lo adquiriría un gran inversionista o un millonario, pero no un coleccionista común, a no ser que decidiera hipotecar los bienes y sacrificar los ahorros en el ejemplar. Podríamos aseverar que una colección mide en buena medida la capacidad adquisitiva del aficionado.

Si la inversión es sistemática, al punto de sacrificar buena parte de la vida para llevar a cabo las adquisiciones, ocupa todo el tiempo y se convierte en un estilo de vida, compartido con el círculo de entendidos, pero le aleja de quienes le rodean. Ocupa tanto espacio que no queda lugar para nada más, le lleva a producir una acumulación de afanes, desvelos y esfuerzos que se convierte en lo más importante de lo que lleva a cabo, ensombrecido lo demás, amistades, amor, familia o trabajo.

El coleccionista vive entonces pendiente del anhelo de un ejemplar. Extender la colección es ampliar su mérito. Le reconforta el añadido y le extasía el volumen de piezas. Se sacraliza en la medida que se dignifica el valor de lo conseguido, se vuelve aún mayor la razón de ser y misión en el mundo.

En la cohorte de las piezas se reflejan preferencias, se destacan rarezas y se reflejan anhelos. Todo toma un cariz humano y adquiere alma. Tanto es así que se puede gozar en secreto siempre que se quiera de la serie de objetos valiosos acumulados y mostrarlos ufano en público como el triunfo alcanzado sobre las apariencias de lo amortiguado.

Los objetos se ordenan como los días, se acumulan como los años y proliferan como las anécdotas. Son resumen y sentencia de logros y simbolizan afanes de consecución. Cada pieza se lleva un trozo de la vida que ha costado, sacrificado o relegado.

La colección se convierte poco a poco en silencioso testimonio de orgullo, tanto por tener cada pieza, como por poder exhibir su valor, ser trofeo de batalla, astucia de búsqueda, parte esencial, portento y espectáculo. En cualquier momento se puede repasar y contabilizar, de forma que da la sensación que el tiempo no devalúa, sino que mejora el botín.

La aventura de la vida queda asegurada en la vitrina, imperecedera y victoriosa. El coleccionista ha llegado al punto de vivir a través de la colección, donde queda depositada, ordenada y cobra un sentido. Mientras tanto el caos, la angustia por dejar de lado metas y propósitos o sinsabores y contrariedades tampoco desaparece, sino que se transforma en ejemplar único que todo lo resu-



me y en cierto modo se convierte en su urna funeraria y talismán mágico. La colección, como los dibujos animados que narran vicisitudes humanas, captura la vida relegada y entregada. Las piezas, brillan, le hablan, susurran y le reconfortan porque le permiten creer que nada ha escapado y todo permanece en forma de tesoro.

Como el coleccionista ha ido mucho más allá de lo razonable, lo amateur o anecdótico, le sucede lo que al adicto, al que la droga no le hace el efecto inicial y para encontrar satisfacción no le basta la mera contemplación. Cuando detecta un hueco en una serie, una ausencia, un tamaño inadecuado o un fallo imperdonable, ya no le vale lo que tiene y rápidamente se siente desgraciado por lo que no tiene. Su misma mirada crítica le presenta el conjunto empequeñecido en comparación con lo que podría o debería ser, en resumen la angustia que pretendía haber sepultado escapa y le da la espalda.

## 8. Autoimagen y autoestima

La consciencia de lo que fuimos, somos y lo que quisiéramos ser, contiene una especie de contabilidad, recuerdos de experiencias vividas, listas de resultados, compendio de diagnósticos y evaluaciones que resumimos en una palabra que lo comprende todo: Yo.

En ese diario íntimo se anota cada novedad, cada pequeño rencor que nace, cada ilusión y estímulo interesante, cada íntima frustración, lo hablado, lo escuchado y todos los secretos ni dichos ni oídos.

Lo sucedido ha de organizarse de una forma adecuada. El *quid* para poder recuperar un dato es saberlo colocar en el cajón oportuno, los conocimientos y habilidades adquiridos han de ser preservados de tal modo que puedan ser utilizados en el momento adecuado y adaptados a las exigencias del instante, esto es, de manera inteligente y no meramente repetitiva.

Pero desgraciadamente también están las *heridas de la memoria*, como muy bien expresa ese cuadro homónimo de René Magritte que muestra una cabeza blanca y marmórea con una rutilante mancha de sangre en la sien. Cuando lo que introducimos parece más bien contaminar lo que hay dentro, agujerea los cajones y ensombrece los colores de los hechos más luminosos. Corroe con poder sulfúrico nuestras hermosas promesas de mejora, las esperanzas y motivaciones que nos deberían dar energía y empujarnos en nuestras alegres aspiraciones.

Aseguraba Heidegger<sup>96</sup> que el origen de la angustia era la forma en que el ser humano conocía la nada, como lo que hay detrás y antes de las cosas que existen. Tenemos muy interiorizado que provenimos de la nada y en nada acabaremos, por lo que angustiarnos sería salirse del «algo» que hay en medio. Efectivamente, la muerte de un ser querido hace que nos sintamos un poco más vacíos de «algo» que se ha transformado en «nada». Pero esa experiencia agónica que la muerte expresa en su máxima potencia aniquiladora puede también ser emulada por otros productores de vacío.

---

<sup>96</sup>Martin Heidegger, *Ser y tiempo*, Trotta, Madrid, 2014.

La muerte de las ilusiones juveniles, por los derroteros plúmbeos que nos toca vivir -a los que la fortuna no acompaña- nos puede llegar a generar una imagen de fracasados. Aunque también debemos añadir que grandes pensadores han considerado que el éxito, por otro lado, tiene mucho de inflado sentido de omnipotencia. Según los budistas incluso es «vanidad», *mara* e ilusión.

Ayuda no poco, el prejuicio social hartamente extendido de que el que no triunfa es porque no lo merece, no tiene cualidades personales o no ha sabido conducirse con astucia. En cambio idealizamos a quienes les va bien, pensando que son listos, correctos, maduros y lo merecen todo por mérito propio.

El desamor, la sensación de no lograr ser lo suficientemente queridos, es también un sentimiento que parece acusarnos como si una voz interior dijera «¡por algo será!». Tal vez no somos interesantes, dignos, ni merecedores. No somos grandes, sino «poca cosa», un insignificante botín para los demás, a los que, más bien, importunamos con nuestra molesta presencia al estilo del joven Jakob von Gunten<sup>97</sup>. Nacemos siendo queridos y morimos parcialmente -eso es la angustia considera contabilidad antropológica-, al dar por hecho que vivir y vivir con amor fueran la misma cosa.

En ocasiones se ha podido crear una excesiva dependencia del afecto de los demás, de forma que nunca tenemos bastante, siempre estamos sedientos, mendigando migajas de afecto, degradándonos en la petición a niveles de angustiosa humillación y siempre acabamos frustrados por no lograr ser «el todo» para el resto, como si quisiéramos que fueran para nosotros unos padres de generosidad incombustible. ¿No sería la solución conformarnos con menos y buscar otro tipo de placeres para calmar nuestra sed de bienestar? En cambio, el dependiente, a menudo se vuelve un sufridor empedernido buscando más de lo mismo, haciendo esfuerzos inmensos para convencer con sus favores, sus tiernas delicadezas o sus sutiles atenciones, que sólo provocan las iras, el desprecio y el rechazo.

Algunos ni siquiera han sido queridos nunca, porque los que decían que les amaban les engañaban -es tan fácil mentir con la palabra y con el regalo sustituto- y les traicionaban haciéndoles entrever que con un poco más de esfuerzo por su parte, acabarían provocando por fin el ansiado don del amor, siendo en realidad una siniestra farsa, como la perpetrada por los traidores en la más pura tragedia shakespeariana.

Como ni siquiera saben qué les daña, tampoco pueden desesperarse de una vez y convencerse de que sus pretensiones son baldías e inútiles, lo que podría liberarles y hacerles buscar el afecto en otra parte. No, lo peor en esta situación es que siguen esperando atrapados totalmente en el embuste, tiranizados por el cruel mentiroso que no les deja escapar con la argolla de «sin ti, pero contigo».

La violencia ejercida sobre nosotros también nos dañaría aunque el cuerpo externo estuviera intacto. La barrera dérmica es sólo una barrera de imagen. Lo que somos de «puertas para fuera», pero no de experiencia vivida «de puertas para dentro». Por eso el daño hecho por el desprecio, la descalificación, la violación o la tortura, son invisibles llagas vivas que podemos ser totalmente

---

<sup>97</sup>Robert Walser, Jakob von Gunten, Barral 1974. El personaje interioriza las experiencias del instituto en forma de humildad auto-impuesta

incapaces -acostumbrados más a limpiar y curar lo externo- de sanar en nuestro interior.

Los insultos recogidos desde pequeños, como tonto, inútil, desastre, torpe, etc. son calificativos que nos sitúan en el territorio de los «no aptos». Y nos sentimos internamente suspendidos, como si fuésemos unos impostores, pero hemos de dar el pego ante los demás y ser «uno más» sabiendo que en realidad somos «uno menos».

Los fracasos escolares son también como puñaladas a la inutilidad y posición esquivada en que colocarse -a la cola- de los *status* sociales y aspiraciones profesionales. Los planes de estudios priman la homogeneidad por encima de la diversidad de cualidades y sólo resultan excelentes, más bien, los mediocres que encajan perfectamente en el perfil del buen estudiante que nada se cuestiona, que a nadie incomoda y que no desvía sus energías u entusiasmos hacia otra cosa que ser una pieza en la maquinaria. La curiosidad, la inquietud y la vitalidad se convierten de esta forma indirecta en defectos de personalidad, transformando al mal estudiante en vago, con la «cabeza llena de pájaros», totalmente incapaz de domesticar sus impulsos, en díscolo y desagradecido causante de disgustos a quienes más le aprecian y esperan de él algo mejor.

Los compañeros de clase, los vecinos, primos, conocidos y allegados con que el azar nos envuelve, suponiendo que son el ambiente óptimo en que la planta de la amistad y la valoración ha de crecer, pueden más bien convertirse en planta carnívora y en ambiente depredador.

La crueldad infantil, negro espejo en que los niños se miran cuando no entregan su sonrisa *pro fidén* a los adultos a los que manipulan con su carita de ángel y sus lloriqueos sentimentales, está tan extendida como la ceguera de los padres sobre la realidad de sus hijos. Los niños crean grupos mafiosos en los que se acepta y expulsa, se castiga y domina, se humilla y degrada implacablemente al que muestra una debilidad. Los niños, que aún no están completamente domesticados y socializados, pueden crear sociedades más salvajes de lo que se está dispuesto a reconocer. Incluso de adultos podemos conservar en parte ese niño que se complace en lo cruel, en las películas de psicópatas, el miedo retorcido de enfrentamientos despiadados y morbo insalubre.

Son desde luego lecciones difíciles de aprender para las almas más delicadas y sensibles, que en un mundo inmisericorde serían suprimidos de un plumazo, pero que entre los humanos, que hemos decidido apartarnos de las implacables leyes de la naturaleza, admitimos, ahora benévolamente en sociedad, aunque no precisamente porque lo consideremos la parte noble, más digna y superior que deba imperar. Más bien se impone la versión que se trata de una condescendencia que se puede aceptar en época de bonanza, pero que en los momentos realmente claves hay que desenmascarar y revelar la auténtica faz, como en los comportamientos en época de guerra, escasez, hambruna o catástrofe, etc. que nos vuelven otra vez fieras depredadoras dañinas.

Puesto que no estamos en una sociedad completamente solidaria, aunque algunos detalles pudieran dar el pego, ni en una era del amor, la realidad es que quien no sabe dar fuertes codazos es apartado de la fila, hecho favorecido incluso por sus propios y nobles escrúpulos que le impiden reaccionar.

De esta manera, un ambiente poco apreciador de nuestra mejor versión y que más bien nos burla y castiga por ello, crea una personalidad apocada y angustiosa que no contempla a los demás con el placer de compartir el mundo, sino con el temor de estar constantemente expulsado de él, en los trabajos, en el mercado del amor, en los circuitos de la amistad y en las palestras de la admiración.

André Maurois intentó crear una ficción de «artícolas»<sup>98</sup> que vivían juntos -ellos los nobles y sabios- en una isla de felicidad perfecta. Pero como la isla es una ficción, se deduce que la felicidad es una isla utópica que consuela a los mejores, cuya estima propia está dañada por no ser nunca mejores para los que realmente a su alrededor les podrían apreciar.

Estas sensaciones son trágico-cómicas: el sensible realmente vive frustrado y sufre mucho, pero también hace constantemente el ridículo, no se adapta a ninguna circunstancia social, no se le tiene en cuenta, lo pasa mal en las fiestas, no sabe hacer risotadas, es torpe contando chistes y lo que le interesa parece no tener predicamento en los demás. Está, pero pasmado, esperando no se sabe qué que nunca llega.

Adler<sup>99</sup> hablaba del complejo de inferioridad, Carl G. Jung<sup>100</sup> considera los complejos como, nudos que nos atan produciendo una trabazón interna que nos impidiera estar cómodos y sueltos porque ciertos movimientos estiran la cuerda e impiden ir más allá, como retenidos. Ciertamente son formas de no poder querernos tanto por considerarnos menos que los demás, debido a que interiorizamos o preveemos su rechazo, así como por suponer que no lograremos interesarles. Un ejemplo literario famoso es el de Cyrano de Bergerac<sup>101</sup>, cuya nariz tan enorme le impedía aspirar a la conquista de la persona que amaba, cayendo en la trampa de enamorarla ayudando a un joven zafio, dictándole al oído palabras hermosas y certeras con las que el rival conquistó a la dama, palabras que no se atrevía a pronunciarlas él mismo por temor a que su nariz anulara el efecto. En este caso, a pesar de su considerable valor personal y espiritual, el complejo físico le conducía a la auto-renuncia y a no sentirse merecedor del amor de una mujer hermosa.

Estos complejos los hemos adquirido en algún momento de nuestra vida, quizá despreciados por nuestros padres, aparcados al aparecer un hermano menor, torturados por nuestros compañeros de clase o chocando contra el sistema escolar, teniendo sensibilidades y facultades que en nuestro ambiente son poco valoradas o bien quizá hayan surgido a raíz de determinado fracaso sentimental, malos tratos, ruina, enfermedad crónica o muerte. En teoría el Yo siempre es el Yo actual, lo decisivo es estar heridos ahora, aunque no haya sido siempre así, independientemente de si antes sufría o no. Pero algo inacabado, torcido, siniestro o mal digerido, nos impide en el presente estar al cien por cien y aunque ahora no estemos oficialmente mal el malestar interno nos desdice.

Nuestra mirada no es la única que influye en las cuestiones de imagen pro-

---

<sup>98</sup> André Maurois, *Viaje al país de los artículos*, Plaa & Janés, Barcelona 1963.

<sup>99</sup> ver *El sentido de la vida*, Colección Austral, Espasa-calpe

<sup>100</sup> *Los complejos y el inconsciente*, Alianza Editorial

<sup>101</sup> Edmon Rostand, *Cyrano de Bergerac*, Ed. amaya, clásicos a medida.

pia. Dependemos de los demás más de lo que estaríamos dispuestos a admitir. En parte nos construimos por medio del reflejo del espejo<sup>102</sup> que nos descubre quiénes somos y no vemos directamente, de igual manera nuestras cualidades, defectos y virtudes son vistas a través de los demás, con su aplauso o disgusto. Pero la imagen puede estar distorsionada, los jueces no son imparciales y tienen intereses espurios o ideas prejuiciosas. Nos devuelven constantemente una semblanza empuqueñecida o defectuosa, a base de distorsionar, empuqueñecer lo que hacemos bien y exagerando lo que hacemos de forma imperfecta, creando así una imagen deficiente con la que nos «identificamos» por considerar creíble al testigo de turno.

La casta, el estatus, el origen, la etnia, el color de la piel o la lengua materna, todo ello nos puede colocar en un sistema que nos vuelva inferiores por definición, antes de cualquier proyecto personal de superación. El hecho de haber nacido en una familia, geografía y momento histórico marca no sólo el límite inicial del que parte nuestra vida, sino un destino «pre-escrito» o prescrito. Pertenecer a una minoría infravalorada en el conjunto social nos hace parecer inferiores por definición y resulta muy complicado, sintiéndonos coartados y contracorriente, poner a prueba el tipo de osadía que demostraría lo contrario. Hasta la mitad de la población puede ser «proscrita», anulada, inutilizada y juzgada con cortapisas, por el hecho de ser mujer en medio de una cultura de preponderancia masculina.

Por lo general, no nos limitamos a construir nuestra imagen de la forma más fidedigna posible, también la comparamos con los cánones culturales de belleza, inteligencia o valor en general. Lo que se premia en un ambiente es lo que se aprecia y el resultado de nuestras deducciones nos puede colocar en zona de desprecio al contrastar con los demás nuestra sensibilidad, gustos, procedencia social o aspecto físico.

El amor de la familia hace que los hijos sean considerados en superlativo como guapos, listos, y buenos, en congruencia con el afecto que se les profesa. Pero, en cuanto el niño pasa a jugar con compañeros, acude a la escuela o ve series de películas, pasa de ser el guapo, bueno y adorable, al mercado competitivo de la belleza donde pueden rápidamente bajar al pelotón de los mediocres o al basurero de los despreciables. Los mismos padres pueden juzgar idénticas cualidades según avanza los años, primero con aceptación «el niño es travieso, adorable, espabilado» y hacerle las gracias correspondientes o con rechazo «es un trasto, rebelde, impertinente, maleducado» y ello suscitar acoso y derribo hacia la criatura devenida adolescente ingrato.

Las emociones que experimentamos influyen en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

En el caso de la vergüenza, o más concretamente en su exceso, nos parece inadecuado cualquier interés, inclinación o deseo que pudiera ser visto y juzgado como «fuera de lugar» y la reacción es apartar la vista, apagar urgentemente el impulso naciente antes de que se vuelva equivocación imperdonable. Un niño

---

<sup>102</sup>«a una edad en que se encuentra por poco tiempo, pero todavía un tiempo, superado en inteligencia instrumental por el chimpancé, reconoce ya sin embargo su imagen en el espejo como tal». Lacan, J. El estadio del espejo como formador de la función del yo (je) tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica. Escritos I. Buenos Aires: Siglo XXI.

acude entusiasmado a la puerta de la casa cuando suena el timbre pensando que será su mamá que regresa y la quiere abrazar con alegría. Abre la puerta a punto de saltar a los brazos del llegado, pero resulta que se trata de un desconocido, el cartero. Rápidamente ha de inhibir su alegría por ser totalmente equivocada. Rebajar el tono muscular, el flujo de sangre y bajar la cabeza, es la manera de conseguirlo. La vergüenza sistemática nos hace aparecer constantemente inoportunos, fuera de lugar, equivocados y nos impide el ejercicio espontáneo de la personalidad.

El exceso de miedo daña la imagen, pintándola de perdedora. El miedo es una emoción que anticipa el desarrollo de un peligro que nos acecha, a tiempo de actuar antes de que lo que hemos imaginado que podríamos padecer, suceda realmente. Este mecanismo es esencial para la sobrevivencia y por lo general funciona bien. Pero en ocasiones nos pasamos de listos y consideramos peligros que realmente son imposibles, improbables o exagerados. En ese caso gastamos energías en vano, sufriendo o actuando de forma totalmente desproporcionada o sencillamente inútil. Nos podemos incluso «enganchar» a estar en guardia, constantemente vigilantes y totalmente volcados en un sin vivir por lo qué podría pasar. En este caso, vueltos empedernidos sufridores, nos dibujamos constantemente como víctimas de sucesos que especulamos que nos derrotarán y con ello acabamos persuadidos de ser débiles, indefensos e incapaces, sin haber tenido que bregar en ninguna batalla real en la que medirnos.

En lo que respecta a la timidez nos parece que no estaremos a la altura de las circunstancias, que resultaremos sosos, apocados, feos e insignificantes, sin saber de qué hablar, sin opiniones propias y sin amenidad. El sufrimiento se instala como si se tratara del efecto de un estado de guerra, se multiplican las situaciones en las que padecer, porque la interrelación abarca la mayoría de las ocupaciones, no en vano el ser humano es una especie social. En la medida en que evitamos todo tipo de contactos en los que nos sentimos inseguros, nuestra incorporación en el mundo exterior se ve mermada, coartada y produce una sensación de empequeñecimiento, de inmerecimiento, generando una imagen propia disminuida, recortada y aguada. El temor se convierte en una losa que sepulta al tímido y en un peso que le impide volar.

En el pesimismo la persona anticipa que las cosas podrían salir mal, fallar y como responsable de sus propios actos vive por adelantado el dolor de las derrotas que todavía no han sucedido pero en las que acaba de creer a base de proselitismo, de auto-persuasión y de repetición machacona de las suposiciones negativas que actúan como la gota malaya de nuestra auto-destrucción. La anticipación perdedora se propone a la mente como «preparación», nos vende esta razonable motivación, pero en verdad, más que evitarnos disgustos lo que hace es vivirlos por partida doble: anestesiando nuestras posibilidades de acción y padeciendo la derrota antes de tiempo.

En la ira rencorosa o envidiosa, se vive más pendiente del éxito ajeno -que se considera inmerecido- que del desarrollo del propio. No es que el envidioso crea que no tiene valor suficiente, sino que se contempla anulado, ensombrecido y diluido por la admiración equivocada de los testigos. Sin competencia cree que brillaría en la justa medida, los halagos, privilegios y fama serían suyos.

Al sentirse injustamente considerado, se queda atascado por los obstáculos que considera insalvables y ello le lleva a sumergirse en la autocompasión, en una rabia paralizante y en un empobrecimiento impuesto por los jueces del mundo externo que le condenan al ostracismo. Le gustaría ser más de lo que es, lo que le conduce a sentirse de menos, degradado.

Aunque en teoría el amor parece invocado para expandirnos, en cambio a algunas personas más bien les reduce. Para comenzar puede que tengan la expectativa de que les rechazarán como candidatos dignos del intercambio amoroso por ser sosos, poco interesantes, no saber de qué hablar, resultar inoportunos o tener personalidad simplona. Si estos complejos no son óbice para lograr tener una relación o contemplar al otro como fuente del amor («sin él/ella no sería nada») puede que acaben convencidos de que la causa, el merecimiento, es «gracias» al otro, es un don que generosamente les otorga: ello les vuelve excesivamente dependientes de los gestos amorosos y confirmación de valía. Se pueden pasar la vida intentando complacer, dejando de ser ellos mismos, con la esperanza de que el amor del otro les compense, les dé plenitud. Pero con ese comportamiento lo que crece es el vacío interior y la sensación de pérdida de personalidad; se crea un empobrecimiento silencioso que saldrá a la luz en caso de separación. Contra más encumbramos a nuestra pareja más nos sepultamos, contra más le tenemos en cuenta más nos descontamos. Un amor que no es recíproco o en el que tenemos que realizar el doble trabajo porque la otra parte se duerme en los laureles del dejarse querer, acaba lastimando nuestra autoestima, nos hace sentir pequeños, pedigüños y en nuestros adentros no nos gustamos, lo que nos lleva a buscar de nuevo la solución en el ensalzamiento o prepotencia del otro, fuente al maná, que lejos de ser la solución a la desigualdad nos condena más si cabe a ella.

La atribución de méritos y conquistas está conectado con la alegría que nos produce el éxito y con ello la mejora de nuestra imagen personal. Este proceso puede padecer un sesgo corrosivo de la autoestima si consideramos que lo que hemos logrado ha sido por casualidad, no es reproducible, no ha sido adquirido de forma sólida, es fruto de un espejismo o falsa impresión de los demás. Si además no les aclaramos a quienes nos rodean que no nos merecemos su aprobación, acabamos sintiéndonos unos «impostores» que tienen engañados a los demás, que en cualquier momento pueden descubrir que el gigante tiene pies de barro, que las virtudes son castillos de naipes que caerán con un pequeño toque de sinceridad. No podemos disfrutar de las mieles del triunfo si lo consideramos falso, no nos aprovecha lo bueno que conseguimos, si lo consideramos inmerecido.

Los fracasos reducen, los éxitos aumentan el potencial de ser, lo posible, la osadía futura y el bagaje de los medios con que contamos. Si bien es verdad que la euforia puede ser suplida por ciertas drogas, sin necesidad de tomarse ninguna molestia ni hacer esfuerzos, lo cierto es que la forma de mejorar la autoestima está conectada con que nos salgan bien los propósitos que tenemos entre manos. Nuestros deseos e ilusiones nos elevan y nos empujan hacia una meta, pero ello no es suficiente, como lo saben bien todos los soñadores que se quedan a las puertas de la fantasía. Si lográramos reducirnos a la nada, a no aspirar o al puro vegetar, tampoco conseguiríamos tener una imagen con contenido. Así

que lo que nos queda para mejorar la autoestima es desear, sí, pero lo posible, cambiando de propósito cuando el anterior ya no es viable, buscar enriquecernos y sobretodo conseguirlo.

### 8.1. Heridos e injustamente tratados

Como quiera que los humanos no somos dioses perfectos, hasta a la mejor persona se le escapa un poco de abuso aquí y una injusticia o grosería allá, como si viviéramos lanzando, de tanto en tanto, el suave y transparente polvo del mal a nuestro alrededor.

Cuando nos ocupamos de un amigo nos desocupamos de otro, cuando estamos irritados, alguien se puede ver perjudicado por el malhumor que gastamos. Y sí, ciertamente sería loable ser más contenidos o más perfectos, pero es un ideal difícil de realizar.

La persona con una voluntariosa vocación perfeccionista constata decepcionada, que cuánto más delicada se vuelve, más le molestan los rezagados o quienes no dedican suficiente empeño en el logro de una educación esmerada.

Es difícil aislarse del trato social grosero, procurando rodearse de lo más exquisito, recorriendo las calles adecuadas, el círculo de amistades conveniente o los lugares oportunos, porque siempre acabamos tropezando con alguien que nos pisa, desprecia o maltrata. No podemos limpiar el mundo de todo lo indeseable y por eso, a menudo, convivir nos ensucia y nos hiere.

Si miramos de cerca en qué consiste este sufrir por el contacto con los comportamientos injustos y desagradables de los demás, observaremos que el angustioso tiene «la piel muy fina». Fácilmente detecta agravios y comportamientos inadecuados o desconsiderados. Se caracteriza por vivir permanentemente escandalizado, mientras que el sosegado, en contraste, actúa y logra corregir con relativa ligereza los distintos desaguisados.

Escandalizarse es sufrir por lo que debería haber sido y no es, por constatar y dibujar lo precario que resulta, por qué razón, en qué proporción y con qué agravantes. Tal vez piensa ingenuamente que haciéndoselo notar con delicadeza a quien ha cometido una «falta» -con una mirada de soslayo, un carraspeo o una pose de sorpresa e indignación-, se sentirá aludido y deseoso de una reparación... y como no lo hace se ofende aún más, llegando a desquiciarse por no tolerar la falta de arrepentimiento.

Algunos niños, para merecer la atención que normalmente no reciben, han de demostrar que se sienten mal y entonces, con las credenciales de una buena herida, una fiebre que roza la hipertermia o un dolor intenso, son lo bastante dignos como para que los demás salgan de su ensimismamiento en actividades de las que nunca se les arranca. Hacer las cosas bien no se recompensa, se da por hecho; hay que molestar con un sufrimiento conmovedor para obtener un extra de dedicación.

En comparación con el niño que solicita una atención especial y la logra exagerando, la persona sensible la da por merecida y por ello la exige y reivindica como algo debido y denegado. La persona fácilmente herible se siente defraudada y engañada, porque espera un trato esmerado, determinadas palabras, una



importancia, un tacto y generosidad acordes al merecimiento -o más bien cabría decir voluntad de ser acogido. Aspira a un trato considerado, digno, porque cree que antes se ha esforzado con las artes del procurar. Para él los demás deberían corresponderle con efusión iluminada.

Como no se rodea del club de los exquisitos y sublimes siempre acaba fallando algo y va de chasco en disgusto, de desilusión en decepción abismal, recorriendo las cuentas del rosario de las frases duras, los ingratos comportamientos y las puñaladas traperas que cree haber recibido inmerecidamente. Se convence de su mala suerte o mira con asombro la aparente calidez, cordialidad y respeto con que se tratan los otros entre sí: encuentra una ofensa más a añadir a la lista negra de la cósmica desproporción de las cosas.

El sufridor empedernido, constantemente herido y disgustado, podría considerar lo siguiente:

- Estudiar al ofensor: ¿la conducta que nos ha impactado, tenía la intención de herir, estaba nervioso o carecía de nivel...? En los casos en que la persona no dé más de sí por falta de habilidades o cultura emocional, la mejor solución es hacer la «vista gorda» a la mala educación y sencillamente explicar con paciencia nuestra postura. Este tipo de estrategia la usan habitualmente las personas que trabajan con un público variopinto; capean las impertinencias con el arma de la amabilidad a fin de encauzar de forma eficiente el derrotero de la interacción. En la educación se trataría de enseñar al que no sabe mediante el ejemplo - sin caer en la provocación de niños impulsivos o malhablados o sencillamente inmaduros. Solo cabe afirmarse si la falta de respeto llega a ser inaceptable -si nos insulta o agrede.
- Elaborar la ofensa: si el detalle desagradable que nos ha molestado es intolerable, grave, medio o pequeño. Al conocer nuestra propia susceptibilidad deduciremos que si no han habido insultos, empujones o un exceso de violencia, se tratará de que una ofensa media o leve que nos afecta sencillamente por ser especialmente educados y afectuosos o incluso quisquillosos en temas de consideración; pero hemos de aceptar que existen personas más bruscas o menos delicadas y por ello o bajamos a su nivel, como si de una obra de teatro se tratara o simplemente lo pasamos por alto. «No seas tonto» «No te pongas pesada» «¿Te vas a escaquear?», por ejemplo, serían frases susceptibles de envenenar el humor. Podríamos contestar tajantemente: «¡tonto no soy, a ver si vigilamos lo que se dice!», «si insisto es porque es lo que me parece, no porque sea especialmente pesada», «no me escaqueo, descanso cinco minutos para ir al lavabo y vuelvo, si te parece bien..», pero la respuesta introduce un grado de beligerancia y defensa tridentina que nos puede perjudicar y para cierto tipo de personas es inútil como línea pedagógica, porque se lo tomarán como una justificación excesiva y un dispendio de energías desmedido en culminar «los puntos de las ies» -una protesta frente a expresiones de «andar por casa». En cambio «perdonar» la imperfección y contestar «como si» nos hubieran dado el mismo mensaje con mayor positividad, por ejemplo,

«acepta lo que te ofrecen», «podrías hacer la vista gorda esta vez..», «¿te vas a ausentar mucho rato, porque necesito comentarte unos asuntos..?» es actuar como traductor de quienes no se expresan de forma ideal, captar la referencia, actuar acorde a lo que se supone que el interlocutor nos ha querido decir. Esta línea de actuación presupone que sabemos lo que se nos quiere decir, pero no aceptamos que se exprese mal o creemos que debería esforzarse más y no hacerlo es una falta de consideración, justamente el tipo de exigencia que nos lleva de cráneo.

- Pensar en nuestro nivel de estrés. Si vamos sobrados de bienestar y paz interior nos podríamos permitir una pelea verbal de vez en cuando, sino sería mejor anteponer nuestra salud a lo que «debería ser».
- Si se trata de personas similares a nosotros, cuidadosas y educadas, pero que, a pesar de ello, no saben que algo nos ofende o molesta, y por lo tanto nos hieren sin saber ni querer, bastaría informar, por ejemplo «perdona, pero recientemente falleció un ser querido y las bromas de muertos me afectan más de lo que quisiera», «no se si sabías que soy alérgico a los frutos secos, así que tengo que rehusar tu ofrecimiento, sí que lo siento..» En lugar de ofendernos en rencoroso silencio o cultivando una sensación de agravio -«¡yo que le trato con tanto miramiento, fíjate cómo me corresponde, me ha decepcionado, no creía que pudiese ser así..!»- intentaremos dar una oportunidad a la persona, que por lo general nos sorprenderá agradablemente por tratarse de un pequeño desliz perfectamente perdonable.
- Cuando las ofensas son intermedias se pone en juego, más que una falta de educación, investigar una diferencia, una visión distinta de las cosas o una opinión diferente sobre a qué estrategias optar. En este caso hay que superar la dureza en el trato que nos sorprende con desagrado, dada nuestra extrema sensibilidad, abandonar la impresión de «impertinencia» e ir más allá al asunto de fondo. Hemos de exponer lo que pensamos que quiere expresar el otro y lo que opinamos de ello, por ejemplo, «tu quieres decir que sería mejor buscar clientes de la zona, tienes razón en parte, pero creo que también sería práctico intentar nuevos clientes a los que no accedemos ahora..». De esta forma damos una oportunidad a los demás a explicarse a su modo y aclarar su postura, al mismo tiempo que exponemos la nuestra. Para ello debemos tolerar, obviamente, su forma de encontrar el hilo y los pequeños circunloquios o inexactitudes que conlleva todo proceso de clarificación, sino nos pelearíamos o escandalizaríamos a la primera de cambio.
- Cuando hay contraposición de intereses, conflictos y suposiciones no explicitadas, la mayoría de los mortales hemos de entrar a negociar con el otro y para ello aceptar que mientras no haya acuerdo, sea de forma hostil, acerada y asertiva, que no son maneras precisamente complacientes ni afables. Este tránsito es perfectamente tolerable y no significa ofensa alguna; es una especie de juego competitivo tras el que, si hay pacto, se

estrechan las manos y se entra en una situación más favorable que si cada uno pretendiera quedarse con su versión. Por consiguiente no hay un motivo para la ofensa personal, solo es un juego para llegar a la satisfacción de las partes.

- La forma pasiva en espera de que se nos trate bien, se nos adore y si no ocurre castigar al infractor con el látigo de la indiferencia y la condena al ostracismo por no estar a la altura, tiene otra alternativa: la proactiva. La estrategia activa implica el esfuerzo de ganarse a los demás con desparpajo y naturalidad, disfrutando de las relaciones sociales. De esta forma acuden como abejas a la miel atraídos por la calidad contagiosa de nuestra seductora personalidad. Nos puede molestar cómo nos traten los demás colocados en la posición de «víctimas» de maltrato, pasivos receptores de agravios o polluelos en espera de la merecida comida. En cambio, si pasamos a la posición de «conseguidores» alcanzaremos los objetivos por nuestros propios medios.
- Hasta cierto punto ser demasiado sensibles nos hace estar demasiado en guardia, expectantes, con lo que perdemos en buena medida las ventajas de los intrépidos y atrevidos que otorgan a su personalidad un grado interesante de osadía. Las personas más carismáticas se arriesgan a meter la pata y se exponen, pero por otro lado consiguen mayor empatía y capacidad de seducción.

Centrarse en conseguir la valoración y atención de los otros, en vez de estar demasiado pendientes de las minucias, la delicadeza de trato y el cuidado esmerado, cuando no pasarnos la vida ofendidos por lo que debería haber sido, transforma la angustia de sentirse herido en satisfacción ganada a pulso.

## 8.2. Mentira y autoestima

Llevados por la inseguridad y desconfianza en nuestra capacidad de ser aceptados tal como somos, podemos caer en la tentación de adornar aquí y allá nuestra historia y currículum de forma que causemos una impresión favorable en los demás. Un delincuente podrá aseverar más robos de los que realmente ha cometido al presumir ante los compañeros carcelarios, un grupo de hombres que fanfarroneen acerca de su capacidad viril, jactarse de haber realizado más proezas sexuales de las reales o una madre alardear de las excelentes e infladas notas de su hijo con el fin de que la vean como una madre exitosa con un hijo prometedor.

Mentir es un recurso fácil para hacerse valer sin tener que pasar por esfuerzos ni penurias, aunque el precio que se corre es la posibilidad de ser descubierto. Algo similar le sucede a la persona que lanza rumores falsos para degradar a las que envidia: puede ser descubierta y la conducta desvelada, ir en su contra, desprestigiándola ante a los que quería influir.

Mientras la persona sincera no tiene que vigilar la versión que da de las anécdotas y los episodios vividos, porque los transcribe al dictado de su memoria,

el mentiroso debe controlar qué versión ofrece de la historia, para que resulte coherente con la escuchada ante quienes ha presumido.

Cuanto más se cae en la tentación de mentir, más difícil es controlar la abundante base de datos de las variaciones y resulta imposible comentar, repetir o seguir con coherencia lo novelado, de forma que los detalles chirrían y de pronto, un personaje famoso es novio de una prima mientras que antes lo era de una hermana, estuvimos dos años estudiando en el extranjero mientras que esos mismos años estudiamos un *Máster* de prestigio en la localidad donde vivimos o conocemos a alguien que luego resulta que no nos conoce de nada, etc. .

El hábito de mentir se puede transformar en un trastorno de la personalidad que podríamos llamar «seudología fantástica» que es la compulsión a imaginar una vida, acontecimientos y historia en base a causar una impresión de admiración en los espectadores.

Este afán por impresionar está basado en la imperiosa necesidad de resultar valiosos o geniales por medios tramposos ya que por los naturales, de la simpatía o ser espontáneos, dudamos poder conseguirlo.

Refleja, por un lado, la ambición de ser dignos de amor y el «ojito derecho» de los demás, como antes de ser destronados por el proceso de maduración lo éramos de los padres; por otro lado, se pone de manifiesto nuestra profunda duda de no ser dignos en base a la distancia, la dureza, el aislamiento y la falta de adaptación que sufrimos, que se asemejan a pruebas de algún tipo de minusvalía.

Las palabras son cómodos sustitutos de los hechos. El mentiroso fantasioso coge el atajo de robar atención y aprecio por la vía fácil del engaño, en vez de por su ser-sincero, tal vez mucho más modesto de lo que su ambición soporta o del que es el principal descreído.

No se conforma con ser una persona cualquiera -tal vez se ve a sí misma con excesivo desarraigo-, sino que desea ser siempre alguien de primera magnitud, de esas que los demás admiramos embelesados.

También mintiendo sobre lo que hacemos, llevamos a cabo algo que nos proporciona un pequeño resto de placer, que nos da una remeda de lo que nos gustaría. Imaginando que somos ricos o que seducimos a las personas más bellas, sentimos un gusto que el disgusto de ser sólo fantasías no acaba de eliminar y puede convertirse en deleitoso manjar para satisfacer necesidades que esta forma engañosa nunca conseguirá, pero que a base de fantasías reiteradas hace sentir el sueño tan real que casi nos lo creemos.

Lo que nos gustaría hacer, lo que en ensueños nos prometemos o lo que según nuestros cálculos inflados seguramente nos pasará, puede hacernos correr tanto en el tiempo que disfrutemos precipitadamente de lo que todavía no somos y nos prepare mal para el naufragio de nuestras ilusiones durante el transcurso despiadado de la vida. Este tropiezo no le sucede a quien alcanza con la mirada el escalón de arriba sólo cuando ha subido el anterior.

El problema del pseudólogo es que para mentir tanto y que no se note, ha de hacer lo mismo que un actor que representa un personaje y quiere resultar creíble: esforzarse tanto, como si uno fuera esa persona inventada, que realmente uno se confunda y olvide de quien es realmente.

El personaje suplanta al yo, con lo que su personalidad se instala en una base inauténtica muy peligrosa, porque los halagos, impresiones y valoraciones que arranque a los demás con sus tretas, en realidad nunca los podrá saborear, porque sabe que no están dirigidos al Yo auténtico, sino al falso, con lo que no logra sentir lo que le gustaría. La propia delegación en su representante impide que le lleguen a él, oculto bajo la máscara.

Como la sed de mérito nunca se sacia por este procedimiento, la persona está cada vez más descarriada e insatisfecha y tiene mayores motivos para curarse con la medicina que le agrava.

Lo que debe plantearse el mentiroso es el misterioso desánimo y la progresiva languidez que simular le produce. Su afán de caer bien causa el efecto contrario, que los demás se decepcionen, se sientan despreciados y se disgusten, generando una profunda desconfianza muy difícil de superar. Piénsese por ejemplo en lo difícil que sería olvidar que tu pareja te ha engañado o te mienta sistemáticamente.

La cura del mentiroso es sustituir la mentira por la búsqueda de la excelencia. Reconociendo su necesidad de brillo y atracción, dedicarse con firmeza a mejorar los méritos verdaderos, profesionales, culturales o generar relaciones interesantes, con la suficiente persistencia, ya que si ha caído en la mentira es por impaciencia e inseguridad, garantizando con pruebas evidentes las suposiciones.

Jugar limpio, ser naturales, es el mejor camino para ser reconocidos por los demás. Lo primero es que nos acepten aún siendo humildes y mediocres. Una vez conseguida esta vinculación básica, se puede intentar el asalto al mérito, que ya no será uno agresivo o forzado, de esos que aunque la persona valga mucho nos dará igual porque nos cae antipática, sino el afán de darnos más, de buscar una mayor calidad, de jugar más fuerte y una activa entrega para participar, colaborar, sugerir y animar la vida familiar, los equipos de trabajo, los grupos de amigos o la excelencia profesional.

### **8.3. Timidez**

No sabemos si resultaremos competentes, valiosos o apreciables ante los demás.

Los futuros tímidos surgen de ambientes autoritarios y descalificadores aunque también pueden aflorar en un núcleo familiar en el que la persona crece mimada y protegida en exceso

Nuestra forma de ser se fragua en el ejercicio de las relaciones, es el resultado de atrevernos a ser-ante los demás, mezclándonos y entrando en conflictos que aprendemos a solucionar sobre la marcha.

La persona tímida es cautelosa: no se arriesga a equivocarse, a ser rechazada o a resultar inadecuada, como no practica no avanza, espera que un día se levante con la moral alta y esté segura de sí misma por arte de magia sin tener que pasar por los malos tragos y apuros que la mayoría debemos recorrer para curarnos de complejos e inseguridades, resultar buenos amigos, compañeros de trabajo o parejas y disfrutar de las relaciones públicas en general.

Descubrir quiénes somos realmente es como lanzarnos al abismo de lo desconocido y explorar el resultado. Esta es la forma más natural de superar la timidez.

Palabra a palabra, nos obligamos a nosotros mismos a mostrar lo que pensamos para se oiga y se tenga en cuenta. Pero también -y sobre todo- lo que sentimos, nuestra alma al descubierto, como cuando decimos «me molesta el humo que me echas en la cara», «me gustaría que el sábado tomáramos un café juntos» o «este fin de semana me apetece ir de excursión con unos amigos que hace tiempo que no veo».

A menudo superar la timidez es una cuestión de número de palabras, cambiar el «sí», «no» «tal vez», «mmm», por frases de cinco minutos.

Dejarse ir en una frase que va a ser muy larga es como confiar en el propio cerebro, auto-estimularse, refrescarse y entusiasmarse por una tarea intelectual.

La persona tímida tiende a creer que no tiene mucho valor o capacidad, pero la realidad no es exactamente esa. Muchos grandes tímidos se han convertido en genios, científicos o escritores. Lo que debemos considerar sobre todo es que es uno mismo/a quien se pone una losa encima que le impide moverse y lo hace mediante la parálisis que induce con los pensamientos de mal agüero como «lo mío no tiene importancia» «mis cosas aburren» «mi interés no coincide con el de los demás» «podría ofender, aburrir o molestar a alguien» o lindezas parecidas.

Esta especie de auto-sabotaje equivale a que nos diera por vaticinar: «seguramente no caminaré recto y estéticamente, pareceré torpe y tropezaré» y como fruto de esta hipótesis, tan poco constructiva, hasta consiguiéramos andar mal y tropezar.

Nos cuesta encontrar un lugar en el mundo, el nuestro, y en vez de ello caemos en el error de pretender ser como otros, ídolos de barro que nunca lograremos ser.

Sería buena cosa rebelarnos de una vez por todas y determinarnos a ser espontáneos, aceptando con resignación el número de amigos y enemigos que surjan. Por lo menos seremos felices, tanto nosotros como quienes nos rodean. La íntima alegría así conseguida decorará como un adorno navideño el paisaje de los demás.

## 8.4. Inseguridad

Empezamos la vida con un grito de desvalimiento que rompe el sosiego de la vida uterina. Desde ese momento a la criatura solo le cabe depender de las afectuosas atenciones externas: debilidad que se protege, necesidad que se calma y la solicitud del amor, que proporciona los dones más preciados del esmero.

Los sentimientos de seguridad nacerán de la manera de ser cuidados, de forma que «nos convenzan» de no hay nada que temer. En este capítulo mostraremos distintas formas de vinculación en el cuidado que inducen inseguridad en las partes. La inseguridad es un tipo de incertidumbre que nace de una debilidad estructural, valga la expresión. Podría darse a nivel de grupos o empresas, por ejemplo cuando una organización dependa de un único cliente planteará de entrada una incertidumbre conocida por las partes y en cualquier momento servirá

para exigir precios más favorables y por otro lado la empresa sucumbirá cuando se pierda el cliente fuente de sus únicos ingresos. Ante un mismo proceder un jefe, a veces gratifica a sus empleados y otras les critica: esta ambivalencia genera ansiedad entre los trabajadores, que nunca están tranquilos por no saber si actúan bien o mal. Cuidar no es la fórmula clave esencial de la relación que modela la vida emocional, pero nos mostrará un interesante esqueleto de posibilidades que nos servirán para descubrir las sutiles formas en que se puede inducir inseguridad.

Durante el proceso educativo, en que hemos desarrollado el conjunto de capacidades de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos, se han fijado modalidades de funcionamiento que nos conducen de adultos a repetir los mismos patrones aprendidos o a caer en ellos, por no saber cómo reaccionar, cuando nos los presentan otras personas o no atinamos a reaccionar cuando nos defraudan para corregirlos, lo que nos lleva a tener problemas laborales, con los amigos o las parejas.

#### **8.4.1. Sobreprotección**

Si nuestros cuidadores nos calman con desproporcionado celo, antes de que alcancemos siquiera un pequeño grado de insatisfacción, aunque ciertamente nos apaciguan, siempre es de forma tan rápida que no podemos acostumbrarnos tampoco a tolerar un cierto grado de frustración. Por el contrario, curtidos por el disgusto, ya no necesitaremos tanta ayuda porque somos autosuficientes gracias a una fortaleza que ha madurado en nuestro interior. Mimados, la confianza en nuestras capacidades no se desarrolla ni se demuestra. Precisamente, estar tan bien atendidos, nos impide descubrirnos como fuertes y solventes.

Quien nos cuida en exceso nos somete a su dependencia haciéndonos creer que le necesitamos más de lo que realmente requeriríamos si sólo nos diera lo imprescindible. De este modo nunca sabremos si hemos crecido, si necesitamos menos y si lo que nos dan de sobra nos atiborra. Se provoca así la idea, coherente con los comportamientos, de ser menos autosuficientes de lo que indican las apariencias.

El mimado no valida su percepción: debo tener hambre, aunque no tenga hambre porque me dan de comer. Acepta la versión más sencilla para suprimir todo potencial conflicto: «lo habré pedido», «lo han adivinado antes de que fuera consciente de ello», «saben más de mí que yo mismo».

Será difícil ver, oír y pensar de manera autónoma porque nunca se estará preparado para ello y su existencia se suspenderá hasta que el dictamen del otro le establezca una realidad, que no podrá ni ver como suya ni como prestada, sino como un vacío perpetuo de necesidad propia que se llenará con lo que la tapa.

Parece lo que, en cierto modo, es una forma de posesión del cuidador, que volcándose hacia nosotros, recupera lo que «generosamente» pierde instalándolo en un lugar seguro del que nunca es expulsado: en la insuficiencia del cuidado para cuidarse a sí mismo del cuidador.

La víctima, intoxicada de saciedad, tiene distintas estrategias con las que

intentar zafarse inútilmente, hasta encontrar la verdadera liberación, dejar de cuidarse con el cuidador.

Invisibilidad: es una táctica consistente en no hacerse notar, no llamar la atención y no pedir nada, para que este silencio permita que el cuidador se olvide de cuidarnos.

División: consiste en la práctica de dividirse en dos, dejando un «yo marioneta» para uso y consumo de los demás y un «yo interior» refugiado en la fantasía incorpórea, que nos proporciona la ilusión -diluida- de existir.

Disimulo: se trata de mostrar que se siente mucho lo que no se siente bastante. Es como simular un orgasmo. Poner cara de satisfacción puede ser la manera de lograr detener las ansias del mimador y lograr que dé por hecha su labor, aunque simular satisfacción de una forma convincente implica desconectarse de la propia emoción interna, con lo que se corre el riesgo de no saber nunca «lo que realmente siento». Además no hay que quejarse de nada y hay que complacer siempre, aún a costa del propio sacrificio.

En el polo opuesto del cuidado excesivo está el problema de que el cuidado sufre más de la cuenta por la tardanza, la impaciencia, la desgana, la incapacidad de dar, la ambivalencia, la contradicción o la equivocación por no dar lo que se pide, dando lo que no se pide, entre otras razones.

#### **8.4.2. La tardanza**

Nos referimos no a una ocasional, ni fruto del exceso de tareas, ni a otra que responda ecuánime al exceso de peticiones, sino a la que es fruto de un profundo desinterés, de una falta de amor. Las necesidades «bajo el papel», se cubren, pero de una manera que no dan seguridad. Los cuidados llegan tarde o mal y el sujeto, desesperado aún, debe satisfacerse de forma apresurada, desconfiando, con la rabia aún coleando. Ni el placer aprovecha ni la seguridad calma del todo como un perro, dirigido a puntapiés hacia donde se encuentra la comida, comería lastimero, mezclando placer y dolor.

La tardanza en proporcionar los cuidados expone al cuidado a la acritud de la insatisfacción, haciendo que una espera se transforme en un llanto desconsolado y que las cicatrices se abran continuamente e impidan su curación

Puesto que esta desidia, que se padece, tiene más que ver con la imposición del ritmo del cuidador que con las capacidades comunicativas del cuidado para pedir atención, éste se desanima de la comunicación misma como inútil remedio para frenar el insuficiente esmero que suscita.

En ocasiones el niño desconoce que no ha sido deseado, que existe sin remedio, con repudio y como una obligación forzada aunque eso tal vez le explique por qué no obtiene esa efusión amorosa. Claro que el mal cuidado -si no conoce el secreto- puede adquirir la convicción equivocada de que no merece otra



cosa debido a alguna inferioridad constituyente, como fealdad, mal carácter o inadecuación esencial.

### 8.4.3. La impaciencia

El impaciente ofrece sin que dé tiempo a recibir completamente lo que da, bien porque lo quite en el último momento o porque haga ir tan rápido que se atragante, sin poderlo saborear, apareciendo al poco la protesta airada que haga del dar algo abusivo y del recibir algo insuficiente; todo se agria y estropea por donde pasa el reguero de la prisa.

Como quiera que el que recibe queda un tanto insatisfecho, también resulta poco agradecido, sin que la dicha completa arranque el último suspiro de felicidad. Tampoco se puede enfadar como al que estafan y se queda en nada, ya que ese derecho sólo se le reserva al huérfano de dones, pero no al que le dan bastante, aunque de modo incompleto o imperfecto. No puede echar en cara ninguna injusticia por la que se pudiera esgrimir una razón de ofensa, por lo que, sin aparente justificación, se irrita el que ofende porque se irrita el ofendido.

El impaciente no sólo no sabe respetar el tiempo que el que recibe necesita para gozar de lo dado, sino que tampoco él goza dando, cosa que le persuadiría de darlo mejor.

La impaciencia enreda a quien está contrariado a causa de la precipitación e impulsividad con la que se le trata. Quien está aturdido no está convencido de qué es lo necesario, no sabe cuánto y cómo debería darse, sólo exhibe pasivamente su zozobra. La persona que recibe atenciones aceleradas capta los signos atropellados al vuelo y los interpreta como que sobra o está entorpeciendo el paso, saboteando los propósitos o contrariando la voluntad, pero sin que por lo demás, pueda empequeñecerse o desaparecer para no ocasionar tamañas molestias.

El cuidado por el impaciente se siente estorbo, inmerecedor y tal vez demasiado exigente. Cree que se le da sin merecerlo del todo, sin que le corresponda o sea digno de ello y, de este modo, el insuficiente obtiene merecimiento «ficticio» del donador deslavazado.

Algunas de las razones más importantes para impacientarse son:

- Exigencias mal distribuidas o calculadas. Casi todo lo que hacemos es una cuota, una parte. Invertimos un tiempo, supongamos, en pegar la suela de un zapato, pero ninguno en cultivar una lechuga o en fabricar unas sábanas. Gracias al intercambio social entramos en un mercadeo de toma y daca con el que conseguimos lo que nos falta a cambio de lo que aportamos, pero las leyes del mercado pueden agobiarnos debido a la falta de simetría, a la desproporción de esfuerzos para conseguir nuestras necesidades. Sucede otro tanto en los ámbitos no económicos, como en la amistad, en el amor o en el ocio. Lo que se nos pide o lo que nos exigimos a nosotros mismos puede resultar abusivo. No llegamos, debemos acelerar o desfallecemos.
- Un exceso de evaluación impide que hagamos lo que tanto inspeccionamos.

Como si, mirando continuamente el reloj, en espera del momento deseado, el tiempo fluyera irritantemente lento, como si se corriera el peligro de que no sucediese lo que se desea y la impaciente espera se hubiera convertido en desesperación. El afán por obtener unos resultados emocionantes puede hacer, paradójicamente, que los dilatemos y los pongamos en peligro, porque necesitamos asegurarnos en exceso o dudemos precisamente de lo importantes que sean o de los métodos para alcanzar el ansiado fin. Al hacer tanto énfasis en la evaluación de los acontecimientos, en nombre de la sensatez, juzgamos tanto que hacemos demasiado poco. No pasa desapercibida la dilación al que la lleva a cabo, pero no puede evitar, en vez de adelantar, retrasar el momento del triunfo, induciendo que, valga la imagen, se atasque en el barro del camino.

- El exceso de ímpetu para quedar bien, llegar primero, lucirse o conseguir triunfos interfiere en el proceso natural seguidor, provocando balbuceo, bloqueo, torpezas o fallos de cálculo por carecer del sosiego que le ha robado la precipitación. La impaciencia por responder, a menudo suprime la escucha, sustituyéndola por la suposición y esta precipitación anula la inteligencia del testigo, que queda mudo e inutilizado, transformando el diálogo en monólogo egocéntrico.
- Alarmismo precipitado: el presuponer que lo que hacemos acabará mal, sin esperar a sopesarlo con más pruebas, hace que varíemos un comportamiento que iba bien, cambiándolo a peor. En otras ocasiones ni siquiera hemos comenzado a ponernos manos a la obra y ya surge un temor funesto que nos dibuja fracasados antes de tiempo, lo que nos hace considerar la posibilidad de tirar la toalla, sin ni siquiera intentar una lucha digna e indagar alternativas a la derrota o reparaciones del desastre que damos por hecho al darnos por perdidos.
- Juicio impaciente: pensar que hacemos corto, nos lleva a exagerar o si tememos habernos pasado, no llegar a lo justo.
- La impaciencia se vuelve intolerancia a ciertos aspectos del ambiente que se ha de atravesar: ruido, suciedad, ritmo que exigirían nuestros propósitos o preferencias de los demás que provocan rechazo. Toda esa resistencia se vuelve de pronto muy pesada e irritante y cenagosa, simplemente por no dejar paso libre a lo que se quisiera ya, sin trabas ni obstáculos. Cuando tenemos más prisa es cuando más odiamos todo lo que nos enlentece, aleja o hace perder el tiempo.
- Detenidos pero impacientes. ¿Cómo espera el niño en el aula la deseada hora del recreo? Se retuerce en el asiento, se levanta para partir pero se vuelve a sentar porque todavía no es el momento, sus dedos tamborilean el pupitre, mira la hora del reloj cada minuto o dibuja monigotes sobre el papel. El freno de un impulso que no ve el pistoletazo de partida aumenta la motilidad de un modo inservible y la tensión muscular se afirma sin nada que producir.

- La aceleración colateral. Las ganas de dar pasos ligeros hacia el rumbo deseado pueden hacer que todo a su alrededor también adopte un impulso que no tendría en otras condiciones de sosiego, de forma que todo lo que se hace se contamine con una velocidad impropia. Comemos más rápido, devorando y atragantándonos, paseamos sin ver nada, ciegos a curiosidades o a conocidos que se cruzan en el camino, conducimos más veloces o hablamos más rápido..
- Efectos del mandato. Cuando queremos hablar y alguien nos manda «¡Habla!» nos impone un bloqueo que no teníamos antes de la orden, es como si nos cortara la palabra justo al exigirnosla. De igual manera si alguien nos recomienda u ordena la misma prisa o impaciencia que sentimos, se crea inmediatamente una confusión entre actuar por nuestra voluntad o por la del otro que se suma y tapa la propia para «ayudarnos» justo en lo que no necesitamos ninguna ayuda. «¡Deja todo y ve!», ¿nos vamos como queríamos antes de que nos lo aconsejaran o nos detenemos a dejarlo todo arreglado antes de partir para evitar la sensación de imposición?. «¡Alégrate!» «¡Ama!», «¡Se feliz!» órdenes que más que expresar complicidad intentan robar el alma del que está radiante o enamorado.
- La precipitación perceptiva consiste en explorar menos datos de los necesarios. Percibimos demasiado rápido, por lo que podemos sacar conclusiones inciertas simplemente por no habernos demorado lo suficiente en la tarea. Los niños en la escuela suelen caer en esta dificultad, leen por ejemplo el problema «un tendero compra dos cajas de 20 latas a un euro cada una, ¿cuánto le costará?» hay niños que impacientes por dar un resultado sabiendo que han de multiplicar se olvidan de «ver» que hay 2 cajas de 20, o sea 40 latas, y dan como resultado 20€. Esto es, saben resolver el problema, pero no han averiguado con exactitud qué les preguntan por no haberse detenido a leer bien el enunciado. Esta atención ligera hace que estemos preguntando constantemente qué ha pasado en una película, qué se ha dicho en una conversación o repasemos lo que acabamos de leer cuando nos damos cuenta que algo se nos ha escapado.
- La impulsividad ideativa es otra forma en la que se manifiesta el ímpetu de un deseo o la incertidumbre de llegar a realizarlo. No llega la hora de saborear la paz del goce alcanzado, lo que multiplica el pensamiento en forma de «ráfaga» que va inquieto de un tema a otro buscando una salida inmediata a lo que está exigiendo demora de una forma asfixiante. Busca un alivio a la tensión acumulada y ello nos conduce a responder de manera precipitada, lo primero que le viene en mente, pretendiendo de esta manera liquidar de un plumazo la inquietud. Este fenómeno es el que hay detrás cuando alguien asevera «cuando estoy nervioso no paro de hablar tonterías».
- Deslucimiento de lo que hacemos que no corresponde al curso apasionado de acontecimientos que esperamos. Nuestros paseos se vuelven insulsos, las

relaciones sociales puramente formales, el trabajo maquinal y no disfrutamos mientras esperamos, sino que la espera, mientras permanece indemne, desprecia y corroe todo lo que toca. Suponemos que existirá una reparación de todo lo despreciado en el memento del triunfo final. Conseguido lo sublime obtendremos una compensación por lo vivido de forma empobrecida, pero ¿quién nos asegura que lo perdido es mayor que lo ganado?

- La impaciencia tiene también una versión noble y aceptable, incluso causa admiración: la pasión. La intensidad con que llevamos a cabo una aventura, un amor o una actividad sirve, para vencer toda suerte de dificultades sin desfallecer, motivados para el éxito y volcados en el propósito con esmero. Esa misma determinación es la que aparta tanto el trigo como la cizaña, tanto las resistencias al ideal como el conjunto de deseos menores que nos definen, de forma que empujados hacia la cima excelsa nos despersonalizamos, nos vaciamos y nos traicionamos. Nos equivocamos en lo que realmente somos, obnubilados por una pasión.

Toda esta manifestación del desasosiego sólo hace que intranquilizar. Lejos de brindar seguridad, el empeño supervisor provoca dudas, la precipitación equivocaciones y los circunloquios innecesarios interferencia artificial. La impaciencia nos gasta mucho más que nos facilita los logros.

#### 8.4.4. Desgana

Cuando se nos escatima, se nos aparta o se nos deja en último lugar, dando a entender que cualquier otra cosa es prioritaria, acabamos presintiendo que carecemos de suficiente valor.

Merecer tiempo y dedicación significa ser validados como personas que aportamos lo que se espera de nosotros. Al revés, también se requiere el visto bueno del agasajado, que se puede descarriar en el camino de vuelta y ser renuente a agradecer e incluso simular insatisfacción para que el dador no piense que ha acabado su turno o merezca un mínimo beneplácito acerca de lo realizado. Podemos encontrarnos frente a un egoísta rematado y no darnos siquiera cuenta.

No sólo hay inapetencia por recompensar sino también tentaciones avariciosas de sacar ventaja de ella. La mala voluntad del que recibe de forma exigente e insaciable, acaba por hacer dudar al que da, de que da mal y no le cabe esperar ser digno de amor recíproco. Al percibir que la señal de haber complacido con éxito, no se ha devuelto, el dador multiplica los afanes viendo que su necesidad de satisfacción pasa por lograr agradar al otro y que sólo entonces -tras gigantescos esfuerzos- le llega la hora de recibir lo ganado a pulso.

Al diagnóstico penoso de estar «suspendido», se suman tanto la propia necesidad demorada de recompensa -que, como toda necesidad, es más compulsiva contra menos satisfecha sea- como el temor de no saber ni cómo ni porqué, lo que contribuyó fue insuficiente. Esta incertidumbre le hace ir más allá de lo que sería ecuánime, dando, con tal generosidad y entusiasmo, que pareciera que comportarse tan magnánimamente fuese, al pasar el tiempo, una costumbre superflua y decorativa de agradecido, en vez de una desesperación de pedigüeño.

Es entonces cuando el desganado experimenta un triunfo por haber obtenido tanto por tan poco. Esta satisfacción -no legítima, sino nacida del abuso-, es vista por el agasajado como algo que se merece, porque cree que basta con devolver alguna migaja, que aún siendo pequeña parece bastar para calmar al destinatario. ¿Por qué?, debido a que el receptor «estafado» encuentra en esos gestos escasos, la promesa de lo que queda y renueva la esperanza de que llegará un día en que se le compensará con creces la insatisfacción acumulada.

Esta esperanza de completud no tarda en verse defraudada por la proverbial pereza del desganado, que comienza a exigir, a cuenta de lo que falta, recibir más. Es decir, por la escasa recompensa de los afanes aumenta la deuda, al punto que será pronto imposible de saldar.

¿Y qué propondrá el desganado al frustrado como solución final? Que el que dé tan generosamente, para contrarrestar la irritante escasez recibida, a cambio encuentre complacencia únicamente en satisfacer al abusón egocéntrico. Éste, a cambio de aceptar esta condición, le dará por fin su venia que consistirá en mostrarse complacido en vez de enfurruñado. Por fin la otra parte habrá entendido que hay que darlo todo a cambio de nada y que su satisfacción sea ese darse sin más, como alguien que renunciara a su propio ser para fusionarse con una sagrada misión: ser un apéndice subsidiario de la parte privilegiada. Se predica así la ilusión de ganar volcando el yo en el tú para que, un tú sea doble a costa de un yo nulo.

Las relaciones de cuidador-cuidado presuponen que el segundo es objeto de consideración y amor, pero los roles se pueden invertir, como un niño que se ocupe de un padre enfermo o inmaduro. El colmo de una relación totalmente distorsionada sería que el objeto del cuidado cambiase su misión por la de dedicarse a agasajar al cuidador para que le considerase digno de sus desvelos, lo que correría a cargo de su caprichoso arbitrio.

El desganado impone el premio que se asignará por portarse bien -algo, por cierto, que rara vez sucede-. Consiste en el permiso para que la parte escatimada siga aspirando en silencio y con buen semblante a volcarse en la dedicación exclusiva de agasajarle, acatando de paso, de una vez por todas, el «inmerecimiento», o el abandono de toda «obsesión» reivindicativa, para que sólo en ese reconocimiento canino, reciba estremecido, la rebanada de pan seco. Esta propuesta se parece mucho a la esclavitud.

Y se pensará, ¿por qué la parte «vaciada» se presta a la operación de fagocitación del chupóptero?. La respuesta, tal vez sea, que todavía no haya desesperado de ser resarcida.

Está esperando el milagro de ser, al fin, una persona digna de amor y que todo lo perdido le sea devuelto con creces: un cielo o un paraíso cuyo advenir rompa las cadenas de la prisión y transforme a su anulador en un ser radiante.

#### **8.4.5. Oscuridad de las reglas**

La mala fe del que da, los abusos, el escatimar, tacañear o hacer recaer al cuidado en la maraña de la celada, para que perdido en el laberinto del «te has olvidado de lo que ya te dí», del «no dije lo que dices que dije» o del «entendiste

al revés lo que quería que hicieras», se persuade de que no ha dado nada todavía y con estos ardides venza la resistencia del confundido, esgrimiendo reglas fallidas en supuestos contratos verbales, y no digamos si están basadas en suposiciones verosímiles o implícitas cuyo consenso nunca se ha explicitado.

A veces los niños invierten mucho más tiempo en dirimir las reglas del juego que en el juego mismo, que queda casi reducido a pretexto para discutir. En este caso concreto hay un consenso, pero en otros puede haber confusión, sorpresa o incertidumbre de qué juego se está jugando. Aclarar las reglas del dar y el recibir puede conllevar mucho desconcierto.

Como quiera que la actividad vindicativa y aclaratoria de las reglas hace aparecer protestón, poco elegante y egoísta al que las esgrime, el estafado claudica y cede, aunque fuera para aliviarse de la murga de explicaciones y justificaciones y porque el buenazo siempre duda de serlo lo bastante y está dispuesto a reconocer la posibilidad de haberse equivocado en algo -a pesar de las apariencias y convicciones- ya que para él la evidencia tiene menos peso que la exigencia de amor. Se cede para no discutir.

El sujeto abusado no quiere ver lo que está viendo. No acepta el escamoteo del tramposo, ni sus explicaciones, que son un parloteo de feriante, como si ser engañado o manipulado fuera una interpretación imposible en la que corriera el riesgo de caer y llegar a ser injusto, siquiera por un segundo, por un error de percepción.

Está tan asustado ante la posibilidad de malinterpretar que la misma angustia, vela con su ciego prestar atención a las propias dudas, lo que el otro está haciendo, de forma que ese disgusto nunca le sirve de punto de partida del que fiarse instintivamente ni de punto de rechazo para afirmarse.

De esta forma el egoísta perpetra impunemente, con total descaro, toda suerte de tropelías, porque el desconcierto del débil escrupuloso, envalentona más aún si cabe la osadía del abusador, que perdiéndole el respeto al abusado, pervierte la relación de amor mismo, transformando al receptor en perdedor inseguro, víctima impenitente y sistemática y a si mismo en ladrón de almas. Ser consciente de las trampas que está haciendo, provoca que no tenga el mismo valor lo que se ha robado que lo que se merecería por el esfuerzo, como si una depreciación lo disminuyera y misteriosamente dejara de tener la eficacia que la ambición abusiva esperaba, por lo que tendrá que imponerse de forma más torticera aún para compensar el malestar.

La relación de amor se pervierte cuando se hace tan desigual y de forma tan poco satisfactoria, de manera que el que se sacrifica constantemente acaba acumulando rencor y desilusión al punto de encontrar absurda una relación que le anula y el que se dejó llevar de las artimañas de la preponderancia y de la ventaja de imponerse, se degrada hasta dejar de ser deseable.

#### **8.4.6. El regalo envenenado**

Blancanieves recibe una manzana de la madrastra. Engañada por la lozana apariencia de la fruta y el amable agasajo conciliador, sucumbe a la droga inyectada y tras el bocado cae en un profundo letargo hasta ser salvada por el

beso del príncipe.

Parece una bonita descripción de otras «manzanas envenenadas», con las que podríamos ser destruidos por algunos que, aparentando dar, en realidad nos quitan, y en buena medida a costa de nuestra propia credulidad ya que, ingenuos, creemos recibir lo que en realidad rechazaríamos si supiéramos lo que lleva oculto, aturridos por la blanda ceguera de pensar que los malos son buenos arrepentidos.

Aunque podamos disculpar a Bancanieves, ya que, después de todo, es admirable su candor y de no mediar una artimaña seguramente hubiera estado en guardia, en cambio tiene un punto débil que no debe caer en el olvido: su dificultad para creer lo que percibe -le parece imposible que la madrastra siempre la odie-, su incapacidad para distinguir los comportamientos e intenciones agonistas y por consiguiente adaptarse a diferentes reglas de juego, unas para las «almas gemelas» y otras para las «almas negras».

La figura del príncipe también representa una ascensión, una salvación y una recuperación de la caída en la treta, en la desgracia, por medio del otro, sin más trabajo que dejarse besar, sin siquiera ver ni desear ser besados: en total estado de pasividad, por la magia del azar o de un destino.

#### 8.4.7. Ambivalencia

Klein fue una de las primeras autoras en desarrollar la vinculación objetal ambivalente<sup>103</sup>, basándose en los patrones de amamantamiento y destete. Averiguó que los bebés experimentan satisfacción y seguridad, pero también odio -la conducta de morder el pezón- cuando se les impone una ausencia. Mary Ainsworth<sup>104</sup>, desarrolló el procedimiento llamado «Situación Extraña» para evaluar la seguridad de los bebés con sus padres. Los bebés con padres ambivalentes tienden a mostrar un apego inseguro-ambivalente, en el que se sienten ansiosos por si el padre estará disponible para satisfacer sus necesidades. Otros investigadores han extendido el estudio de la influencia negativa de la ambivalencia paterna al bienestar emocional<sup>105</sup> y el comportamiento<sup>106</sup> de los hijos, así como su influencia en el desarrollo de las relaciones interpersonales, la familia y la pareja<sup>107</sup>. A nivel comunicacional, los estudios de Bateson del doble vínculo<sup>108</sup> han llamado la atención sobre los mecanismos sutiles de engaño del lenguaje, en los que se induce lo contrario de lo que se dice «con lo que yo te quiero cómo iba a estar enfadado», «no sé por qué te ofendes si no te dicho nada especial que te pueda molestar, mis críticas eran en realidad consejos». Los

<sup>103</sup>Klein, Melanie. *El desarrollo de un niño*, Ed Lulu 2017

<sup>104</sup>Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Psychology Press.

<sup>105</sup>Cabrera, N. J., Shannon, J. D., & Tamis-LeMonda, C. S. (2007). Fathers' influence on their children's cognitive and emotional development: From toddlers to pre-K. *Applied Developmental Science*, 11(4), 208-213.

<sup>106</sup>Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*. Guilford Press.

<sup>107</sup>Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). *Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation*. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.

<sup>108</sup>Bateson, Gregory. *Pasos hacia una ecología de la mente*. Ed. Lohlé-Lumen 2010

receptores de estos confusos mensajes reaccionan a una parte, por lo general la desagradable, pero los interlocutores se ofenden esgrimiendo que lo que les han comunicado es la parte positiva. Los dardos son pequeños y disimulados bajo formas inocentes, pero no dejan de ser venenosos, de aquí la reacción virulenta que suscitan. Expresar algo oficialmente correcto, como «te quiero mucho» pero acompañado de unos hechos que demuestran lo contrario, permite desentenderse de alguien sin que lo parezca. El sujeto, objeto de la treta, se encuentra desarmado porque formalmente hay gestos oficiales que declaran amor y acepta ser tildado de «mala persona», sin apercibirse de la trampa que se le ha tendido, sintiéndose un desagradecido. Los mensajes contradictorios intentan a menudo atrapar a la víctima, haga lo que haga, son una encerrona, por ejemplo una mujer le regala a su pareja dos camisas, una azul y otra blanca. Cuando aparece con la azul le dice, «¿qué sucede, no te ha gustado la blanca?», pero cuando al día siguiente se pone la blanca le critica, «qué sucede, no te gusta la azul o qué? ¿te da vergüenza decírmelo?»

Los padres se supone que sienten amor y afecto por los hijos, lo que les debería hacer sentir seguros de sí mismos, pero también pueden sentir frustración y enojo porque el niño se comporte de manera desafiante o desobediente, no cumpla con sus expectativas y le decepcione, lo que también captan las criaturas sin saber a qué atenerse. A veces se pasa de un extremo a otro en cinco minutos, lo que a ojos de los hijos, se convierte en un capricho incomprensible porque obedece a claves que se les escapan, sobre todo si las mismas risas, unas veces suscitan abrazos y otras repudio.

No digamos si los padres guardan en su interior secretas frustraciones que nadie conoce. Pueden sentirse orgullosos y felices por los logros realizados por los hijos con el afán de complacerles, aunque también sentir celos o envidia de que progresen y logren cosas en las que ellos fallaron. En vez de frustraciones personales pueden ser simplemente preocupaciones, porque una cosa es estar dispuesto a proteger y cuidar a los hijos y otra muy distinta estar abrumados y estresados por los sacrificios que estas demandas responsables entrañan. En un caso u otro las puyas, burlas y dardos venenosos lanzados por el misterioso rencor oculto de los padres, generan inseguridad y ansiedad.

También podemos encontrar la ambivalencia entre los vínculos con los hijos en público o en privado. Los padres pueden ser cercanos y afectuosos en la intimidad pero incómodos o inseguros en situaciones sociales. Algunos hijos astutos utilizan la inseguridad de los padres en público para abusar, vengarse y portarse mal cuando los encuentran desarmados por «el qué dirán». Pero los niños más atorados lo que aprenden es a tener inseguridades sociales.

Además, la ambivalencia también puede llevar a una falta de coherencia en la disciplina y la toma de decisiones, lo que puede confundir y mostrar inseguridad a los hijos. Esto sucede con frecuencia cuando hay falta de coherencia en la disciplina -severa en nimiedades y permisiva con comportamientos desastrosos-, hay dos líneas educativas completamente divergentes, sabotajes de familiares -amigos, abuelos o tíos a cargo que rompen la línea educativa- o cuando la toma de decisiones es caótica y obedece a criterios distintos en cada ocasión -hoy hemos de renunciar porque hay que ahorrar, mañana podemos gastar para



tener más confort.

En ocasiones las contradicciones son perfectamente conscientes, pero para evitar el desasosiego que producen, la persona intenta anular la disonancia cognitiva<sup>109</sup> con alguna triquiñuela que le apacigüe. «El tabaco mata», le dice al fumador un consejero, «¡De algo hay que morir!», contesta el adicto para banalizar el hecho. «Mi madre es muy brusca hablando, pero es buena persona», lo bueno hace perfectamente digerible lo malo que se le atragantaría.

La ambivalencia también puede consistir en una mezcla extraña entre dar y ejercer un grado de violencia, cuando no sadismo. Esto es lo que vendría a pasar cuando conseguimos desesperar a una persona a la que vamos a dar algo, y justo cuando deja de esperar, se lo damos, o cuando le indicamos que «no se lo merece» pero se lo damos a pesar de todo por piedad -para que no le aproveche, claro. Y si decidimos no dar cuando el cuidado quiere, sino cuando ya no quiere, por así decir, a la fuerza, ¿no se transforma el supuesto bien en un daño que le infligimos con saña?

#### 8.4.8. Descalificación

Descalificar es rebajar méritos y quitar razones que avalen o entrañen recompensa. El cuidador, con la cuchilla de su crítica, arranca impurezas que amontonadas en el recipiente de la basura hieden y repugnan, justificando la asqueada retirada de la vista, la mueca del atufio y el aleteo nasal que el hedor provoca, aplicado a un comportamiento incorrecto del cuidado.

La conducta odiada del cuidado es etiquetada como horrible, asquerosa, insoportable, indigna y toda suerte de aumentativos que intentan señalar el resultado de una degradación digna de interrumpir el confiado curso de las cosas.

Los modales en la mesa, las poses, las formas de sentarse, la falta de finura o inadecuación al elegir una palabra, son detectados y fotografiados con la cámara instantánea del desprecio. «Comes como un cerdo», «luego esa comida que te doy podría ser rebajada a sobras»; «camina con porte», o «desde luego desmereces una compañía tan elegante como la mía».

Los añadidos justicieros hieren con su saeta certera el placer de disfrutar lo que se recibe, transformándolo en inmerecido.

Contra más incómodo se encuentra el cuidado sintiéndose tan «amorosamente» vigilado, controlado y rápidamente cazado al vuelo de un fallo, más le fastidia la tensa espera de una expresión airada o aguafiestas y le hace cometer nuevas torpezas, que a su vez confirman la fama contumaz de imperfectos empedernidos, reincidentes desconsiderados y inútiles aprendices de las sabias lecciones de cómo recibir correctamente el bien que se nos da.

El modo en que el cuidador quiere que se comporte el cuidado requiere una exactitud esencial para que el primero disfrute cuidando, al precio de renunciar el cuidado a su «libertinaje».

---

<sup>109</sup>Concepto que difundió Leon Festinger, en *Teoría de la Disonancia Cognitiva*, Instituto de estudios políticos, Madrid 1975

En ocasiones, es más importante la ceremonia, la liturgia de dar y recibir, pautada, reglamentada con precisión relojera, que el disfrute derivado de ver gozar al cuidado por lo que le damos.

Dar con magnanimidad, sin obligar cuándo, cómo, de qué manera y con qué palabras adecuadas exactas, es lo contrario de dar censurando, ensañándose el cuidador en demostrar, escandalizado, que el cuidado le ha estafado con sus feos, haciéndose inmerecedor de lo que se le da.

La labor corrosiva que suscita la constante censura -la labor hipercrítica nunca es delatada por ser excesiva- no consiste en la verdadera actuación de un «monstruo». Este último supuesto, tomado al pie de la letra, en vez del constante atacar, perdonar con conmiseración y dar una nueva oportunidad que nos vuelva a decepcionar, suscitara un radical repudio que impediría la clase de misión entre redentora y exquisita de la que estamos hablando.

En cambio, el despreciado es intermitentemente descalificado, quizá cuando menos se lo espera, como si su inferioridad, para quien se escandaliza a su costa, diera como contraste una superioridad del ser magnífico y sublime que da, confiado y ajeno a torpezas. El dador «espléndido» gana con esta pose un prestigio, como alma bella que se digna bajar de las alturas intentando complacer los cuidados y siendo obligado por el demérito y la repugnancia que le causan a volver, ofendido, al refugio de sus alturas solitarias, en las que languidecer de pena por verse dador incomprendido.

A no tardar, harto de ser rechazado, el cuidado trata de escabullirse del afán afeador del cuidador y esta maniobra de huida es rápidamente atajada como despreciable. De este modo la víctima se apresta a ser de nuevo rechazada por sus incorregibles tendencias huidizas -pasivas, cobardes- a zafarse de la censura.

#### **8.4.9. Malos tratos**

La violencia desproporcionada ejercida sobre una persona normal, de la que excluimos el deber de ser heroica o el alma frágil de los niños, desata una congoja que retira inmediatamente la seguridad de ser merecedores de amor. Si la causa es un fallo cometido, esperaríamos a pesar de todo que el afecto amortiguara la sentencia, convertida en un mero contratiempo, pero si provoca airado repudio la deficiencia acaba siendo incorregible, nos volvemos unos inútiles, somos un desastre total que provoca profunda decepción.

La amenaza de un maltratador busca proporcionar mayor sufrimiento haciéndose feroz y mordaz, no fuera que una protesta pequeña y digerible se confundiera con permisiva complacencia. Lo que hace, para resultar ejemplar, es destruir en la víctima a la que se cuida, la expectativa de recuperar la futura estima tras un incidente problemático. Exagera la protesta airada para que el damnificado no tenga nada a qué agarrarse, como si el castigador presintiera y coartara sus especulaciones tranquilizadoras.

El terror busca impresionar la memoria para que las esperanzas de arreglo se vean entremezcladas con los temores de tardanza, de manera que el terrorista consume la finalidad de instalarse con cerrojo o barrotes y se permita, al mismo tiempo, el don de la ubicuidad, la impunidad e incluso erigirse en salvador del

incendio creado; somete así al tiranizado para que se congrese con quien puede dañarle de nuevo, tanto para evitarlo como para someterse sin remedio.

Cumplir por miedo es arrancar el don a la fuerza. Esta motivación negativa y obligatoria, nos impide disfrutar, a pesar de que no pueda dejar de producirse cierto grado de amor y aunque el destinatario no lo merezca. El violento se nutre de esta confusión, tiene la ilusión de recibir algo, a pesar de que lo que recibe sea fruto de un asalto. De este modo se crea el efecto subterráneo de que el verdugo construye a la víctima y la víctima al verdugo.

Peor aún es aterrorizar sin parecer terrorista, cuando el afín, el que prometía y evocaba las mieles, de pronto se agría, enrojece de ira y arrasa. De pronto, con total impunidad y sorpresa, lo estropea todo. Una vez satisfecha su ira, surge de pronto el niño que no ha roto un plato, pide perdón por sus excesos e intenta congraciarse para ser perdonado. Oculta al malvado que puede aparecer en cualquier momento.

La confianza ya no será la misma y la inseguridad comenzará a cavar un hogar subterráneo donde refugiarse, mientras en la superficie todavía creemos en su arrepentimiento.

Tanto es el empeño del intempestivo en hacerse perdonar, compensar lo sucedido con mil detalles y limpiar su imagen con singular cuidado, que logra relajarnos y hace que volvamos a respirar tranquilos.

Entonces, sorpresa, vuelta a empezar y a continuar la construcción de la madriguera en que vive el topo de la inseguridad. Cuando nos seducen recuperamos cierta seguridad o esperanza. a pesar de seguir descreídos, pero sin tener derecho a protesta alguna, por estar en fase de un bienestar que merece la pena no estropear. Cuando nos vuelven a atacar de nuevo, entonces es mejor esconderse y esperar, sin la certidumbre de que ese tiempo de ocultamiento se corresponda con el fin definitivo del terror.

## 8.5. La vergüenza

Es difícil armonizar nuestras expectativas con lo que nos sobreviene de pronto al vernos observados. Los niños pequeños son capaces de experimentar esta inadecuación desde edades muy tempranas cuando, confiados encaran la ilusión de encontrarse con una cara familiar y tropiezan con un desconocido. Han de frenar rápidamente la alegría, llevarla a una vía muerta, descarriarla voluntariamente -no tanto por inadecuada como por inoportuna y fuera de lugar. La conducta consiste en congelar la expresión, apartar el contacto visual, agachar la cabeza y refugiarse.

Los padres coartan este repliegue esgrimiendo intereses más amplios: «A ver, Juanito, dale un beso a tía Felisa». Ese beso, arrancado a la fuerza, no será el efusivo que se hubiera dado de mediar mayor confianza. Tía Felisa, esa desconocida, de pronto es elevada a categoría de íntima por arte de recomendación y autoridad.

La mirada clavada en nosotros es capaz de disparar la vergüenza con sus fenómenos concomitantes de rubor, retirada de la vista e inclinación de la cabeza,

como intentos de retracción ante una insoportable exigencia o contrariedad de posturas.

Al vernos observados re-flexionamos sobre qué hacíamos o sentíamos, cuál era nuestra postura corporal, el interés natural y la manera de estar o aparecer para rápidamente considerarlo como posiblemente inadecuado a ojos de los demás e imaginar otra compostura, otras actitudes o distinta apariencia. Esta auto-observación crítica rompe la espontaneidad que discurría antes de ser mirados y el brusco parón, también forma parte de lo que llama la atención en una mirada atenta.

Dejar de ser naturales, cuando además la emoción que sentíamos poseía una intensidad difícil de suprimir, provoca la reacción de «apagar los impulsos inoportunos» en que consiste la vergüenza.

Al igual que ocurre con cualquier otra equivocación, los que nos ven descubren nuestra «debilidad», la falta imperdonable, la torpeza. En cierto modo se parece al efecto cómico: un proceder habitual y normalizado falla, por ejemplo la persona se cae al sentarse en una silla. Pero la risa es fruto del desliz de alguien que creemos capaz -se sienta en la silla por costumbre-, mientras que contemplar a alguien que se cae a menudo nos parece lamentable y penoso. En el caso de la vergüenza nos reprochamos que como personas «solventes» deberíamos ANTICIPAR algo: no dar por hecho quien llama a la puerta, VIGILAR que no haya manchas en la ropa, o ser más CUIDADOSOS, por ejemplo al evitar un moco visible en la nariz. Los preceptos subyacentes contienen el secreto de lo que nos reprochamos.

Lo que en el niño no pasa de ser una anécdota «graciosa» porque lo normal es ser inmaduro y equivocarse continuamente, en el adulto figura como inadecuado, un acto que uno mismo acepta cometer arrepentido y además es contemplado y posiblemente juzgado por un testigo -aunque fuera benévolo en su respuesta, íntimamente le repugna el acto que a él mismo le avergonzaría cometer.

En primer lugar surge la vergüenza por suscitar el acto inapropiado que quisiéramos borrar lo antes posible. Pero igual que la causa que provoca embarazo en el autor es vista por el testigo, también la vergüenza es contemplada porque se trasluce en signos reconocibles de autoseñalamiento -bajar la cabeza, interrupción, rubor. Contemplar la emoción del «infractor» es una prueba de reconocimiento del de su responsabilidad en el asunto. Si sorprendemos a alguien robando en secreto un trozo de pastel de la nevera, pillamos *in fragantti* a un goloso disimulado, de cuya gula no había pruebas hasta ese momento. Mediante la vergüenza visible al ser sorprendido, reconoce implícitamente una debilidad que no debería, por eso no continúa cogiendo el pastel y comiéndolo. Las dos partes saben perfectamente lo que se cuece, las costumbres nocturnas del secreto comilón y la vergüenza con que vive su propensión, sobre todo si saliera a la luz pública. No sólo hay una vergüenza, sino dos. La segunda consiste en ser juzgado vulnerable, incoherente y expuesto mediante las reacciones físicas en vez de reaccionar de forma «fría» o humorística, por ejemplo. Es decir, sentir vergüenza de avergonzarse se nos asemeja a algo imperdonable.

Si apareciera en nuestra ayuda una orden salvadora -«besa a tu tía»- podríamos detener el círculo vicioso que retuerce nuestras emociones. Si la persona que

nos sorprendió, siguiendo el ejemplo del comilón, es nuestro mejor amigo, puede que se siga una charla profunda sobre lo acaecido. Si por el contrario no es alguien cercano sino una persona con la que nos vemos obligados a relacionarnos -un compañero de trabajo o de clase- se nos puede desencadenar el azoramiento, apocamiento o parálisis frente al conocedor de una información confidencial que nos denigra. Estas dos versiones apuntan a la parte subsiguiente del problema, al modo en que reaccionamos una vez experimentado el oprobio.

En ocasiones ocurre que las actitudes vergonzantes son deliberadas en vez de casuales o debidas a fallos puntuales. Hablaremos entonces de personas que pretenden abochornar o avergonzar y abusan del factor sorpresa o comprometedor para disfrutar del efecto suscitado y obtener así una ventaja de ello, habitualmente la de sentirse superiores.

Por ejemplo, un varón puede decirle a su compañera, «qué guapa estás hoy» en vez de «me gusta el trabajo que has hecho», que quizá, sería lo que preferiría oír. ¿Cómo podría responder a la provocación si no tenía un interés previo? No puede, en cierto modo, responder bien ni mal. En cambio la mirada del atrevido sigue ahí a la espera de algo; causa vergüenza hasta que ella pueda «salir del paso», sonríe sin ganas, da las gracias por la poca gracia que le hace. Si ella protesta se arriesga al reproche del abusador que esgrimiría que se trataba de «una broma», o incluso acusaría a su vez: «¡qué mal carácter tienes!».

Una corolario de ideas útiles para afrontar los distintos tipos de vergüenza es:

- Amedrentar al burlón descalificando su actitud, aunque nos estemos muriendo de vergüenza. Por ejemplo decir, «no me parece correcto que me ridiculices en público, cosa que ni a ti ni a nadie le gusta que le hagan» -esto dicho preferiblemente delante del mismo público en que ha tenido lugar el alevoso desprecio.
- Defenderse, pero suavizando o normalizando a continuación, en las situaciones ambivalentes: «No me agrada que mezcles el galanteo con el trabajo, ya que además de no gustarme me molesta. Por cierto, ¿qué opinas del trabajo que te entregué?, me gustaría que me dieras tu opinión». Esta estrategia pretende dos cosas a la vez, parar los ataques, y guiar, enseñar al ofensor un camino mejor, iluminarlo con el farolillo de la inteligencia.
- No duplicar la vergüenza, considerándola la emoción que una persona normal se pueda permitir, mientras que «don perfecto(a)» no. En esta emoción, que validamos como humana, lo importante es que vaya seguida de la acción adecuada. Una vez que hemos experimentado la vergüenza no la consideramos un fallo imperdonable, sino una pequeñez subsanable con actitudes posteriores, esto es, logramos al menos ahorrarnos el avergonzarnos por habernos avergonzado.
- No huir o retirar la vista, sino provocar una ruptura de las «circunstancias» para «salir del paso» Lo antes posible, hacer algo, quebrar el silencio, por ejemplo, que resuelva la tensión interna y la expectativa pasiva del que nos mira: preguntar, opinar, sugerir, etc.

- Admitir que quién nos mire tenga derecho a mirar, aunque sea con cierto grado de descaro o inadvertencia censurable, aceptar ser «paisaje» visual del otro, en vez de sentirnos analizados como en un examen y menos aún, suspendidos tras la atenta inspección. Hay una diferencia entre vernos «anónimos y libres» o «prisioneros escudriñados».
- La libertad no nos la tiene que otorgar nadie, sino que la cogeremos al asalto mirando a los ojos de quien nos mire, para afrontar la evidencia -que al comprobarla será mucho más benévola que la que supondríamos retirando la mirada sin saber lo que realmente sucede con el observador y, sobretodo, disminuyendo la capacidad del observador, de ser lo bastante importante como para importarnos. Le trataremos como a un objeto entre otros, no como a un sujeto omnisciente o a un dios que todo lo ve y todo lo juzga. Puede que nuestra propia vergüenza desconcierte al observador, tal como si nos viera bloqueados o llorando: no sabe qué hacer, pero lejos de dejarle descarriar lo que podemos lograr es influir para que se serene normalizando la situación. Supongamos que tenemos un grano en la nariz muy ostentoso, se crea una situación embarazosa con alguien que se acerca a nosotros, no sabe cómo reaccionar, si disimular o hablar del tema. En este caso tenemos la opción de tomar la iniciativa de aplacar la incertidumbre actuando con astucia, hablando, interactuando hasta conseguir que el grano se vuelva «invisible» en el sentido contrarrestar la incomodidad infranqueable.
- Considerar que somos invisibles y seguimos conservando el control de nuestra privacidad. Ni el que nos mira sabe nada de nuestra intimidad, ni tampoco nosotros sabemos nada de lo que piensa -podría estar considerando en ese momento, por ejemplo, «debería ir al dentista», en vez estar calibrando si nuestro aspecto resulta adecuado.
- Tolerar la curiosidad que podamos suscitar en los demás por nuestra belleza, atractivo, estética u objetos que luzcamos. Ese interés, que sería temible si fuera la de un ladrón que sopesase la posibilidad de quitarnos una cadena de oro o la cartera -se trataría de una intención de llevar a cabo actos reales-, en cambio es inocua si la persona nos usa para fantasear o entretenerse un rato. En este caso la debemos considerar como una humilde contribución a la humanidad, inocente e ingenua, sin compromiso, hipoteca o inconveniente para nuestra vida real.
- Actuar con naturalidad, sería mejor decir, con deportividad, cuando nos revelan algo de lo que no nos habíamos dado cuenta antes (un descosido, un lamparón, moquillo, estar despeinados, etc.) En el supuesto que por lo general seamos cuidadosos y aseados el incidente no merece que nos lo tomemos como si fuera nuestra intención ser guarros o lucir zarrapastrosos, sino que estamos padeciendo un percance común sin implicación negativa de nuestra personalidad. Si no somos naturales en estas circunstancias corremos el peligro de dar a entender que nos reprochamos algo que una

persona «de primera» debería controlar o que si mostramos reacciones fisiológicas de vergüenza es porque no dominamos nuestras emociones y somos mucho más inmaduros de lo que creen los demás.

## 9. Candor, pudor y rubor

El candor lo asociamos a una persona bien predispuesta, sin malicia, que no capta las dobles intenciones y le cuesta entender la mentira, el disimulo, la manipulación y el abuso. Está en un limbo, en estado de brote tierno al que aún no se le exige nada y del que se acepta con complacencia su naturaleza dormida.

Ese estado de inocente benevolencia no se considera fruto de un defecto, sino al contrario, es alabado como corrección, puntual cumplimento de las normas y de una persona complaciente con quienes le rodean.

Su asombro frente al mal le dificulta reaccionar, le impide creer lo que ven sus ojos, confiando que debe haber más allá, tras la apariencia desconcertante, algo aceptable y sensato que explique el malentendido y que los malos en realidad son buenos disimulados.

Las voces potentes y asertivas le conmueven como un mandato al que se ha de someter por su propia tendencia a huir de los conflictos. En cambio, irritar y contradecir es algo impensable para ella, la tormenta que todo lo desquiciaría.

Ha de ser constante merecedora de elogio: «¡qué buena es!», «¡qué maravilla!»... y podríamos añadir nosotros, ¡cuánto les costaría, además de decirlo, corresponder a tanta excelencia!.

Mientras la persona candorosa vive envuelta en el manto protector del círculo familiar, su generosidad, adaptabilidad y sensibilidad afectiva son fuente de gratificaciones y aunque se pueda abusar de ella no está mal vista por ser como es. Pero en cuanto sus vínculos con el exterior se multiplican, se transforma en «cándida», es burlada, maltratada y estimula la maldad morbosa de los sádicos. Los personajes «víctimas» en las narraciones de Sade como Justine o Juliette provocan las peores torturas, en la medida que poseen más candor del habitual, incluso lo conservan incólume tras sus repetitivas desgracias. La víctima que elige el sádico, con predilección, es la que intuye que sufre más por el mal, que le resulta inconcebible, que se pasma, paraliza y en su angustiosa incredulidad no se defiende.

El pudor es como un candor corporal. La desnudez, los apetitos sexuales y la mayoría de los goces que tienen un componente gustativo, oloroso o entrañan una función fisiológica son vistos como algo íntimo que no debiera existir para nadie más, como si los demás no esperasen que tuviéramos cuerpo.

Es tanto el énfasis que se puede poner en la formación de los modales que como resultado del éxito educador, creamos una persona excesivamente prudente y atenta a los dictados de las normas interiorizadas -una conciencia hipercrítica- similar a las que en su día afeaban sus conductas (... no seas guarro, eso que haces es asqueroso, atufas a queso de Cabrales, pareces un pordiosero, no seas grosero, malcriado, ni parezcas un obseso sexual, junta las piernas que pareces una cualquiera ...). La posibilidad de que alguien pudiera juzgarnos en falta

nos avergüenza como si se nos pillase en una mentira o llevásemos una mancha ostentosa.

El pudor nos conduce a resultar excesivamente comedidos, distantes, respetuosos y nos dificulta el contacto físico y emocional con los demás, con los que nos tendríamos que apretar la mano, abrazar, rozar, acariciar y mirarnos descaradamente para realmente compenetrarnos como humanos que somos y no arcángeles o extraterrestres.

Además, los otros intuyen su seriedad, miramiento o distancia, con lo que no se animan a acercarse de una forma que supla sus carencias, espantados por la pasividad y el recelo que muestra. En ocasiones su comportamiento no resulta coherente con su deseo íntimo.

Vistas así las cosas, lo aconsejable sería exponerse e intentar acercarse a las situaciones sociales y amorosas porque la fuerza de nuestro instinto nos dice que hemos de ir hacia los demás para satisfacer nuestras necesidades más importantes. Si este acercamiento es tangencial y temeroso, no sabrá si está a la altura de las circunstancias. Además, si es pillado en ese instante furtivo y le miran, experimenta el bochorno de aspirar al beneplácito, pero al mismo tiempo muestra señales de no ser apto para ello.

El rubor es una respuesta fisiológica que puede producirse por efectos hormonales, como en la sofocos de la menopausia, el hipertiroidismo o la enfermedad de Cushing, por ejemplo. En las condiciones enumeradas, el sujeto que lo padece lo percibe como una molestia concomitante, pero no siente cuestionada su solvencia personal. En cambio cuando se produce por efecto de la ansiedad nos señala como adultos que fallan en su control emocional, no pueden disimular el ansia de quedar bien o no tienen el desparpajo y la naturalidad deseables.

El rubor es una señal clamorosa que delata nuestra vergüenza y nos hace imposible disimular y pasar desapercibidos: nuestras pretensiones de normalidad quedan en entredicho como si se nos hubiera pillado en una mentira.

El mismo hecho de estar azorados nos avergüenza como algo que no debería ocurrir y nos descalifica como personas débiles e inmaduras. En cambio, si no apareciera ese calor facial que nos enciende el farolillo rojo de javisó!, no llamaríamos la atención y podríamos estar tranquilos como el ladrón que roba sabiendo que las cámaras de seguridad están apagadas. Estamos tan preocupados por lo que muestra, lo que se escapa en nuestro rostro que el espanto de vernos perdidos, hace que desarrollemos la anticipación de las situaciones penosas que podrían sobrevenirnos dando por inevitable nuestra vulnerabilidad.

Las escenas que imaginamos, en las que enrojecemos de modo anticipado, nos debilitan aún más si cabe, acentuando la susceptibilidad al acercarnos a una situación real, teniendo miedo de que lo temido se realice. Conforme más miedo sentimos, más vergüenza podemos sumar en virtud de estar sintiendo miedo. De hecho el rubor patológico consiste en el arte de avergonzarse de tener inseguridad y vergüenza y esta especialización aumenta y exagera el temor a base de evitar las situaciones, beber alcohol para tener valor, estar pendientes de nuestra cara, entrar en pánico al detectar la primera señal de acaloramiento, no mirar de frente, acortar las frases, no comprometernos con nada, vernos perdidos y sumergirnos en una pesadilla interior.



Son las reacciones emocionales disparatadas las que vuelven el rubor algo aparentemente incontrolable pero, sin embargo, producido por nuestra propia falta de puntería y por las conductas ineficaces con las hemos afrontado el problema.

En cuanto suprimimos toda anticipación, optando por pasar el mal trago exclusivamente cuando toca y dedicando el resto del tiempo a llevar a cabo actividades agradables, esta forma indirecta de animarnos nos hace disminuir el problema. Si además tenemos un buen enfoque en el momento real, respirando hondo, relajándonos y sobre todo hablando como si no sucediera nada, intentando poner la atención fuera, en lo que se dice, en lo que se ve y oye, sólo entonces, dejando de tener pose de víctima sorprendida encontrada en falta, actuando a pesar de todo, considerando más importante el hacer que concentrarse en lo que se siente, sólo entonces el rubor comenzará a disminuir al ver que ya no nos avergonzamos de que aparezca.

El rubor es el lado fisiológico de la vergüenza y lo que los humanos podemos controlar no es precisamente la reacción física sino lo que causa el temor. La causa de nuestros males consiste en la auto observación espantada, en sobrestimar cuánto nos afea el sentimiento ante el juicio de los demás, en la autoexigencia poco benevolente con las debilidades y en la cobardía de no exponernos.

En contraste con ello, expresarnos tolerando la vergüenza como un asunto decorativo menor, hablando con más ampulosidad, extensión y voluntad de implicación, preocupándonos más por el mundo que por la apariencia de nuestra cara y decidiéndonos de una vez por todas a ser tal como somos, sin ambages, es entonces cuando nos curamos de lo que nos debilita.

Guardar el miedo a ruborizarnos como un secreto cuya revelación nos degrada o una imperfección condenatoria, nos hace vivir de forma aguada y desleída, convertidos en sombras formales.

No ser cualificados, guapos, simpáticos contadores de chistes, hábiles relaciones públicas y eficaces cumplidores, perfectos seductores o teniendo una aplastante seguridad no es un delito imperdonable: más bien los demás no sentirán ninguna admiración religiosa, ni se distanciarán como frente a santones a los que se reverencia pero, en cambio, estarán cómodos y nos aceptarán más como amigos que como guías espirituales.

Las personas que no se vinculan, con el exclusivo afán de medrar, presumir y obtener alguna clase de beneficio egocéntrico, lo que realmente prefieren para la amistad es la sencillez y están predispuestas a aceptarnos con nuestra peculiaridad sin excesivas exigencias y bastará para ello la simple voluntad de participar y aportar colaboración.

Si en vez de afanarnos para resultar capaces y sin mácula, nos preocupáramos de disfrutar descaradamente, tampoco entonces nos preocuparía nuestra cara, que sería como un vidrio transparente a cuyo través miraríamos el mundo externo al que apuntamos.

El rubor que aparece en cuanto se presenta en un contexto similar a otros ataques, tiene el aspecto de una maldición, puesto que es lo último que queremos que suceda y en cambio ocurre sin nuestro consentimiento. Somos víctimas de una reacción que surge en cuanto miramos a alguien que nos está observando

y el miedo nos recuerda que estamos expuestos al capricho del rubor, que tiene la mala costumbre de torturarnos los momentos en que, precisamente, más necesitaríamos integrarnos, explayarnos e implicarnos cualitativamente. La fuerza del miedo no es como la de un proceso patológico, sino es más semejante al desastre que se produce por haber improvisado soluciones poco afortunadas, si no contraproducentes.

En cuanto a su control, lo que más nos influye a la hora de estar inseguros, es el número de veces que haya sucedido, ya que nos hemos sentido derrotados, humillados y decepcionados por lo que no debería haber sucedido -en la medida que deseamos aparentar ser adultos, buenos profesionales, inteligentes o interesantes, porque a un fracasado o a un irreverente no le impresiona la posibilidad de fallar.

En la medida que se genera una fisura de seguridad por la que se escapa la «maldición» del rubor, la memoria retiene la debilidad adquirida y la recupera en cualquier circunstancia similar a la que otras veces ha sucedido para avisarnos de su inminencia, tal vez para evitar con antelación el bochorno antes de tiempo, o al menos resignarse a apagar las aspiraciones para asumir la pobreza del derrotado.

Este asumir la «peculiaridad» que nos atenaza se convierte en algo que ya no puede pararse, que cobra vida independiente sin nuestro consentimiento y seguirá surgiendo despertada por la inercia a que el miedo nos moleste una vez más o cuando algo casual lo evoque y lo asocie o simplemente cuando haya pasado un tiempo sin que surja y paradójicamente nos despierte la fantasía de que haya desaparecido tanto como a continuación desconfiamos de la veracidad de esa esperanza, evitando la desilusión, según la coletilla «más grande será su caída».

El temor a ruborizarse se transforma por la repetición en hábito recurrente. Este efecto sucede porque nos ha disgustado cada una de las veces en las que ha aparecido el fenómeno, pero no hemos sabido interpretarlo correctamente, nuestro amor propio nos ha atormentado y herido. Por eso se ha enquistado, alimentado por el rechazo, tanto como por guardarlo en nuestro interior como un hecho ante el que no hay solución.

Pensemos ahora, que por fin entendemos que lo decisivo es el miedo -que claramente empobrece nuestra personalidad y nos hace sufrir- y el rubor es lo anecdótico del asunto, con menos trascendencia que tener una espinilla si supiésemos llevar con humor los comentarios o burlas que los observadores nos pudieran hacer. Para vencer ese miedo procuramos:

- no calcular ni prevenir, para ahorrarnos la mala predisposición y disminuir la ansiedad anticipatoria.
- determinarnos a «normalizar» nuestra vida, sin ahorrarnos encuentros, sin evitar hablar en público y mirando a los demás de frente e involucrarnos cualitativamente.
- tomar las riendas de nuestras actividades para garantizar momentos de bienestar y goce a fin de mejorar el ánimo perdido.

- intentar «minimizar» el impacto del rubor en los demás. Lo pueden observar pero no por ello nos descalifican y retiran la amistad o la consideración. Hasta cierto punto nuestra misma reacción desdramatizada influye notablemente para que se lo tomen de forma ligera. Si además hacemos algo -por lo general intervenir de forma oportuna y significativa- el nuevo curso que damos a la situación hace que se olvide el incidente.
- apaciguarnos frente al rubor y el aumento de la ansiedad que conlleva, mediante trucos de relajación -respirar hondo o aflojar tensión muscular-, atención -forzar la atención en detalles ajenos a la cara o la sensación de calor- o parsimonia -hablando más lento o más extenso, por ejemplo.
- aislar el incidente en el tiempo, dejando que dure lo menos posible, ocupándonos rápidamente de otros asuntos, sin darle vueltas a lo sucedido, evitando así deprimirnos, enfadarnos con nosotros mismos, atormentarnos o criticarnos, que son conductas que harían que lo sucedido tuviera el impacto correspondiente a una cosa «horrible». Esto es, si estamos determinados a conseguir quitar importancia al rubor para que llegue un día que no nos importe su aparición, tendremos que ser coherentes con ese propósito en todos nuestros comportamientos.

Estos puntos, ¿logran suprimir el rubor? La respuesta es, «no del todo». Surgirá en circunstancias que nos sorprenderán intentando amedrentarnos y hacernos retroceder. Lo que se conseguirá es disminuir la frecuencia, la intensidad y la ansiedad que nos produzca.

Debemos entender que un cerebro desconfiado permanecerá incrédulo incluso cuando estemos mejorando y solamente tras años sin reaparecer, comenzará a creérselo. Las aguas seguirán tormentosas, simplemente sabremos navegar mejor por ellas, sin dar tantos tumbos ni beber tanta agua salada.

Cuando un miedo se convierte en fobia, en costumbre, se extingue de una forma gradual e irregular, pero no espontáneamente ni cometiendo los errores de siempre, sino permaneciendo firmes llevando el timón con las reglas adecuadas para contrarrestarlo: no evitarlo, confrontarlo con serenidad y entereza, no permitir que nos amilane en la consecución de nuestras metas ni estropee la riqueza de nuestra personalidad. El entrenamiento en vencer el miedo al rubor desarrolla un tipo de fortaleza que perdimos en el camino y cada vez que lo ejercemos nos volvemos más hábiles en saber salir de la turbación que produce su aparición automática.

## 10. Miedo irracional

El miedo se genera en el trasfondo de los deseos. En primer lugar sobrevivir, de ahí que cualquier amenaza a nuestra integridad dispare la emoción de miedo, fruto de una fuerza imprevista de la naturaleza, sobrevivencia amenazada o actuación humana contrariada. Ejemplo de los tres tipos de desencadenantes serían: el fuerte viento capaz de romper las ramas de los árboles que nos podrían

aplastar, el perro descontrolado y agresivo que se nos acercase con intención de morder o el jefe con apariencia hostil.

El miedo produce una reacción fisiológica rápida que nos ayuda a solventar situaciones de riesgo de forma inespecífica ganando en atención, fuerza muscular y reflejos; por ejemplo, nos permite agarrarnos a la barandilla cuando tropezamos en las escaleras, justo antes de caer. Tiene otro aspecto cognitivo, la mente nos debe desmenuzar con cierta precisión de qué se trata, de dónde viene, cómo se desarrolla, quién lo promueve y cuál es la previsión temporal de su desarrollo. Estos datos son esenciales para proporcionar una respuesta adecuada. Imaginemos por un instante lo que supondría equivocarnos y confundir un albornoz colgado en la puerta con un asaltante real o a un perro que se acerca con ganas de caricias y juegos si imaginamos que nos viene a atacar.

No sólo necesitamos percibir con exactitud el peligro, sino que al mismo tiempo, en paralelo, el cerebro debe estudiar cómo defendernos de los eventos adversos, de forma que si conocemos la manera y podemos actuar, los dejaremos sin efecto. Así, si prevemos que van a bajar las temperaturas, nos abrigamos de forma más contundente. El miedo a congelarnos lo tendremos en la medida que nos veamos sin recursos -sin calefacción, ropas de abrigo, ni refugio a donde ir. De hecho gran parte de la razón de ser de la sociedad es intentar controlar y protegernos de los miedos cervales de los antepasados: los ataques de los depredadores, quedarnos sin comida, morir de frío o la violencia de una tribu vecina. Hemos elevado los muros de las casas, construido maquinaria de producción masiva, desarrollado la medicina y los sistemas de prevención de catástrofes.

Aun así no hemos podido erradicar el miedo, sino que se ha extendido a otros ámbitos, como quedarnos sin trabajo, no ser aceptados por los amigos, no estar a la moda, contraer una enfermedad incurable, tener un accidente de coche o avión por una avería o una bomba terrorista. La omnipresencia del miedo va de la mano de otro dato fundamental del ser humano, sus deseos. Como constantemente está ocupado en un conjunto de necesidades y propósitos, surgen pegos, personas que se cruzan en el camino y quieren arrebatarlos la pareja, influir en los hijos, disminuir nuestra posición en el trabajo o vender algo que no necesitamos.

#### PROBABILIDAD Y CONTEXTO

¿La probabilidad de recibir un disparo, justifica que llevemos chaleco antibalas? Si el riesgo es alto, por ejemplo, somos periodistas informando desde un escenario de guerra o se trata de una patrulla de asalto, la respuesta es sí, es una medida «razonable». Por el contrario, cuando el peligro es nulo, llevar chaleco está «fuera de contexto», esto es, no hay suficientes elementos externos que justifiquen la conveniencia de la pesada y calurosa prenda protectora.

La probabilidad de que un pájaro se cague encima, ¿justifica la renuncia a sentarse en un banco, bajo árboles frondosos, un día caluroso?. Si fuera el caso que hubieran señales, pruebas evidentes en el que nos íbamos a sentar, sería «prudente» evitarlo, «por si acaso», aunque tal vez de arriesgarnos, nos hubiéramos ido de rositas, porque la frecuencia de ensuciado es lenta y además las mismas aves son las que nos rehuyen y no al revés. En cambio la prudencia se convierte en excesiva si no existen evidencias en el banco que nos indiquen nidos

ni zonas de esparcimiento para pájaros en ese árbol. Sin riesgo de mancharse sería mejor decisión disfrutar del solaz del reposo a la sombra. ¿Nos podríamos equivocar? Sí, efectivamente, tanto si nos pasamos de listos como de sensatos. En el caso de cometer un error a pesar de habernos conducido irreprochablemente, por ejemplo debido a un imponderable difícil de prever, lo asumiremos pacientemente, sin reproche ni culpa, como parte de la incapacidad humana -a diferencia de la divina- de control absoluto.

A quienes sacrifican la comodidad no les caen encima excrementos de pájaro, a no ser que tengan la mala suerte de que haya uno que vuele justo encima del lugar seguro al que se habían apartado. Pero ser excesivamente prudentes, produce una limitación aceptada que se convierte en peor mancha que la de las aves, sobre todo porque no se puede lavar.

Como podemos observar a través de estos ejemplos, el miedo arranca de una probabilidad, con o sin evidencia, con un inicio presente o una mera suposición.

El cerebro, lo que hace bastante bien, es analizar la secuencia temporal que parte de un dato real, por ejemplo el gruñido de un perro que está a tres metros y calcular la posibilidad de que el animal se acerque, nos muerda, queden interrumpidos nuestros propósitos actuales o nos podamos infectar incluso de rabia. La «escena del mordisco» pre-vista, nos ayuda a tomar una medida a tiempo, avisar al dueño para que sujete al perro, preparar la mochila que llevamos para colocarla ante las fauces del can y sopesar retirarnos del lugar, corriendo si hiciera falta. Durante unos segundos podemos imaginar cualquiera de estas salidas improvisadas «a tener en cuenta» y ponerlas en práctica si vemos que el perro se nos acerca con aires agresivos. Si no es así, y lo que comprobamos es que se limita a ladrar, se muestra amigable o el dueño al ver nuestra cara de susto agarra con fuerza al animal y le habla en términos severos para que no asuste al viandante, entonces podemos respirar aliviados al comprobar que la realidad no confirma las peores suposiciones. Descartamos la defensa a la misma velocidad que muere el peligro «virtual».

El miedo se mueve en este juego de lo que podría pasar, lo que podría hacer para evitarlo y lo que sucede realmente. Como es una emoción más bien desagradable y utiliza muchas energías de activación del organismo en prevención de lo que pudiera ocurrir, debe estar fundado en indicios reales, aunque fueran ambiguos, en atribuciones de intención sobre los actos que cabe deducir y el daño que pudieran llegar a causar. Ejemplo de idea infundada podría ser que atribuyésemos a un perro la intención de robarnos el bocadillo, cuando ni siquiera nos mirase, pareciera más interesado en los olores de la hierba, fuese atado, demasiado pequeño para causar daño alguno o amedrentable ante el amago de una simple patada.

Tenemos que evaluar en un instante por qué estrategia nos decantamos frente a un peligro. Enfrentarnos implica el riesgo de que salga mal, por el contrario, dudar de nuestra eficacia y salir por peteneras puede que nos debilite más de la cuenta y que no nos entrene y espabile para afrontar futuras dificultades. En una calle céntrica los representantes de una ONG asaltan a los viandantes para pedir firmas y contribuciones. Se ve de lejos que seremos víctimas de su acoso y no nos apetece. Hemos de determinar rápido una estrategia que nos

salve de la situación, pero también de nosotros mismos, de nuestros principios de «ser educados», «amables», «colaboradores» y «contribuir a la sociedad», justamente adivinados por los atacantes para detenernos, ¿quizá aceleraremos el paso simulando prisa? ¿diremos «no..» y añadiremos para conciliar las presiones morales, «¡gracias!».

#### LA SORPRESA

Hemos expuesto algunos casos en que el inicio disparador del miedo ha sido una sorpresa. De golpe, de forma inopinada, surge un elemento natural o un curso de acción ajeno que suscita en nosotros la sospecha de que nos puede afectar negativamente si no se controla. Puede tratarse de una zanja en la que podríamos caer si no damos un rodeo o una persona de aspecto poco tranquilizador que parece mirar como buscando una víctima para llevar a cabo una fechoría. En ambos casos el cerebro «ficha», «clasifica» la situación como peligrosa y automáticamente nos pone en estado de alerta «por si acaso», de forma genérica, mientras tomamos una decisión fundada. Esta pre-alerta o activación inespecífica ha sido y es imprescindible para sobrevivir en ciertas situaciones, como evitar un choque o actuar sigilosamente para no irritar a una serpiente que aparece en mitad del camino. Un número considerable de veces encontramos una rápida respuesta y descubrimos que la activación es innecesaria, por ejemplo si suena un golpe seco en el piso de arriba que nos alarma pero no cae nada; nos parece que se ha tratado de un percance inocuo del vecino y nos auto-tranquilizamos. En estos casos de susto, la noradrenalina y el cortisol vertidos al torrente sanguíneo se han de replegar por «falsa alarma» a su estado previo, cosa que conseguimos por lo general continuando con lo que llevábamos entre manos y se convence al cerebro de que no sucede nada excepcional. Los mecanismos de repliegue son servo-mecanismos similares a los utilizados para regular la temperatura de una habitación. Al hacer algo relajante inmediatamente se retira el estado de activación. Si por el contrario, el peligro durase -piénsese en una persecución en la que oímos los pasos del perseguidor a nuestras espaldas- no sólo estaría activado el sistema de alerta de emergencias sino que se activaría el «modo resistencia», que prepara al organismo para actuar en una «crisis» prolongada.

#### LA ASOCIACIÓN

La forma en que se inicia un miedo puede basarse más en el aprendizaje que en un percance inesperado. Sabemos que en determinada circunstancia, en el pasado ocurrió algo desagradable, por lo que el cerebro nos «avisa» -por así decirlo, de forma interna- de que vamos por el mismo camino: por el de la serpiente que se nos cruzó el año pasado, el del compañero asignado para colaborar en el equipo que nos traicionó antaño, por la pillada de hacienda al aceptar en una ocasión una factura «en negro» y la multa consiguiente. El «aviso» surgido de los entresijos de la memoria debe ser oportuno, esto es, cumplir la función de prevenir mucho antes de que un indicio real de peligro se haga presente. Tanto anticipación, ¿es buena o nos hace sufrir más de lo estrictamente necesario? Para responder a esta pregunta el mismo cerebro se ocupa de evaluar el «disparo» de la mini-alerta: si nos propone que ahora no hay razón para preocuparse, descartará proseguir con el aviso, o sea, generar la máxima-alerta o momento

álvido de ansiedad y una vez interrumpida la alarma, se retirará durante el curso parsimonioso siguiente a lo que llevábamos entre manos. Tal como ha venido se va, como una leve brisa marina. En el caso de que estemos expuestos, tomaremos alguna medida concreta y si la vemos perfectamente viable nos sentiremos tranquilos habiendo «despejado» la posible perturbación con el manotazo de una decisión estratégica. En el caso de que no encontráramos respuesta ante el potencial desastre crearíamos una «inquietud de fondo», típica de un problema no resuelto. Supongamos que una fiera del zoo se ha escapado y ronda por la ciudad. La incertidumbre nos obliga a volver sobre el asunto irresuelto una y otra vez para insistir, en cada esquina, un «qué haríamos si..» surgiera la fiera temida y se desarrollara una tragedia, impotentes, sin saber parar el golpe. Esta sensación la tienen quienes han padecido un cáncer y se han de realizar un análisis anual con el temor a que sobrevenga una recidiva o el comerciante que en los meses de verano recela de volver a los números rojos como la temporada anterior. ¿Qué puede hacer la persona atenzada por la incerteza o la impotencia? Cuidarse, tomarse la vida positivamente, vivir el presente, resignarse, diría la mayoría, aceptando que habrá cosas que no podamos resolver. No obstante como dice un dicho popular «nada espabila tanto como pasar hambre». Lo más difícil también deja un espacio a las soluciones creativas, de hecho la humanidad entera ha sobrevivido a base de ingenio y voluntad de superación.

#### SUSPENSE

Cuando esperamos algo incierto de lo que todavía no hay pistas nos da tiempo a llevar a cabo versiones de lo posible. Con esto juegan los guionistas de las películas de terror, insinúan, pero no hay evidencias, lo que obliga al espectador a suponer lo que podría suceder cuando la cámara se pasa un buen rato enfocando una puerta o un teléfono. Por lo general, en esa escena no pasa nada, le sale francamente barata al productor y el espectador está sobre ascuas. Esta técnica la desarrollaron los directores de cine, como Hitchcock, Fincher o Nolan a niveles nunca vistos. Puede que como grandes consumidores de material audiovisual hayamos aprendido bastante bien a llevar a cabo el suspense para aterrorizarnos a nosotros mismos. En vez de conformarnos, a falta de noticias de la llegada del autobús escolar a su destino intrincado en el campamento de montaña, con una sola versión, por ejemplo, «el autobús llega tarde al destino», cada minuto podemos fabricar una, cada vez más catastrófica, «el autobús tiene una avería», «se le rompe una rueda», «al conductor le da un ataque de corazón», «se cae por un terraplén», «choca y mueren todos»... Obviamente estas versiones cada vez más impactantes, lejos de sosegar, desquician a la persona que las hace, aun a sabiendas de que no se basan en datos reales, sino en noticias de periódicos de distintas épocas o puras especulaciones siniestras. Aviva el fuego de la hoguera del miedo en vez de apagarlo. No se trata de una actitud sana de control del miedo, sino una forma de exacerbarlo, quizá empujados a sufrir para no parecer frívolos.

#### FANTASÍAS DE TERROR

Una película de terror nos levanta del asiento y nos hace palpar en la medida que sea creíble, verosímil y hasta cierto punto coherente dentro de su material de ficción. El mismo efecto produce la narración, hecha por nosotros

y para nosotros mismos, de incidentes con las ratas, accidentes, huracanes u otra experiencia desagradable recordada o imaginada. Al alimentar una fantasía con parte de realidad, se vuelve verosímil y convincente, especialmente si nos impresiona como las pesadillas que representan cosas que nos aterrorizan. Cualquier fallo en los enlaces verosímiles hacen que una supuesta historia de terror se convierta en cómica. Pensemos en las anacronías de comportamiento de los personajes de El jovencito Frankenstein, que al desviarse del género se convierten en hilarantes. Algo que nos ha sucedido y cuyo recuerdo todavía nos impresiona es un candidato perfecto para hilar historias de repetición. La ratas usadas como tortura en el caso «del hombre de las ratas» de Freud<sup>110</sup>, servían como elemento de amenaza perfecto ante un mal comportamiento que pudiera tener. «Si te portas mal una rata devorará las entrañas de un ser querido», le amenazaban: el espanto se vuelve creíble para quien está convencido de que esos castigos «suceden» como represalia.

El miedo que podamos llegar a sentir evocando el que ya hemos experimentado en situaciones análogas se puede «revivir», en el sentido de azuzar, alimentar o expandir mediante imágenes de acontecimientos que nunca sucedieron pero que la próxima vez sí lo harán. Hoy puede ser el día en que por fin nos asalten en la calle, nos muerda una araña venenosa o nos caiga la rama de un árbol. Para experimentar el miedo en toda su intensidad cabe imaginar cómo las cosas horribles llegan a nosotros, bien por mala suerte o a causa del miedo mismo, como se dice de los lobos que lo huelen. Las padecemos impotentes, con toda suerte de daños colaterales que vuelven todo más horrible, los huérfanos que dejamos al morir, los negocios arruinados por la enfermedad que nos impide atenderlos o las desgracias de los seres que apreciamos. Como guionistas de una pequeña historia de terror sabemos con qué trazos y detalles construirla de modo que nos impacte al máximo, buscando un límite en que esté justificado claudicar y huir del escenario siniestro que nosotros mismos nos hemos dibujado.

La fantasía es particularmente especulativa cuando se trata de una anticipación de acontecimientos sin precedente alguno en que basarse. No hay nada real qué temer y sin embargo mientras estamos tranquilamente en el sofá o paseando por la calle, nos trasladamos al mundo de lo que «podría pasar». Dejamos de vivir con naturalidad para preparar los peligros que nos podrían acechar detrás de cada puerta, rincón o sitio mal iluminado. Encerronas o encuentros con lo temido, ocultos en los acontecimientos venideros, los contemplamos sin piedad ni ahorro de agonía con el supuesto fin de protegernos frente a nuestros terrores contando con recursos demasiado frágiles. Esta antelación de lo posible queda gravada en la memoria como una cita con la muerte y crea un desasosiego interno aunque no esté presente en la conciencia y no digamos si traemos a colación lo que prevemos una y otra vez sin descanso. Se induce angustia conforme se acerca la fecha fatídica, en que estaremos totalmente descompuestos de antemano antes de tener que bregar con lo que tememos, simplemente por la sensación inminente de que suceda lo que habíamos previsto. Estos mecanismos de uti-

---

<sup>110</sup>Sigmund Freud, A propósito de un caso de neurosis obsesiva: el hombre de las ratas, Obras completas X. Amorrurtu, Buenos Aires 2003



lización de la fantasía para atormentarnos explican una parte significativa del miedo que produce la fobia. No es que lo temido cause pánico, sino que el pánico se ha creado por anticipar mal y demasiado, por tener miedo a tener miedo -y verlo como algo desagradable, vergonzante, y produce rabia o tanta tristeza que acaban siendo peores las consecuencias que lo que realmente tememos. Todo ello se suma a lo horrible como los relámpagos, truenos y el azote de agua en un día de tormenta.

#### PROXIMIDADES

Imaginemos una persona que en cierta ocasión estuvo a punto de morir ahogada. Se le agarrotaron las piernas y no podía moverse para nadar, se hundía y sacaba la cabeza justo lo suficiente como para pedir socorro. Por suerte el salvamento funcionó y pudo conservar la vida debido a la pericia de los primeros auxilios.

Esta experiencia agónica tuvo la virtud de transformar la forma inocente que había tenido durante años de nadar en la playa en verano. De pronto, el suceso traumático lo había cambiado todo, había descubierto el aspecto dramático del mar, escenario de naufragios y muertes en sus aguas profundas y arrecifes. No es que la persona ignorara que existía un riesgo en el mar, de hecho seguía las precauciones de las autoridades de no introducirse más allá de las señales de seguridad dispuestas al respecto. Simplemente estaba convencido de su buena estrella, de que nunca se daría el caso de tener problema alguno nadando ni con tiburones ni rayas venenosas, ni golpearse con barcas a la deriva. El percance alteró su idea de inmunidad, subrayó su fragilidad. Su fortaleza física se puso en entredicho, ¿qué les pasó a mis músculos?, se preguntaría.

Si la causa es una enfermedad neurológica o cardíaca, el sujeto lo vive como una limitación a la que resignarse, pero no desarrolla una fobia, que implica en cierto modo un horizonte de normalidad deseable al que sin embargo el sujeto se ve incapaz de acceder a causa del intenso miedo que siente conforme se aproxima el momento en que se repita un incidente similar al anteriormente padecido u otro añadido por el mismo miedo, por sentirlo con tal intensidad que le paralice y fuera la causa de morir.

Los distintos sustos que una persona padece y sientan precedente pueden ser numerosos: un robo, el mordisco de un animal venenoso, una infestación, un accidente de tráfico, una caída en la calle o en la bañera, la explosión de un electrodoméstico... todo ello lo hemos oído en las noticias o explicado en anécdotas, pero no esperábamos que nos sucediera a nosotros y la experiencia de vulnerabilidad queda gravada en la memoria de forma especial, junto al conjunto de eventos vividos de gran impacto emocional.

De ahí que fácilmente, el cerebro capte al vuelo cualquier asociación verbal o situación familiar y active, sin pedir permiso, un estado de alerta, no fuera que nos encontráramos en una posición comprometida al estilo de la padecida. De esta manera tenemos los reflejos y capacidades de acción listos para dar una respuesta contundente. La mente es capaz en un instante de detectar un paso en falso al resbalar en un suelo mojado y gracias a una activación fulgurante compensar el peso y el movimiento de manos para no caer.

Cuando lo que descubre está lejos en el espacio o en el tiempo, nos «persigue»

a pesar de ello, pero disponemos de un margen para tomar medidas, y por ello buscamos «escudarnos» con lo que juzgásemos conveniente según la ocasión: un acompañante, dar marcha atrás o renunciar a nuestros propósitos si vamos a encontrar más inconvenientes que ventajas.

Cuando contemplamos un peligro desde una posición lejana nos parece estar resguardados, inmunes, y aunque sepamos que pronto llegará hasta nosotros podemos huir antes de que fuera tarde. Por esta razón la aproximación es tan importante en la fobia. La persona que teme morir ahogada si se adentrara en el mar siente más presente ese temor conforme se acerca gradualmente al agua y tendría su máximo estando con el agua asta la cintura, conscientes que unos metros más allá no se toca fondo. Una vez que la persona está nadando con soltura y sin pega alguna se tranquiliza, al menos en esta ocasión. Comprobando que no hay motivo de agonía en la inocencia del disfrute acuático se pierde la irracionalidad que le llevaba a no acudir a una ciudad que tuviera playa, ni tampoco contemplar el agua desde el malecón o entrar en contacto hasta el nivel inocuo del tobillo.

El miedo previo que se siente por evitar lo temido es lo que podríamos llamar «la prueba de lejos» que es una especie de regla de tres: si a distancia siento miedo, qué no sucedería dentro del agua. Por el contrario, cubiertos de agua, nadando, se hace evidente que no nos estamos ahogando, el resto de aproximaciones estarían descontaminadas y permitirían el disfrute de los baños de agua marina.

A medida que el fóbico se aparta de lo temido, por más lejos que se vaya, por una parte le parecerá estar a salvo, pero por otra nada es suficiente para dejar de sentir miedo. Alejándose no ha disminuido, sino que se ha agazapado. Aunque viva en una ciudad del interior oír hablar de la costa; conocidos suyos se irán de vacaciones a la playa, el país mismo puede estar rodeado de agua, lo que le puede hacer sentirse prisionero en una especie de Alcatraz. Todas estas provocaciones sutiles le producirán desazón y por ello le recordarán que sigue expuesto. Se parece a la sensación que produce en nosotros alguien que nos amenaza o nos maldice. Aunque aparentemente llevemos vida normal en cualquier momento nuestra mente vuelve al peligro no fuera que lo olvidemos precisamente por encontrarnos a gusto.

¿Cómo puede ser que de un accidente ocasional nazca un miedo cerval? Lo vivido quizá fue tan intenso que impactó en nuestra mente y fracturó el conjunto de ideas halagüeñas de sentirnos incólumes. Quizá descubramos así la crudeza de la muerte frente a la fantasiosa idea de salir airosos de todas las vicisitudes. Aunque el miedo experimentado, ¿por qué se iba a tornar una fuerza irracional que nos arrasara, llegando a ser mucho peor que lo vivido? Falta una explicación, comprender de qué manera el miedo, lejos de morir, se acrecienta y se extiende.

El secreto está en ir haciendo una labor de zapa para que lo malo se torne horrible. Para ello utilizaremos una especie de lavado de cerebro mediante el que el incidente que sucedió se convierta en lo peor que podría haber ocurrido. A la foto fidedigna del recuerdo le añadimos retoques para expandirlo. El tiempo en que estuvimos agarrotados en el agua se puede prolongar subjetivamente, de forma que pase de segundos a horas, el impedimento para nadar con las piernas

pase también a las manos, cosa inexacta ya que en el «original» las podíamos mover, las causas del calambre resultaron anecdóticas y las trasformamos en «sistemáticas» y «gradualmente invalidantes», esto es, lo vemos como si lo que nos hubiera sucedido fuera una parálisis total en cuanto entramos en contacto con el agua. Estas versiones «con agravantes» retocados pueden espantar o requerir medidas más drásticas o exagerar el peligro que correríamos si volviéramos a nadar. Nos vemos, por así decirlo, como habiendo padecido una anomalía permanente e invencible. Así como podemos afear la conducta de alguien que ha cometido una nimiedad, tomándonoslo demasiado a pecho y exagerando las faltas cometidas, también sabemos agrandar el miedo con la finalidad de sentirlo a pesar de que haya desaparecido el incidente que lo provocó, aun habiendo salido airosos del evento y contando con la experiencia para que no nos coja por sorpresa de nuevo.

Dar por hecho que la próxima vez ocurrirá algo grave, no sabremos resolverlo o estaremos expuestos al horror impotentes, nos presenta un final aciago de lo que el percance fue un simple anuncio. Además, conforme prefiguramos el suceso temido de la manera más espantosa, nos parece que un enemigo tan imponente supera nuestras frágiles fuerzas, por lo que sería aconsejable la evitación, la huida, claudicar y dejar de lado las esperanzas de control. Conforme justificamos la evitación crece la «sinrazón» acerca de lo terrible de lo que escapamos. Lo podríamos decir de otro modo: huimos porque lo temido lo vemos más poderoso que nuestros limitados recursos. O incluso una tercera versión, conforme huimos más lejos, más fuerte es el miedo del que nos apartamos.

En la medida que las experiencias quedan marcadas con una impresión florida e intensa creamos en las estructuras de la memoria una alarma para el futuro. El cerebro aprende y escarmienta y como sistema inteligente usa la información de forma automática, de manera que los «rasgos esenciales» quedan fijados a herrado caliente. Al igual que sucede al acercarnos al límite de un acantilado, al pisar un terreno que cede bajo nuestros pies o al tropezar con una serpiente, surgirá instantáneamente una «pre-alerta» difusa, un miedo que nos active en vistas a que «algo» cuyos rasgos coinciden con la biblioteca de «situación peligrosa» está presente en nuestro horizonte cercano. A partir de ahí hay que especificar si la alerta esta fundada y es resoluble. Si el susto es una falsa alarma basta con tranquilizarse y retomar la normalidad.

En el caso de la fobia la alerta a menudo ni siquiera está bien fundada por encontrarnos demasiado lejos del objeto temido. Pero, sensibilizados, hemos agudizado prematuramente el aviso y una vez disparado el miedo tampoco sabemos «racionalizar» de forma efectiva, disminuyendo el verdadero alcance del peligro y trayendo a colación el común arsenal de recursos para solventarlo. De manera excesivamente rápida claudicamos y pasamos directamente a sentirnos expuestos e impotentes. No pensamos en frío, sino que prendemos el fuego de la emoción con toda su fuerza enfatizando lo mal que nos sentimos, la imperiosa necesidad de huida y las trabas para hacerlo -inconveniencia, vergüenza, renuncia-. Por este motivo la cura es «dar tiempo» a pensar con lógica, saberse auto-tranquilizar, familiarizarse con la situación temida, aproximarse gradualmente a ella, ver con nuestros propios ojos -en vez de los de la fantasía- lo qué

sucede realmente y nuestras capacidades de resolución, persuadirnos de que la ola del miedo, conforme nos confrontamos a él, acaba bajando una y otra vez que lo intentamos.

#### BENEFICIOS SECUNDARIOS

Las posturas que tomamos apuestan por algo al tiempo que abandonan lo que dejan. Cuando nos dejamos llevar por el miedo nos protegemos de una cierta manera, quizá no la más sublime o heroica, pero socorrida y útil para la emergencia convocada.

Pero también damos oportunidad a otras voces que nos susurran prudencia, como una madre que avisa del peligro de caerse por la ventana a metros de distancia, «no fuera que sucediera un accidente», o que nos advierte de que las personas son malas y nos pueden dañar, que mejor desconfiar que fiarse. «Eres un inútil» «no vales para nada», «eres tonto», «me decepcionas», no es que sean sentencias que el miedoso acate resignadamente, sino una «manera de ser» inducida que en parte somos aunque queramos liberarnos de esas ataduras asumiendo proyectos de vida que nos hagan avanzar en una dirección favorable. El miedo está en medio de ese trance, frenando la libertad, la aspiración.

Ceder tiene su lado bueno, nos agasajamos con helados, nos refugiamos al calor del hogar, al lado de los nuestros que nos dan seguridad, con vidas simplificadas, recompensadas con autocomplacencia y calentitos en el nido en vez de volar por las frías cumbres.

En un mundo de confrontación de intereses, cabe adoptar el principio geoestratégico de que los enemigos del cambio son los amigos para la resistencia. Pareja, familiares, amigos o compañeros pueden sentirse más cómodos viéndonos apocados que con lo que podríamos llegar a ser.

Los miedos que no se vencen nos hacen abandonar los deseos que subyacen para refugiarse en deseos más humildes, conocidos o manejables. Las aspiraciones por el contrario nos elevan, pero nos complican la vida.

La aventura de crecer beneficia al que progresa, pero deja atrás relaciones de dependencia. El miedo frena la autonomía que representa trabajar, viajar, relacionarse, expandirse, por eso algunos acompañantes del miedoso se ven satisfechos, sintiéndose superiores o refugio de abrazos y confortables, dando apoyo moral inquebrantable, cómodos en su papel de enfermeros de almas heridas, comparando con la angustia de perder o distanciarse del que progresa.

#### TRAMPAS

Entramos en la cabina hermética de un elevador cuya salida se puede quedar trabada entre dos pisos y atraparnos. Imaginamos que llegase a suceder y lo qué haríamos: llamar al timbre de seguridad, pero igual no aparecerían en horas. No podemos telefonar a nadie porque se nos ha olvidado el móvil en casa ese día o si lo llevamos no tiene cobertura. En el recinto hay poco aire y al ponernos nerviosos se consume más rápido aún. Si estas suposiciones adoptan un toque fatalista, del estilo «dejé una olla en el fuego y estallará», «tengo que recoger a mi hijo, igual se me olvida» acabaremos por vemos muertos por asfixia, lo cual no invita precisamente a tomar el ascensor.

Frente a esta secuencia dramática podríamos elegir otra normalizada. En ella el ascensor tiene diversos sistemas de seguridad, de forma que cuando se

detiene lo hace frente a una puerta y que con un poco de fuerza se abren las portezuelas. Los vecinos nos oyen al hacer sonar el timbre de alarma y proferir voces de alerta. Avisan al encargado del edificio. El teléfono funciona en todo caso, se puede llamar al servicio de reparación de ascensores o a una mala a los bomberos. Si tuviéramos que esperar perderíamos tiempo, lo que es una contrariedad soportable, no un peligro mortal. Lo peor que pueda pasar es que tengamos tiempo para meditar sobre nuestra vida.

Mediante la versión fatalist nos sentimos amenazados, mientras que la más lógica implica como máximo riesgos asumibles. ¿Qué decisión tomar? Coger el ascensor o subir por las escaleras?. Frente a la posibilidad de quedar atrapados y pasarlo mal, además de tener que pedir favores, es una tentación subir por las escaleras, «así de paso hago ejercicio», nos alentamos. Pero si cultivamos la cobardía y no asumimos los riesgos comunes de usar el ascensor, aumentará el miedo irracional:

- al asustarnos por cualquier cosa que nuestra mente calenturienta exagere.
- crear demasiada distancia entre un yo impotente y un peligro insuperable. La impotencia en realidad es no permitirnos a nosotros mismos entrenarnos y lo insuperable es dibujar un enemigo mayor de lo que es en realidad.
- favorecer una intensidad en el miedo -palpitaciones, respiración agitada- debido a vivir la situación como una trampa en la que caemos indefensos.
- paralizados el miedo no se resuelve, queda en *impass*, es espera acongojada, enervado. Clavarnos en el lugar, inmóviles y expuestos a merced de lo temido.
- descreer de nuestra capacidad de control al punto de pensar que podríamos enloquecer -gritar, arañar paredes, estirarnos de los pelos, darnos de cabezazos, hacer un ridículo espantoso, morir, dañar a un acompañante-
- creernos atrapados, porque las salidas estén cerradas a la huida o a la resolución. Esto sucede cuando los apuros o feos que haríamos nos parecen una barrera infranqueable. La sensación de ridículo nos bloquea, no nos permite una salida airosa ni imperfecta -este es un efecto frecuente cuando hay un público que nos rodea en la situación temida-.
- adquirir un miedo que nos hace «infantiles» frente a los adultos, algo vergonzoso que nos descalifica como personas de «primera», apareciendo ante los demás como una especie de tramposos inmerecedores de consideración por padecer terrores irracionales.
- no comprender cómo puede suceder que habiendo evitado pasar malos tragos, eludiendo lo temido, el miedo crezca en vez de desaparecer por el mero transcurso del tiempo. Este hecho se parece mucho a una maldición o una condena.

La solución no consiste en hacer un «entrenamiento de encierro» -por ejemplo estar unas horas a la semana presos para saber cómo tomárnoslo de forma jovial y humorística. Este tipo de habituación podría ser más apto para un técnico en catástrofes, un soldado que debe familiarizarse con las armas y fuego real o el entrenamiento en un simulador de aviación para los asistentes de vuelo.

Lo que hacemos la mayoría al coger el ascensor es subir unos pisos sin pena ni gloria hasta acostumbrarnos y mirar la situación como «anodina» en vez de «excepcional».

¿Cuántas veces a lo largo de la vida se queda una persona atrapada en el ascensor y requiere ayuda para salir? La posibilidad de perder tiempo, en vez de ganarlo, es mucho menor que la espera en un restaurante, un atasco de circulación o una avería del tren. Por esta razón tomar el ascensor es una decisión racional, aunque sintamos temor debido a algún percance propio o de un conocido. El miedo irracional nos lleva a tomar malas decisiones. Cuando nos cuidamos para no pasar un mal trago, siendo insensatos, renunciando a oportunidades, comodidades o placeres, ese sacrificio recorta nuestras aspiraciones, nos hace débiles. Pagamos un precio que no compensa y sobre todo nos impide ganar confianza en nosotros mismos, al no superar el temor, apostando por la capacidad de resolver airoosamente las situaciones adversas. Por miedo no nos relacionáramos con los demás, no amaríamos, no saldríamos a la calle y todo nos «superaría».

Afrontar el miedo significa en parte aceptar que lo tenemos, lo hemos adquirido o no nos hemos dado la oportunidad de vencerlo nunca -por ejemplo sería la primera vez que cogemos un ascensor, un avión, o conducimos solos un coche-. La labor que nos toca es saber sosegarnos en la medida de lo posible en vez de exacerbarnos de modo contraproducente, lo que entraña un esfuerzo :

- emocional, respirando hondo, induciendo relajación muscular, postura tranquila apoyados en la pared o sentados;
- mental, focalizando soluciones como estar al tanto de avisar, llamar, intentar abrir la puerta, esto es, centrarse en las soluciones, disponernos a pasar tranquilos el tiempo de espera pensando cosas agradables o prácticas.

Esta secuencia de activación del miedo, que se afronta con atrevimiento o sentido del deber, al mismo tiempo que intentado hacer algo que nos induzca relajación y focalización en la resolución del problema se aplica, prácticamente, en todas las fobias.

#### LOS ANTECEDENTES

Igual que en el mundo jurídico los antecedentes agravan o descuentan la pena, toda la experiencia y el conocimiento acumulado está disponible tanto para la asegurar el éxito de nuestros propósitos como para desmenuzar y ponderar las amenazas que los podrían arruinar.

Cada vez que hemos fallado, experimentado impotencia o incapacidad para resolver una situación quedan marcados en la memoria como resumen de lo qué somos. No se nos ocurrirá saltar una zanja si en cierta ocasión lo intentamos

y caímos al hueco. Aquel fallo de cálculo de longitudes ha creado un precedente, como se crean otros para saber cuan fuertes somos para levantar ciertas magnitudes de peso o cuánto aguantamos corriendo.

El número de veces que evitamos una situación temida, por ejemplo conducir de nuevo tras un aparatoso accidente de coche, cuenta como antecedente. En cada evitación evocamos un nuevo choque como «lo peor que podría suceder», como estrellarse de nuevo presa de los nervios desatados, matar a los ocupantes del otro coche e ir a parar a la cárcel. Así se crean estos precedentes ocurridos en modo simulación. Son injustos, porque lo peor no ha sucedido fuera de la imaginación calenturienta y es como contar como agravante un delito que no hemos cometido. Pero como hablamos de miedos irracionales, la distorsión cuela y podemos sentirnos igual de mal que si hubiéramos cometido desastres continuos.

Como antecedente suma todo lo que induce temor, desde casos similares escuchados o leídos e incidentes en que se ha pasado cualquier tipo de mal trago hasta el hecho de haber padecido ansiedad frente a la prevención de un enfrentamiento, como lo que tiene de desagradable el hecho mismo de sentir miedo, así como lo que descalifica al adulto respecto a los cánones de competencia que se le suponen como tal.

No sólo cuenta como precedente adverso lo que se ha podido presentir sino el hecho en sí mismo de decidir claudicar considerando nuestras fuerzas inferiores a la magnitud de la tarea. Cada vez que renunciamos a ponernos a prueba, o ni siquiera exploramos una solución, damos por hecha nuestra inferioridad e incapacidad.

Nos privamos así mismo de los beneficios parciales de intentar confrontar lo temido. El hecho simple de aproximarnos, dar algún modesto paso en la dirección correcta, crea una sensación de minúsculo avance que mejora nuestra percepción de poder y de cercanía hacia el horizonte del logro. No digamos si la aproximación a lo temido es considerable, casi exitosa: en este caso nos vemos relativamente cerca del momento de la victoria, nos animamos a proseguir con perseverancia. Nos vemos a nosotros mismos mucho más triunfantes que haciendo anticipaciones agoreras. Si nos hemos decidido de una vez por todas a ser razonables y hacer lo que debemos, el resultado es adecuado, aunque nos estemos muriendo de miedo en el intento. Es el tipo de valentía que se pediría a un soldado que sale disparando de su trinchera a pesar del pánico que siente. Una cosa no sepulta a la otra. Sabemos que logramos actuar con normalidad, aunque estemos llenos de pánico escénico. Parece que en esta circunstancia podemos tener la evidencia de que lo temido es resoluble aun a pesar de la inseguridad con la que actuemos. Pesa más el triunfo que la imperfección. El éxito total sería no sentir miedo como al hacer algo de forma totalmente solvente, pero para que lo que estemos superando nos parezca anodino primero hemos de normalizarlo el tiempo suficiente como para que nuestra mente se lo crea. Es comprensible que hacer las cosas debidas con miedo pero con osadía requerirá tolerar actuar con dificultad, imponiéndonos a las dudas, aceptando el tiempo que nos cuesta superar miedos que se resisten a desaparecer del todo. Aun con todo, si llevamos con firmeza el timón esta etapa final de resolución ya no será de limitación y

fracaso como al claudicar.

#### FOBIAS

Dar un nombre a un miedo específico como aracnofobia, claustrofobia, etc. no significa que estemos ante distintos trastornos. El mismo mecanismo subyace en todos los miedos irracionales. Hablamos de fobias cuando la intensidad con que experimentamos el miedo frente a los distintos peligros es:

- injustificada por la objetividad del peligro.
- inoportuna -el miedo no lo sentimos en el momento apropiado, sino antes de tiempo- .
- desmesurada - más de lo que deberíamos- .
- interfiere en nuestra vida de forma innecesaria y reduce nuestra capacidad de acción y goce.

En el primer punto se trata de la falta de fundamento del miedo, lo que tiene ramificaciones que van desde la ignorancia -no saber qué arañas tienen o no veneno, por ejemplo-, prejuicio -de raza, connotada injustamente de forma negativa, alimentos o animales considerados peligrosos sin serlo realmente- o distorsión -una ligera brisa no se lleva volando a las personas, en un túnel no te quedas sin aire-. Conociendo a los animales, la naturaleza, el sistema de vuelo, los peligros reales y cómo reaccionar adecuadamente mediante una estrategia o entrenamiento se aplacan los temores infundados al tener la ocasión de sopesar los detalles, suposiciones y de aprender a resolver la situación temida. Esto hace que cualquier fobia resulte relativamente sencilla de resolver si se ponen los medios y el interés en vencerla. Lo que sucede es que algunas personas prefieren renunciar al aprendizaje para no tener que pasar un mal trago o con la esperanza ingenua de que «espontáneamente» o con el paso del tiempo el miedo cederá.

Dependiendo de la importancia del miedo, no enfrentarse o no resolverlo, tiene una consecuencia inocua, por ejemplo, ser atacado por una boa, porque pocas veces en la vida nos veremos frente a ella -salvo en un espectáculo o en el cine-, en cambio, tener pavor a las garrapatas puede conllevar que a fin de evitarlas renunciemos a las excursiones al campo, lo que reduce nuestro ocio de forma significativa y no digamos si tenemos miedo a conducir o a tratar con personas desconocidas.

Una vez que adquirimos un miedo, está tan presente en nuestro cerebro, como gravado a sangre y fuego en la memoria de la amígdala, que instintivamente nos damos «sustos» innecesarios cuando la mente descubre una asociación o remota posibilidad de encuentro con lo temido, creando en nosotros una sensibilidad al tema que nos alarma, un número mayor de veces de lo deseable y la precaución se hace tan importante que antes que nada esté sucediendo, imaginamos la posibilidad de que ocurra, sufriendo en balde, pasando apuros por lo que pudiera suceder y desarrollando cual guionistas de películas de terror, eventos horribles sacados a la luz por la elucubración que nos espantan y arruinan el placer de vivir.



Los mecanismos, las defensas inadecuadas frente al miedo fóbico -evitación, prevención y exageración- lo que hacen es potenciar el miedo, aumentar artificialmente su volumen, al punto de que vuelto pánico se deviene temible por sí mismo, por el hecho de que se torne a repetir la experiencia amarga de sentirlo otra vez, adquirimos más miedo al miedo que al objeto temido. Esta intensidad se convierte en algo que «echa para atrás», nos nubla, nos impide razonar como si estuviéramos ante un dolor insoportable ante el que estuviéramos dispuestos a perder una mano o un pie antes que volverlo a sentir.

Si es el caso que las limitaciones de acción y reducción de nuestra personalidad, amén del frecuente malestar que devora el placer de vivir, la persona se verá entre la espada y la pared y si es sensata tendrá que superar el miedo para poder aspirar a la felicidad.

La estrategia de superación consiste en tener en cuenta los puntos que hemos ido señalando como «irracionales» o como conducta contraproducente:

- Elaborar la realidad de lo temido, los peligros comunes y su forma de reaccionar conveniente -combatir la ignorancia, la distorsión y el prejuicio-.
- Armarse de recursos, como aprendizajes específicos -por ejemplo adquirir temas de conversación, expresión verbal y corporal si el temor es social; simulación de vuelo si el miedo es a volar, pruebas seguras y habilidades de conducción, si el terror es a conducir de nuevo-.
- Diseñar un plan de aproximación y aprendizaje gradual para asumir dosis de temor llevaderas e ir adaptándose a la situación temida.
- Control de inducción de ansiedad por anticipación prematura e inoportuna, sustituir la especulación de lo que podría pasar por una focalización en el presente -animación y fruición como fuentes de mayor seguridad frente a la fantasía agorera como causa de inseguridad.
- Técnicas de relajación para minimizar el temor experimentado en las anticipaciones de inminencia y aproximación -relajación muscular, dinámica, cambio de dirección de la atención, etc..
- Perder el miedo a tener miedo -analizar fantasías de asfixia, enloquecer, morir de infarto, hacer el ridículo o llevar a cabo una conducta inadecuada, etc., reducir la ansiedad a su temor original y el modo cómo enfrentarlo.
- Comprender los automatismos que se producen por la «costumbre» de contemplar lo temido como irresoluble -el miedo persiste aunque lo venzamos parcialmente o totalmente, tiene un componente magnético insistente y descreído.
- Control de la desazón que producen las etapas parciales, que aunque se cumplan, contienen la incertidumbre de lo que falta por recorrer para superar el problema. La amargura que produce tener que luchar contra el miedo, esto es, sentirlo, aunque se le venza. La tristeza de los fallos que entaña el proceso de superación irregular. La inseguridad que se tiene

a pesar de resolver el miedo, bien por el hecho de resultar trabajoso en vez de cómodo o que se pudiera perder todo lo logrado por un miedo repentino demasiado intento e ingobernable -efecto de caída del castillo de naipes. Todas estas emociones negativas, injustas desde el momento en que el sujeto hace todo lo que puede por superarse, se suman al miedo, que además de ser concreto -el objeto o suceso temido- se irradia: pasarlo mal, humillarse, fracasar, etc.

## 11. Fobia Social

Todos tenemos algún miedo, a las serpientes venenosas, los perros rabiosos, las infecciones, los accidentes, aunque estos miedos se traducen en comportamientos de simple cautela frente a las situaciones de peligro y además la emoción, experimentada en un nivel moderado, ayuda incluso a estar alerta lejos de interferir de forma limitante y negativa.

En la fobia social el miedo se centra en las situaciones más complejas y sorprendentes de la vida cotidiana, ya que nos vemos obligados a vivir en sociedad. El miedo a las serpientes en cambio no tendría consecuencias graves, a no ser que quisiéramos trabajar en un zoo o vivir en la selva. Interfiere negativamente en las relaciones humanas en general, en el desempeño de la profesión, especialmente si se requiere trato con el público, reuniones o visitas a clientes y puede entorpecer las relaciones de amistad y el disfrute del ocio.

Es bastante común padecer cierta incertidumbre, ansiedad e inseguridad al conocer a personas nuevas, pero una vez roto el hielo, casi todos logramos convertir esos encuentros en una experiencia agradable. En cambio las personas con fobia social experimentan un grado de ansiedad mucho más elevado en estas situaciones.

El deseo que solemos tener los humanos -especie social, bajo el punto de vista etológico y antropológico- de formar parte de los grupos sociales y ser valorados y apreciados se ve gravemente reducido, con la consiguiente pérdida de autoestima y complejo de inferioridad.

Los grados de ansiedad o vergüenza, pueden ser tan elevados que produzcan señales físicas deladoras -sudor, temblor muscular, vocal o rubor, etc.- que hagan que la persona afectada se muestre más titubeante e insegura en público y en vez de convertirse en ocasiones de disfrute se transformen en algo desagradable que le desanime y empuje a eludir esos malos tragos y utilizar subterfugios y apaños socorridos a fin de evitar la repetición de ese tipo de momentos penosos.

Elementos más importantes de la fobia social:

La relación con personas con las que no tiene familiaridad y confianza -incluso a veces también con ellas- adquiere tintes dramáticos, como si en el acto del encuentro se le observase, interpelase o condenase como quien descubre a un hereje infiltrado. Se apelotonan en un segundo, el recelo por no estar a la altura de la circunstancia y el de ser clasificado como poco interesante, pobre de expresión o incómodo en el trato.

Las miradas de los otros también le causan temor cuando le están observando

en sus quehaceres, por si resulta por alguna razón inapropiado, inadecuado, equivocado o pretencioso. Es como si se metiera en el cerebro del que mira tratando de hallar la verdad de lo que teme, rechazo y sentencia adversa. Cree por momentos, hasta oír las frases del pensamiento subvocal del espectador, «es un impresentable», «que horror de persona», «es un imbécil», «qué torpe». Esta especie de «lectura de la mente» resulta por lo general sesgada. Cree que el que le observa está pensando «qué mal lo hace», cuando quizá lo que realmente piensa es «que jersey más bonito lleva».

Por lo general los humanos no sacamos conclusiones precipitadas de una mirada, preferimos basarnos en los hechos -nos hablan con normalidad, nos saludan con deferencia o nos aceptan-. El fóbico acabaría captando, si antes no hubiera salido huyendo, que la realidad los espectadores no son tan hostiles como suponía pero, huya o confronte la situación, la zozobra no se la quita nadie.

Otra cosa distinta es que las consecuencias de su inhibición, a largo plazo, hagan que los demás prefieran tomar café con otros o se encuentren mejor con quien les responda de forma más grata. Esta sería cuestión de comodidad, no de juicio hostil y de hecho en cualquier momento puede cambiar. Si se han resuelto los temores a la opinión crítica de los demás o si poco a poco, se ha logrado crear una relación de confianza, queda la posibilidad de que entre en juego un nuevo elemento que desestabilice lo conseguido: cuando le presenten a una nueva persona. Inmediatamente surgen los miedos dormidos. Se siente escrutado y que el examen consista en cómo interactúe, cómo salude, sonría o resulte apto para ser digno de la recomendación del mediador que le presenta a la persona nueva. El presentado está abierto a recibirle en su círculo de conocidos, pero tiene dudas de merecer tal honor o de que le esté obligando a aceptarlo con un crédito inmerecido.

Otro de los temores del fóbico social versa sobre comer o beber en público, no tanto por estar rodeado de gente y tratar con el camarero, que también, sino por ser visto ingiriendo alimentos, ya que es un momento de cierta intimidad en que se siente vulnerable al ser visibles los modales en la mesa, la voracidad o el placer al zampar y los gustos y manías. Aparece expuesto un fragmento de nuestras vivencias y por ello se coarta el gusto de comer: se atraganta por el miedo a ser considerado grosero, glotón, poco refinado o delicado y raro por los gustos culinarios al elegir lo platos. Cualquiera que le lanzara, aunque fuera, una breve mirada indiscreta le puede sentenciar. Tal vez un día, con la torpeza producida por los nervios, se nos volcó una copa o cayó comida en la ropa dejando la huella de un lamparón, eso sería suficiente para considerar un restaurante como un terreno minado.

Las gestiones nos ponen en contacto con los roles comerciales, administrativos y en general con representantes del poder oficial. Un burócrata es capaz de rechazarnos por una coma o un plazo de entrega sobrepasado y un documento que falte o mal planteado. Las consecuencias de un trámite mal hecho pueden entrañar serios inconvenientes. Muchos los delegan a expertos o familiares avezados en estas lides, lo que es un ejemplo de cómo se puede prolongar o aumentar un miedo: al dejar que los otros nos ayuden en vez de bregar nosotros mismos

con el asunto, al evadirnos de la responsabilidad y buscar el fácil alivio, dejando para otro día el aprendizaje de esa habilidad. Preferimos la tranquilidad, aunque nos empequeñezca o haga dependientes, a pasar el mal trago de aprender lo que no sabemos, a afrontar lo temido hasta que nos familiaricemos con ello.

Terror a dirigirse a un público o grupo de amigos. Esta es una situación muy común en quienes tienen fobia social, incluso los que se propusieron con disciplina superarse e incluso eligieron trabajos en los que hay que hablar con gente, tienen el escollo de las reuniones y los grupos. En el grupo no es una, sino muchas las miradas que se clavan a la vez en él, haciendo que la ansiedad escénica suba por las nubes. Es difícil controlar a todos los presentes simultáneamente, lo que le convierte en una víctima desarmada y indefensa, a merced de los oyentes. Teme que coreen risotadas al unísono por una equivocación que cometa, le minusvaloren o descalifiquen si no está a la altura, con lo que el fracaso tendría el agravante de la unanimidad. No ayuda mucho sentir una galopante ansiedad en la medida que se acerca el momento maldito en que estos desastres amenazan con suceder. En esa condición de nerviosismo aumentado e inducido por la antelación es más difícil salir airoso, se podría quedar en blanco o soltar tonterías y estupideces que le denigrasen. De este modo se pierde la oportunidad de sentir el placer de ser uno más, valorado y aceptado, que es una de las mejores cosas que tiene pertenecer a un grupo o con público, que abriría numerosas posibilidades de expansión y relaciones personales.

Aversión a realizar llamadas de teléfono. Aunque la comunicación telefónica le simplifica el problema de ser visto, conserva el aspecto de la comunicación verbal, suficiente como para sentir próxima a la persona al otro lado de la línea, que puede adivinar en el tono de voz la emoción contenida y por ende ser consciente de la zozobra, inseguridad o ansiedad del que llama, por lo que está expuesta a su juicio. Esto es suficiente para que el fóbico tema ser descubierto, especialmente frente a personas que le asustan por su grado de competencia, *status* profesional, afabilidad, inquisición y todo aquello que le pueda cuestionar y hacer aparecer como una persona irresoluta o torpe, que no sepa lo que quiere, no se explique bien, haga suposiciones ridículas, no sepa lo que todo el mundo debería saber o sea incómoda para conversar obligando al que está al otro lado de la línea a perder el tiempo y ser molestado.

Dificultad para expresar su oposición en el trabajo o hacer reclamaciones, incluso si se tiene la razón y el derecho de hacerlo. Le resulta difícil adoptar un tono de voz asertivo. Pone demasiado en duda su percepción de las cosas, al mismo tiempo que otorga excesiva credulidad a los argumentos del contrario. Está mentalmente poco preparado frente al abuso, la manipulación y la mentira de las personas prepotentes y con pocos escrúpulos. Exagera las consecuencias de la confrontación, empezando por la prevención de «pasarse de la raya» haciendo reclamaciones injustas hasta creer que será merecedor de un profundo rechazo, cuando no de represalias peores que lo que trata de arreglar.

Las fiestas y reuniones son una pesadilla. El comportamiento de la persona que tiene fobia social consiste en ponerse cerca de la puerta o encargarse de discretas tareas que le permitan huir del escenario: recoger abrigos, abrir puertas, ubicar a los comensales, poner música, ayudar en la cocina, etc. Si hay que

cantar moverá los labios sin pronunciar sonido, si hay que participar lo hará con monosílabos o repeticiones de lo que otros dicen o coletillas socorridas, pero sin osar poner en juego lo que cree o lo que siente al respecto. A la hora de bailar se sentirá cohibido ante la posibilidad que los demás no tengan otra cosa que hacer que mirar atentamente cómo se mueve para reírse o escandalizarse de su poca gracia y soltura corporal.

Las aglomeraciones, como las calles concurridas, los grandes almacenes, los eventos deportivos o las fiestas populares son a menudo odiadas justamente por volvernos «anónimos», un puro número que contabilizada un contador de asistencia. Esto, para nuestra necesidad de «ser alguien» resulta mortífero y agobiante, aunque para otros sea una delicia y un relax, por ejemplo para alguien cuyo rol profesional y familiar le pone tenso y acude a un estadio a gritar al árbitro como un energúmeno, sin pudor ni miedo de dar mala imagen con sus chillidos e insultos. El fóbico social ni se relaja ni quiere «ser alguien» sino que le espanta la idea de que «cualquiera» pueda adivinar en un instante que es un mindundi, con complejo de inferioridad o con debilidades. La multitud de ciudadanos de primera tienen un peso aplastante para acongojarle y hacerle sentir ridículo.

Algunas personas con fobia social tienden a beber alcohol para ganar valor y desinhibición, pensando que con un par de copas se podrán soltar y tranquilizar. No digamos si toman una raya de coca u otro tipo de estupefacientes -incluidos los fármacos legales- que alteran el curso normal de las emociones. Es muy posible que la fobia no desaparezca con este método que es una especie de evitación «hacia adelante» en vez de ir «hacia atrás» a la raíz del problema. Hace que se dependa de una sustancia para afrontar las situaciones temidas, y en ocasiones, justamente por la insuficiencia de cara a anestesiarse totalmente la ansiedad, genera grave dependencia, lo cual obviamente se convierte en peor resultado que el que se trataba de subsanar.

Algunas fobias sociales incluyen el miedo a tratar con el otro sexo a extremos que conllevan graves dificultades para conseguir pareja. El miedo se extiende a descubrir los sentimientos y ser rechazados, a la inseguridad sobre el modo de llamar la atención o alimentar un proceso de seducción. El fóbico se decanta por la cautela -un quiero y no puedo-, en contra de las más íntimas necesidades que le empujarían en otra dirección. Adopta una distancia «segura» que resulta muy confusa a los objetos amorosos, que aún suponiendo que le correspondan, se desaniman creyendo que no hay señales que le inviten a perseverar en el anhelo.

El miedo no es un estado emocional inmóvil, como ocurre con los estados de tristeza o alegría que fluyen, aumentando o disminuyendo. Se alimenta de:

- Los estímulos temidos -estar en algún tipo de situación social que nos produzca miedo-.
- Se multiplica: primero es no entrar en un local donde nos presentaron a un grupo de personas, luego las calles de alrededor por donde pudieran aparecer, luego salir a la calle.
- Tiene contagio asociativo: si frente a un grupo informal experimentó apuro,

también después con todo tipo de personas que sean amables, comunicativas o que se interesen por los demás.

- Posee determinada intensidad: primero siente un nudo en la garganta que parece ahogarle, luego una palpitación que le hace temer un ataque cardíaco.
- Se ramifica: al principio comienza en la época infantil en la escuela cuando le sacaban a la pizarra o le hacían preguntas, a continuación prosigue con las visitas familiares, las actividades de ocio, salidas con amigos, vecinos que le conocen y le pueden saludar, tiendas en las que tiene que hacer un encargo y finalmente se expande a las reuniones de trabajo, las convocatorias a los padres de alumnos, las asambleas de vecinos, los restaurantes o la proximidad de la navidad, etc.
- La anticipación, imaginar las situaciones que podrían suceder y sentir el miedo «como si» estuvieran sucediendo los acontecimientos temidos. Cada vez que el fóbico estudia lo que le podría pasar -mañana si se convoca una reunión, en una boda en la que le podrían invitar, cualquier conocido con el que se pudiera tropezar en determinados trayectos, por ejemplo- multiplica el número de veces que sufre por lo mismo, incluso sin estímulo real presente. Sufre en vano. Pero el efecto de anticipar es todavía más nocivo y dañino a largo plazo. Actúa como esos adeptos de la secta de Mahaprabhu que se fidelizan conforme más recitan «*Hare Krishna, Hare Hare*». En cada uno de los episodios que imagina horrores posibles, se dibuja a sí mismo como impotente o fracasado, de forma que no se da cuenta que a través de esta «propaganda» negativa mina su imagen personal, descrece de sus capacidades, aumenta su derrotismo, por lo que lejos de servir para «prepararse» lo que hace es «tirar la toalla» antes de tiempo. Además, todo lo que siembra en la mente la memoria lo recoge: esas cosas que se ha dicho a sí mismo que podrían suceder -que más que cuatro cosas pueden ser ráfagas o cataratas de escenas siniestras que duran horas- pese a que sean imaginarias, crean una prevención reseñable «¿y si sucedieran realmente?». Por eso quedan gravadas en la memoria operativa del cerebro y surgirán de nuevo cuando el sujeto pise la calle y la propia mente le ponga en guardia «¿no sucederá hoy alguna de las cosas que pensaste?». No sólo eso, sino que las anticipaciones pintan las situaciones mucho peores de lo que son, de modo que lo que elucubra que sucederá se vuelve especialmente horroroso, el impacto emocional espantoso y las consecuencias bochornosas, sin olvidar las morales, imperdonables ellas. El caso es que logra sentir de esta manera más miedo que el que le produciría la realidad, bastante más benigna.
- La evitación tiene su base en el mecanismo de «darse a la fuga» antes de recibir un daño. Implica un darse por perdido en cuanto a las capacidades de confrontación, aunque a la vez refleja un instinto de conservación que nos lleva a alejarnos de lo que nos supera en fuerza. De esta forma logran

sobrevivir las especies animales, incluido el ser humano. Es lo inteligente cuando el peligro es, no sólo real e inevitable, sino también insuperable con cualquier medio conocido. En cambio deja de ser una respuesta adecuada si el peligro es hipotético, improbable o superable. Para quien tenga miedo a coger el ascensor, subir andando le produce inmediatamente un alivio, porque se escapa de la posibilidad de pasar un apuro. Si bien el miedo puede haber desaparecido hoy, en cambio puede haber aumentado mañana porque la persona fugitiva se haya vuelto más débil y lo temido más fuerte, por lo que ha aumentado de grado, como el vino en las bodegas, lo que le espera la próxima vez. Evitar por consiguiente magnifica lo temido, que persiste en el alivio, dormido temporalmente como la mala hierba al cortar el césped del jardín. En la fobia social la evitación toma con frecuencia la forma de «precaución», con estrategias para pasar desapercibido el sujeto, como colocarse en un rincón apartado, hablar poco para no suscitar atención ni interpelación, contestar lo justo o vagamente para no diferir o apartarse de las expectativas de los demás, cruzar la acera para no tropezar con un conocido y así ahorrarse los saludos y preguntas cordiales. Estas triquiñuelas lo que hacen es inducir un poco más de miedo en la siguiente ocasión, además nos impiden entrenarnos y superar las vergüenzas e inhibiciones que se crean en la medida que no hacemos algo para mejorar las habilidades de trato social. Al actuar como víctimas de un temor que consideramos imposible de vencer, preferimos renunciar y resignarnos al empobrecimiento.

- Los pensamientos auto-críticos son un arma de doble filo, por una parte nos salvan de los errores, por otra -por lo general por exceso de celo- nos paralizan, dificultan e inhiben. Usados con moderación y benevolencia nos señalan en qué hemos metido la pata y de qué forma se puede reparar el desaguisado, y si no se puede porque ya es tarde, al menos evitar cometer el mismo error la próxima vez. Los psicólogos le llaman a esto aprender por «ensayo y error», vamos probando y según son los resultados, corregimos. En este filo de la crítica pensamos para mejorar, para medrar con ideas nuevas y oportunas. Hasta para tener un fin de semana glorioso se requiere un esfuerzo constructivo en que desechar lo que no funciona y propiciar lo que nos sentaría bien. Por el contrario el filo sangriento de la espada crítica se caracteriza por cierta rigidez y exigencia de perfección: los errores son imperdonables, decepcionantes y vergonzosos, no enseñan sino que degradan. De este modo los señalamientos se vuelven muy agresivos y nos decimos cosas como «soy imbécil», «no valgo para nada», «soy un inútil». Serían sentencias claramente crueles si las pronunciara un enemigo o una autoridad moral que nos juzgase, como un familiar decepcionado, un profesor severo, un jefe exigente o un amigo influyente. En cambio si nos las dirigimos nosotros mismos, aunque a primera vista fuera algo inocuo por la falta de un testigo exterior de nuestra deficiencia, no dejan de ser igualmente crueles y desde luego producen el mismo efecto de avergonzarnos y paralizarnos. La crítica inadecuada pone palos a las ruedas, nos desani-

ma en vez de animarnos, nos apoca en vez de estimularnos, nos frena en vez de ser osados y no digamos ya naturales. «Cuchilladas» a uno mismo del estilo «pareceré tonto/a», «debería hablar pero no se me ocurre nada interesante que decir». «estoy haciendo el ridículo», «parezco torpe», «me consideran inferior y les causo molestia», ¿aportan alguna solución? ¿ayudan? ¿son necesarias?. Si la respuesta es «no» es que se trata de una crítica abusiva, con mala fe, injusta y poco práctica. La claudicación e inhibición que se inducen mediante este abuso de la auto-crítica son completamente diferentes a la zozobra inicial del inseguro, que deportivamente acepta su punto de partida para a continuación ponerse a prueba hasta conseguir el dominio expresivo que le falta.

- Imaginemos un colegio de *élite* en que se estimula la expresión de las opiniones, el debate, los trabajos en grupo, el saber cuestionar, diferir y realizar un análisis ponderado y ser originales y creativos. Ahora pensemos en otro tipo de colegio atiborrado de alumnos, con maestros chapados a la antigua que predicán el escuchar en silencio, propician no preguntar ni opinar ni polemizar, nada de creación de grupos de estudio e investigaciones originales que sobre-carguen la tarea del profesor con preparativos extras y dedicación no remunerada. En el primer colegio los niños aprenden a comunicarse con desparpajo y osadía, en el segundo son más callados, inhibidos y más de uno en el segundo grupo desarrollará fobia social. La falta de práctica en expresión verbal, igual que la falta de ejercicio nos entumece o afloja la masa muscular y perjudica notablemente nuestro «ser en el mundo». Expresarse demasiado poco o mal, dificulta la facilidad y creatividad de comunicación, que a su vez es un cemento que une a los miembros de la sociedad más allá de abrazarse o darse la mano. Podemos considerar que la capacidad de expresarse con soltura, gracejo e inteligencia es una cuestión en buena medida de aprendizaje. Es un idioma que incorporamos, no nacemos aprendidos. Los padres que hablan en la mesa, que permiten que los niños intervengan y opinen con respeto, las familias que con frecuencia organizan visitas, los barrios en que los niños juegan juntos, las escuelas que fomentan las relaciones sociales mediante estímulos grupales, participación en actividades artísticas y deportivas y los ambientes no violentos ni exigentes, todo ello hace que una persona crezca como una bonita flor en la primavera de la vida.
- Las experiencias negativas tienen un efecto de ola expansiva que va mucho más allá del impacto recibido: como lo hemos pasado mal una vez tememos que la siguiente será igual o peor, con lo que esta creencia hace de profecía que se auto-cumple porque nos lleva a estar más amedrentados y ansiosos la próxima vez. La memoria toma buena nota de lo malo sucedido, la inteligencia saca sus conclusiones. Nos recuerda lo desagradable que sucedió, a veces en los momentos más inoportunos, pero sobre todo cuando se presenta una situación similar. El frío cálculo mental, por el contrario, estudia concienzudamente el asunto: las frecuencias en la que se repite, las consecuencias, las posibles causas, lo que saben los demás del



asunto... Limpiar una memoria traumática -expresando y elaborando lo ocurrido, evocando los aspectos competentes que conservamos, etc.- evita su influencia desbocada. Saber pensar bien es esencial para no entrar en pánico, porque cogemos las riendas, por así decirlo, preguntándonos, no lo malo que podría sucedernos, o perjudicar a personas que valoramos, sino estudiando como lograr superar la situación, estrategia que, dicho sea de paso, sería la que fundamenta la preparación de un profesional que mejora su imagen personal, su capacidad de hablar en público o su entrenamiento en situaciones de riesgo... En este capítulo, aunque suene paradójico, deberíamos incluir también la insuficiencia que tienen para los escépticos sus experiencias positivas: que una vez salga bien no quiere decir que siempre lo haga. La persona descreída considera que tal vez ha sido casualidad, pura chiripa, nada que ver con mérito propio. Pensará que es indeseable alegrarse por algo que ha salido bien y la desilusión mayor cuando se ha encendido una nueva esperanza. Además una cosa buena, poca agua para un sediento, que necesita, porque está maltrecho, ha sufrido y ha sido humillado, algo más durable, seguro y elevado para creerse a salvo de la maldición que piensa que le ha devorado.

- La costumbre de «dar vueltas» y «rumiar» lo sucedido: A los ojos reflexivos del «analista» -no esta lejos este concepto con que utilizamos coloquialmente a alguien al que decimos que le vamos ha hacer «un buen repaso»- no ha sido capaz de actuar con la eficiencia de los demás, sobre todo si al comparar se fija en la persona más popular y maravillosa, colándose de rondó la peregrina idea que lo normal es la excelencia. Genera desasosiego y ácida incomodidad personal, recordando cada uno de los pequeños detalles de impotencia y comportamiento penoso con la precisión de un latigazo. De pronto aparecen iluminadas como por un foco teatral, las palabras y las cosas que deberíamos haber dicho o hecho. Estamos suspendidos. Lo que falta, lo que no hemos llevado a cabo o la pésima improvisación se convierten de pronto en una insuficiencia de ser: no somos lo bastante buenos, lo intentamos disimular, damos el pego a algunas personas que nos conocen, pero íntimamente somos unos impostores.
- La propaganda negativa que hacemos sobre la imagen de nuestro Yo. A base de vernos torpes, inseguros, empobrecidos o poco interesantes, etc. un número elevado de veces, teñimos de negro con esa pintura nuestra la auto-estima, con lo que ya ni nos atrevemos a aspirar a las cosas sanas y bonitas a las que tienen derecho los demás de primera categoría, como amor, admiración o amistad. Esto puede influir poderosamente en nuestras decisiones, aspiraciones laborales, proyectos o el tipo de pareja a la que aspirar, lo que nos correspondería si se supiera la verdad.
- La angustia como aparición «maldita» e «intrusa». Nos angustiamos ante la posibilidad de padecer angustia y al percibir que nos estamos angustiendo, sólo con pensarlo sentimos que es incontrolable. La presencia de la angustia se convierte por sí misma en el peor enemigo -más allá incluso

de las situaciones que la empezaron a provocar. Tenemos miedo de tener miedo, y que además sea visible y nos delate como miedosos dignos de desprecio. Obviamente no hay dos angustias iguales, una con su razón explicativa y otra pura «locura», sino que la causa de la segunda es sentirnos indefensos, que no logremos controlar una emoción como se supone que lo hacen los adultos, es en suma una evaluación del estado de nuestra fobia, su evolución o remisión.

Los síntomas de la ansiedad que aparecen en la persona que tiene fobia social cuando se expone a lo temido pueden llegar a ser el símbolo de «lo peor» que le suceda y convertirse en una especie de representación desplazada de sus temores sociales:

- Sequedad de boca, junto a la idea de que uno se «atrabancará», tartamudeará, toserá, no podrá hablar, etc.
- Palpitaciones, les parece que el corazón va demasiado deprisa o tienen un pulso irregular y eso pueda producir desmayos, ataques cardíacos, mareos o algún tipo de colapso.
- Temblores de manos, pies o voz que puedan ser rápidamente observados y delatarnos como inmaduros o penosos o impresentables.
- Sudor en las manos, con temor a dar la mano húmeda en un saludo; sudor corporal que traspase la ropa y nos avergüence haciéndonos aparecer como desaseados o repugnantes.
- Rubor, angustia y sentimientos intensos de vergüenza.
- Falta de concentración que nos haga olvidar datos que queríamos expresar o desorganice el curso del pensamiento de modo que no sepamos de donde veníamos, a dónde queríamos llegar o afecte a la automatización de la conducta como poner objetos en lugares inadecuados, coger un lápiz que es del vecino o se nos caigan al suelo las cosas que cogemos de forma torpe.

La fobia social empobrece a la persona que la padece, reduciendo notablemente la vida comunitaria, estropeando las posibilidades de ocio y progreso profesional.

La frustración que todo ello implica puede reflejarse indirectamente en forma de desánimo general y se genera una irritación de fondo que la paga el círculo familiar íntimo. A veces es causa de depresión tras un larga etapa de malestar.

Las relaciones que exigen iniciativa, sostén y aportación por nuestra parte, se pueden llegar a ver gravemente resentidas y romperse.

Elimina aquellas oportunidades que suelen provenir de la actividad social, hacer amigos en el colegio o en el barrio, participar en los equipos, promocionarse en el trabajo, etc. Puede ocurrirle a un fóbico social que rechace una oportunidad laboral solamente por el miedo a las nuevas responsabilidades, especialmente si tiene que tratar con muchas personas y hacer reuniones.

Lo que piensan los demás del fóbico puede coincidir en algunas apreciaciones y diferir en otras. Se les puede ver serios, ariscos, hostiles, incluso en ocasiones

deseos de aislamiento y debido a esta impresión se les deje a su aire, tranquilos, por atribuirles falta de deseo de socializar, ser poco interesantes para charlar o divertirse o no inspirar confianza como para explayarse con ellos. Por otro lado, objetivamente, se les puede considerar buenas personas, no conflictivos, enigmáticos, colaboradores o atentos. Estas visiones son fruto más bien de la barrera que separa a unos y otros y la falta de conocimiento es achacable a su vez a la ausencia de comunicación significativa. Detrás del muro de separación hay una persona desconocida. Tal vez el fóbico de pequeño era un niño dicharachero y charlatán, quizá poseyera un rico mundo espiritual disimulado a la vista, sentimientos nobles, ganas de amar y cualidades creativas.

Integrarse, asociarse son aspectos claves de nuestra personalidad. Requieren estar con los demás. Es lo contrario a rehusarlos o eludirlos. El miedo a pasar apuros nos invita por instinto a rechazar la interacción, que nos molesta aunque nos «convenga». Superar esta prevención requerirá una pasaje de la nula interacción, pasando «por el tubo» de una progresión no exenta de dificultad para quien está poco acostumbrado, hasta alcanzar una familiaridad con las situaciones sociales.

El tránsito en cierto modo es similar al de cualquiera que se introduce por primera vez en un grupo: primero hay una etapa prudente de observación del terreno y baja implicación, en la que el novato se contenta con asentir a lo que la mayoría está de acuerdo, realiza pequeñas confirmaciones de lo que se asevera y realice discretas preguntas (sin abusar para no aparecer indiscreto o impertinente). Quizás comience a relacionarse con los miembros más tímidos o aislados.

En una segunda etapa los comentarios cuentan con precedentes, una previa presentación, unos encuentros anteriores. Pueden versar sobre:

- El ambiente (temperatura, decoración, la física del lugar, los procedimientos, etc.).
- Los eventos (horarios, fiestas, organización).
- La actualidad (noticias, sucesos políticos, deportivos, problemáticas de la ciudad, temas en boga, cambios sociales que están en el candelero).
- La cultura compartida (idearios, música, cine, ecos de sociedad, programas populares de televisión y otros medios de comunicación y de redes sociales).

En la medida que disponemos de información estamos capacitados para participar en las conversaciones en forma modesta, como al confirmar o complementar un dato, o de más enjundia, trayendo a colación aspectos que nos se han considerado, contraponiendo argumentos, expresando objeciones, argumentos y matizaciones.

Durante esta segunda etapa la exposición es gradual, lo que facilita el afrontamiento de los miedos subiendo peldaño a peldaño, contando con la oposición que representa el temor acumulado, perseverando -no obstante- en el firme deseo de superación. El fóbico que desea curarse debe preferir pasar por todos los malos ratos que sea necesario, dejarse ayudar por un terapeuta o consejero,

hacer ejercicios de preparación y ser sistemático, todo antes de tirar la toalla y aceptar una vida resignada y limitada. El premio, dejar de sufrir un día al final del esfuerzo de superación, amplificar su personalidad y orgullo, habrá merecido la pena de pasar todos los «malos tragos».

Con frecuencia sucede que el fóbico social, por culpa de sus propios miedos irracionales, no está lo bastante preparado o ejercitado en el arte de la expresión. Si este es el caso se puede entrenar por su cuenta poniéndose al día en toda clase de temas (sociedad, cultura, deporte, ciencia, política) a base de leer el periódico, escuchar podcast, ver documentales. La practica expresiva implica eso mismo: practicar, aunque al principio fuera a modo de ejercicio, por ejemplo hablando frente al espejo o a una grabadora resumiendo lo que acaba de leer o ver (de forma pasiva) resumido de forma activa. Una vez hecho un resumen de lo que se ha comprendido (de modo informal, no como si estuviésemos estudiando para un examen trascendental), añadimos unos minutos diciendo lo que nos parece a nosotros, lo que opinamos de ello (nos parece bien o mal o dudoso o imperfecto..). Esta parte de la tarea está enfocada a acostumbrarnos a «aportar» en voz alta sobre un tema cualquiera. Para redondear este ejercicio conviene añadir un aspecto emocional, teatral incluso, en el que enseñemos alguna emoción que experimentamos en voz alta (me parece indignante, horrible, maravilloso que..). Esta propuesta, que puede durar unos quince minutos diarios, puede ayudarnos a hacer de nosotros «buenos oradores» de cara a responder mejor en las situaciones sociales reales<sup>111</sup>.

Ayuda mucho complementar los aspectos verbales con los de expresión corporal, tales como los que se pueden obtener gracias a clases de baile, cursos de preparación de actores, gimnasia en grupo. En algunos lugares se llevan a cabo talleres específicos para personas tímidas e inhibidas bajo del nombre de «relaciones humanas», «habilidades sociales», «expresión corporal», «terapia de grupo», «psicodrama». Como están destinados a personas con dificultades de trato social el fóbico se siente menos amedrentado y tiene ocasión de avanzar junto a personas con similares dificultades. En estos talleres se intenta combatir la inhibición y explorar conductas sociales nuevas mediante juegos y entrenamiento virtual.

La tercera etapa implica un grado mayor de riesgo emocional en el sentido de mostrar la intimidad, la verdad de ciertas posiciones que tenemos junto a la inseguridad de poder ser rechazados por ella:

- Aumentar la expresión de lo que pensamos de un asunto, pasando de un segundo a un minuto, cinco minutos..., o sea, cada vez más larga y profunda, llena de detalles y datos.
- Mostrar con énfasis lo que sentimos de lo que decimos: lo que nos encanta,

---

<sup>111</sup> Los maestros de oratoria escolástica enseñaban a los alumnos a desarrollar cualquier tema de predicación siguiendo un esquema prefijado. Por ejemplo, el maestro le decía al alumno «el sexo de los ángeles» y el alumno debía seguir un guión oratorio: género, especie, posturas a favor, en contra, conclusión y consecuencias morales. De igual modo el ejercicio pretende generar el guión de informarse, resumir, opinar críticamente e implicarse emocionalmente en ello.

nos disgusta o molesta, mostramos un desacuerdo, algo que nos causa extrañeza. Estos pareceres enseñan a los demás un grado de autenticidad que ellos contemplan y juzgan. Se trata de asegurar lo que tienen de verdad las suposiciones, averiguar si somos rechazos o todo lo contrario, somos aceptados y queridos conforme más nos conocen. Algunos llaman a esta actitud «abrirse».

- Atrevimiento y osadía al poner en juego opiniones distintas o de contrapunto. Ello suscita miedo al disgusto y a la represalia de los demás, o bien causa alivio si somos aceptados a pesar de las diferencias. El temor a contradecir lleva a que los miembros de un grupo tiendan a ser demasiado homogéneos, conformistas, no se signifiquen ni llamen la atención, e incluso disimulen aspectos de su inteligencia por no destacar. Pero, por lo general, lo que sucede gracias a la valentía de «ser uno mismo» es que los demás nos aceptan de forma más plena y consciente, sienten un alivio por la libertad que se consigue saliendo de la presión empobrecedora. Estamos más a gusto en un ambiente tolerante que en otro inflexible e intolerante.
- Asociar lo que se dice con algo que recordamos, una anécdota, similitud o ejemplo singular, creando de esta manera una línea de conversación que se puede proseguir aunque no tuviera nada que ver con lo que se estaba hablando (esto me sugiere... a propósito de esto que estamos hablando... se me ocurre...) Este giro es una aportación de liderazgo, un enriquecimiento del que podríamos recelar por inmerecido, dañino, inoportuno y por ello ser considerados saboteadores. Si actuamos en este sentido, a pesar del temor, veremos que la sugerencia, sea seguida o no, es un valor añadido. Conforme el giro es más sugestivo se «vende» mejor que una más aséptica o demasiado escueta.

La última etapa, la más ambiciosa de todas, es la creativa, en la que se desarrolla el ingenio, el ser ocurrentes, expansivos, geniales. Tenemos confianza plena en nosotros mismos, dando rienda suelta a la espontaneidad que se produce en los estados de alegría y seguridad. Estar en sociedad se convierte en un disfrute y sentimos que le damos a los demás lo mejor de nosotros.

## 12. Ataques de pánico y agorafobia

En la infancia tenemos una idea omnipotente y fantasiosa sobre nuestras limitaciones físicas. Tendemos a pensar que nunca envejeceremos ni moriremos y si acaso nos ha de ocurrir en el futuro, lo vemos como algo tan lejano que incluso dudamos que nos vaya a suceder algún día. Estas ideas quizá nos preparan mal para la práctica sensata del auto-cuidado, y de ahí que durante el largo periodo juvenil podamos abusar de nuestras aparentes «energías ilimitadas» para trasnochar, alimentarnos con demasiados caprichos y también para adquirir la mala costumbre de preocuparnos y sufrir, sin que aparentemente implique mayores complicaciones.

Pero un buen día las cosas pueden cambiar y el cuerpo enviarnos repentinas señales de un funcionamiento corporal anómalo, como si ya no tolerara el mismo ritmo trepidante que tenía hasta el día anterior.

Tampoco solemos ser conscientes de nuestro nivel de agobio, tensión e inquietud si estamos atravesando una época de estrés, o al menos, no de todas las implicaciones para la salud. Estamos tan familiarizados con las sensaciones internas de ansiedad, que nos parecen normales, o al menos no alarmantes. Las despreciamos, aunque el nivel de tensión, en realidad sea más alto de lo que nuestro organismo esté preparado para tolerar.

Esta especie de menosprecio sobre nuestro estado es un error de cálculo que nace de que no conocemos nuestras limitaciones corporales, los niveles de descanso, relax, bienestar, distracción y goce que necesitamos para funcionar operativamente. Nos hemos mal-educado a ser contenidos e inmolarnos, anteponiendo el deber, la ambición y la auto-exigencia o la búsqueda desaforada de estímulos. Quizá sepamos cuántas horas seguidas podemos aguantar trabajando, pero tal vez desconozcamos cuántas necesitaremos para ocuparnos de nuestra mínima tranquilidad personal. Ocurre también con harta frecuencia que tampoco sabemos manejarnos demasiado bien frente a las frustraciones, ante las que solemos buscar salidas, que más que calmarlas parecen exacerbarlas.

Esto es lo que fundamenta un ataque de pánico, que también podríamos llamar crisis de ansiedad.

El nivel de ansiedad puede subir hasta un punto crítico, por encima del cual se produzca el «ataque de pánico» durante unos minutos en que a la persona le parece que pierde el mundo de vista, el equilibrio e incluso que pudiera enloquecer o morir de forma repentina.

Los mismos pensamientos de estar «pillado» «atrapado» y padeciendo algo «horrible» actúan de disparador y mantenedor del ataque. Las complicaciones de los ataques de pánico pueden comportar que la persona desarrolle «agorafobia» o miedo a tener ataques de pánico en situaciones donde ya se habían producido o que parezcan una «encerrona», esto es, en un espacio demasiado cerrado, demasiado abierto, con excesivos estímulos o gentío, lejos de un refugio seguro o en una situación en la que haríamos un mal papel huyendo.

Algunas personas caen en el alcoholismo, en el consumo de hachís, cocaína o abusan de los tranquilizantes recetados por el médico como una forma de «capear» estas dificultades sin resolverlas del modo adecuado.

El ataque, las primeras veces se produce, más que en pleno trajín frenético, en un momento de descanso. Ocurre cuando la persona estresada se sienta, se para frente al semáforo, espera en una cola, se tumba a descansar un rato, intenta mirar la televisión, está sentada en un medio de transporte, se dispone a dormir, etc., Es precisamente el hecho de hacer algo que no es particularmente activo lo que la desconcierta, porque repentinamente nota que no puede llevar a cabo la tarea pacífica de la que se quería ocupar, porque el sistema nervioso está demasiado alterado para descender de tan arriba a tan abajo en un instante.

El cuerpo percibe esta dificultad anómala y padece los efectos de la taquicardia, la taquipnea y la hiperventilación. La sangre se alcaliniza y sufre mareos, visión borrosa, hormigueos, temblores o sensación de ahogo. La respiración es

incómoda y los mecanismos automáticos del control del ritmo respiratorio producen pausas y arranques asíncronos para reajustarse que le desconciertan «¿Me quedará sin aire?», piensa.

Estudiar lo qué pasa, asustado, es todo lo contrario a «emocionarse sin darse cuenta». La diferencia es que sobre la extraña sensación -sin nombre asignado aún- se han encendido las luces rojas de una alarma, se ha sobre-activado nuestro organismo para estar en guardia por lo que pudiera suceder. En definitiva se ha conectado el sistema de alarma, como el que salta en la tienda de al lado un día de viento, sin más ni más. El viento no es un ladrón. De la misma forma que el sobresalto por las sensaciones incómodas no se basa en que realmente nos suceda algo grave sino en la sorpresa o el desconcierto.

En un segundo nota el encendimiento que el estado de activación general produce en el cuerpo. En cierto modo se parece a un susto repentino, como ver aparecer un perro en nuestra habitación, que se rompan los vidrios de una ventana o ocurra una explosión. Pero como no pasa nada en el exterior, piensa, «¿Qué me sucede? ¿Me estaré muriendo? ¿Tendré un ataque cardíaco, un colapso respiratorio o una embolia cerebral? ¿Será un ataque de locura? ¿Cómo me puedo morir ahora sin haber hecho testamento o con las cosas sin arreglar?»

Sopesar estos «diagnósticos» no es precisamente tranquilizador... Así que si ya arrastraba una considerable alteración y además creía estar en grave peligro, acabará por provocar un incendio. Llegamos de pleno al pánico. Sube el nivel de ansiedad provocando más efectos espectaculares: temblor de piernas, sensación de vértigo, rigidez de nuca, visión borrosa y sensación de flotación o de irrealidad.

Puede que acuda a un servicio de urgencias, por si las dudas, y ahí, las pruebas oportunas le confirmarán que no se trataba de nada serio, «sólo» de un ataque de ansiedad. ¿Pero cómo se convence de que no era «nada», habiéndose sentido tan horriblemente?.

Introducir una nueva preocupación grave, que le suceda en un momento tenso de la vida, en medio de complicaciones y exigencias y encima con el miedo a que se repita... todo ello revuelto, implica que haya más probabilidades que se repita. De nada sirve en este caso desear que nunca más vuelva a presentarse un incidente tan desagradable como el padecido, la verdad es que ocurrirá de nuevo por no saber qué ha pasado y haber dejado dudas por resolver, porque desconocemos aún, qué cosas hay que reformar en nuestra mente y en nuestra vida para evitarlo. En cierto modo una crisis de ansiedad es un aviso que no oímos ni entendemos de lo que debemos cambiar.

Como podemos observar, por esta descripción, en el ataque de pánico hay tres fuerzas que se unen y se suman:

1. Un estado de ansiedad que predispone a padecer molestias en la regulación del sistema nervioso: dificultad para relajarse, cambios bruscos en el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca, tensión muscular y concentración lábil.
2. Una desregulación más llamativa de lo usual acompañada de sensación de extrañeza y disparo de la alerta.

3. Percepción de este estado, no como una molestia física menor, sino como algo terrible, enigmático y sumamente desagradable. Algunos aseguran que preferirían que les cortaran una mano antes que pasar por esos momentos. Se tiene la sensación de perder el control voluntario -¡horror!- y el afectado percibe debilidad, desvalimiento, impotencia, lo que explica la reacción de «quedarse clavados», parálisis y bloqueo.

Si lo expresamos con un esquema diríamos que:

Un fenómeno de ansiedad -> provoca respuesta intensa de miedo  
-> la respuesta genera más de lo mismo y la complica de cara al futuro

La angustia inducida por el primer estadio elevado de ansiedad deja de ser la causa principal y pasan a ocupar el lugar preeminente la propia suspicacia, nuestro temor supersticioso a que pueda volverse a repetir el «ataque», la mínima percepción sospechosa en nuestro estado corporal normal o el simple «pensar en ello». Eso explica que aunque pudieran suprimirse las causas iniciales, podrían haber cambiado algunas circunstancias, habernos comenzado a tomar tranquilizantes o hubieran llegado a ser sustituidas por otras.

En realidad, bajo el punto de vista del trastorno psicológico, lo relevante no es haber tenido un ataque de pánico. De hecho algunas personas lo tienen por haber cuidado a un enfermo varias noches seguidas, haber bebido más de la cuenta o por efecto del consumo de algunas drogas o determinadas medicaciones, pero lo consideran «lógico» lo achacan al exceso, y lo olvidan sin más. Lo decisivo es que la persona que ha padecido un ataque de pánico:

- No comprenda qué «excesos» está cometiendo en su vida, o que no le parezcan «lógicos», como la persona que no relaciona las discusiones habituales con el jefe, con la taquicardia que aparece mientras está «relajado» en el cine.
- No tome las medidas adecuadas que adoptaría frente a otro trastorno físico. O sea, no varíe su vida ni un milímetro.
- Comience a desarrollar conductas contraproducentes. Hace todo lo contrario de lo que debería, como preocuparse, anticipar situaciones, auto-observarse, caer en el alarmismo, enfadarse, deprimirse, etc. La principal conducta contraproducente es la evitación de situaciones en que uno cree que podría suceder el ataque o en que la persona se sentiría «atrapada». Esta conducta produce lo que se llama agorafobia, que podríamos traducir como el miedo a padecer una crisis de ansiedad o un ataque de pánico en situaciones de indefensión: lejos, solos, encerrados, con mucha gente o delante de personas ante las que queremos quedar bien.
- la auto-provocación- involuntaria- como cuando uno piensa que podría vomitar y sólo pensar en el asco que le daría, le produce las náuseas que le confirman sus ganas de vomitar. De igual modo el pensamiento sobre



la ansiedad produce ansiedad al cuadrado. La ansiedad se puede percibir con la lupa de la atención, que agranda en relieve y tecnicolor todas las sensaciones físicas, crea la sensación que está ya sucediendo lo que uno teme que ocurra, que si empieza a pasar estará perdido, no podrá evitar lo peor y que hay que estar preparado para lo que podría suceder... Los miedos siempre van un paso por delante de ahí que podamos tropezar.

Si se ha caído en la trampa, cosa que les puede pasar con predilección a las personas más nobles, auto-exigentes y con mayor afán de superación, ya que al «caradura» y al «viva la virgen» le suceden otro tipo de desgracias, el hecho consumado será que se ha ido desarrollando una hiper-sensibilidad a todo lo relativo a la ansiedad, se habrán producido unos cuantos ataques de pánico y padecido un grado notable de agorafobia. Se habrá ido a peor, seguramente por desconocimiento, metiendo la pata sistemáticamente al no saber cómo proceder para corregir la situación.

Aplacar un ataque de pánico la primera vez que sucede, con las debidas explicaciones y consejos, es muy diferente a corregir una ansiedad desbocada, que se ha expandido hasta envenenar nuestra vida de forma empedernida, sistemática y adictiva. Es la misma diferencia, valgan las distancias, entre corregir a un niño de que no debe arrancarse el pelo las primeras veces que lo hace y el hábito que pueda llegar a adquirir con el tiempo, después de hacerlo durante años, transformado en un tic involuntario de «tricotilomanía». Cuando nuestra vida psíquica está «abducida» por la ansiedad de padecerla y no poder controlarla durante años, nuestra personalidad está ya muy tocada, resentida y resabiada. Seguramente un cambio en algo tan enraizado ha de ser un tanto irregular, gradual y lento, aunque sistemático.

A continuación añadiremos un listado que proporcione una idea de los requisitos necesarios para encontrar una solución al problema. Aunque difícil y seguramente lento, siempre será mejor el esfuerzo que el abandono. Cabe además, que la persona que ha sufrido tanto se comprometa seriamente, una vez recuperado el control emocional, a compensar el tiempo robado con un planteamiento vital realmente satisfactorio y que esté dispuesta a volar alto al recuperar las alas.

#### **Plan para recuperar el control emocional:**

1. Hacer análisis clínicos para descartar enfermedades de carácter orgánico, en particular trastornos endocrinos, circulatorios, deficiencias, etc.
2. Una vez establecida la causa psicológica hacer la reflexión de cómo estamos viviendo, dónde nos estamos «pasando de la raya» y qué medidas de salud podríamos tomar, descanso, alimentación, ejercicio, diversión o cambio de actitudes.
3. Llevar vida normal. La vida de enfermo incurable no nos hace sentir precisamente normales. La causa de la ansiedad no es externa sino interna, así que el mundo no tiene la culpa y sería inútil tomar medidas de precaución porque el miedo puede perfectamente cambiar de «tema» una vez que cedemos en evitar determinada circunstancia.

4. Evitar todo tipo de anticipación o pensamiento sobre la ansiedad: esta es la causa más importante del mantenimiento y crecimiento de la ansiedad. La especulación es la cizaña que sembramos y provoca mayor inseguridad. Lo correcto es «vivir sin pensar» hasta que llegue el momento equis, en que nos limitaremos a hacer lo que sigue a continuación.
5. Tener preparado un guion para ese momento. Se ha podido preparar previamente con un psicólogo y contiene fundamentalmente la idea de que lo que nos pasa, es que tenemos mucho miedo, pero no nos hará morir, y simplemente «se reducirá» en la medida en que actuemos con normalidad. «No me muero, es sólo miedo».
6. Respirar hondo. Si notamos cosquilleo distal, en la punta de las manos o de los pies, cuero cabelludo, lengua, significa que estamos hiperventilando o oxigenándonos más de la cuenta. Lo que nos interesa es «parar», por lo que iniciaremos respiraciones abdominales, mediante inspiraciones profundas, aguantaremos el aire contando tranquilamente uno, dos, tres, cuatro, lo expulsaremos lentamente, y repetiremos la operación hasta notar que introducimos una menor cantidad de oxígeno, desaparezca el cosquilleo y nos resulte más cómoda la respiración.
7. Mirar algo y centrar la visión en el mundo externo: «veo un cuadro», «una matrícula de coche que comienza por...» «el balcón tiene nueve barrotes». Este ver-afuera nos ayuda a saber si vemos bien y a recuperar la agradable sensación de equilibrio. También conviene oír-fuera -qué sonidos escucho, qué canción suena, cómo oigo mi propia voz- y tocar alguna cosa como mi ropa, un mueble o un objeto cualquiera, para dirigir los canales sensoriales hacia el exterior. Todas estas medidas conducen a comprobar si nos estamos desmayando o mareando o si estamos «funcionales». Cuanto antes comprobemos nuestro estado y salgamos de la inmovilidad, antes podremos cerciorarnos de que es mejor de lo que parece.
8. Continuar haciendo lo que estamos haciendo, si estábamos haciendo algo o inventarnos una tarea. Es muy probable que la situación de pánico se dé encerrados en un coche, en un aula o despacho, al ir a dormir, esperando en la cola del banco o para pagar en el supermercado, preferiblemente con personas detrás y delante impidiéndonos la huida. Entonces hacer algo útil puede ser hablar, curiosear, pensar en qué comimos la semana pasada, escribir algo, escuchar o tararear música, repasar los mensajes del móvil o cualquier otra cosa que tenga la suficiente garra para distraernos.
9. Esperar los minutos necesarios para relajarnos. Debemos considerar que cuando uno se altera, tarda un ratito en serenarse, es importante no confundir esto con que «fracasamos» en el control, así que no hay que tomarse como algo «raro» que tardemos nuestros cinco o diez minutos en lograr tranquilizarnos.

10. No enfadarse. Pensamientos como «¡otra vez!», «¿qué he hecho yo para merecer esto?», «¡esto es espantoso!» «¡soy débil!» y similares, aportan tanto nivel de noradrenalina a la corriente sanguínea como la ansiedad. Además esta ira contribuye notablemente a que la próxima vez parezca más infernal si cabe, en espera de los peores reproches.
11. También está totalmente contraindicado deprimirse como si a uno le estuviera sucediendo alguna gran desgracia o tuviera la peor suerte del mundo. Solo tiene el efecto de magnificar al «enemigo» haciendo que la ansiedad parezca más tirana, abusiva y todopoderosa que nunca.  
En vez de deprimirse es más útil animarse todo lo que uno pueda, haciendo cosas que compensen el mal sabor de boca dejado por el momento de pánico. Actividades lúdicas o que nos den paz, goce y nos reconcilien con la vida como la buena música, la buena lectura, la buena conversación o el goce estético de las cosas.  
Uno puede darse algún tipo de «premio» como un remedio curativo muy eficaz para «minimizar» la fuerza del miedo.  
Hay que recordar que tomarse las cosas con humor es un buen método para solucionar todo tipo de problemas de salud y de la vida en general. Algunas personas en fase de superación suelen hablar con su miedo diciéndole «así que ya has venido a molestarme un poco ¿no?, pues has de saber que ya no me impresionas porque sé que mucho ruido pero sólo eres un poco de ansiedad fisiológica inocente, así que ahora ¿qué cosa agradable podríamos hacer? ¿tal vez hablar con esa persona encantadora que tanto nos gusta? ¿tal vez nos podemos ocupar en algo útil e interesante que nos permita cambiar de tema?».
12. Dejarse ayudar por un profesional. Es una lástima que muchas personas tengan alergia a dejarse ayudar por un psicólogo, como si su valía personal quedara en entredicho, porque de igual modo que nos dejamos orientar por un asesor fiscal, un inversor financiero o el *maitre de un* restaurante, es un signo mayor de inteligencia y sensatez contar con el asesoramiento de un psicoterapeuta especialista en trastornos de ansiedad.  
Todos los puntos anteriores y otros más quedan mucho mejor aclarados y sobre todo, puestos en práctica, con el apoyo del psicólogo, de forma que nos aseguremos el éxito en el control de un miedo que ya se ha apoderado de nosotros.  
Ya se sabe que estamos en la era del bricolaje, del hágaselo usted mismo, de la auto-ayuda y de la búsqueda de información en internet, pero tampoco que hay exagerar tanto que pongamos en peligro nuestra propia salud y calidad de vida, sólo por evitar el contacto con el profesional. Si tiene ataques de pánico y/o agorafobia, dedique el tiempo y los medios necesarios para su solución correcta y completa

### 12.1. Carta a una agarofóbica

*> La 1ª vez que tuve un ataque de ansiedad creí que iba a sufrir de un  
> momento a otro un paro cardíaco, debido al ritmo de los latidos  
de mi  
> corazón. Hasta ahora creía no tener miedo a nada e incluso  
> me calificaría de una persona segura de mi misma. A raíz de estos  
ataques,  
> cada vez más frecuentes y duraderos, mi imagen ha  
> sufrido una metamorfosis radical, llegando a convertirme en una  
persona  
> asustadiza y aprensiva.*

Apreciada X.:

Los ataques que inicialmente experimentaste fueron debidos a que en un momento de «exceso» de estrés, tu sistema nervioso estaba **sobre-saturado**. Aunque a veces se nos olvide, existe como entidad física con sus limitaciones como la necesidad reparadora de descanso por el sueño, el aporte de líquidos y nutrientes. .

Se notó principalmente en que justo en el momento que querías hacer algo relajado, como sentarte, estar en la cola de un cine, con amigos, tumbarte o pararte en un semáforo, por ejemplo, no podías llevarlo a la práctica con la velocidad acostumbrada y produjo un desajuste de ritmos, lo que tú, inocente víctima, interpretaste precipitadamente o por ignorancia, como ataque al corazón. Real o ficticia, tuviste la experiencia impactante de «estar muriendo».

Has de saber que en un momento así, en que notamos algo extraño en nuestro cuerpo, la percepción puede estar alterada al dejar pasar el sistema activador reticular ascendente cerebral (SRAA) las sensaciones físicas «aumentadas»-opresión en el pecho, respiración, debilidad de piernas, etc.-, Un ejemplo conocido de este fenómeno se da cuando acariciamos a un perro y luego vemos que se rasca: nos puede producir un intenso picor el pensar que podría habernos pegado piojos. De igual modo, en tu caso, la percepción sospechosa es la que realmente indujo la sensación de irrealidad y extrañeza. La experiencia te pareció anómala -aunque la realidad demostró que ni morías, ni te mareabas, ni te desmayabas, ni nada de nada...

Resumiendo, ¿Qué sucedió? Que tuviste una reacción lógica, disparo de «alarma roja» ante lo que te pareció un funcionamiento extraño de tu cuerpo, especialmente del corazón, es decir tensión y angustia por ella, es decir el doble de ansiedad.

Aún así tenemos vivencias comunes de esa magnitud como, por ejemplo, la experimentada en un atracción diabólica de feria, un robo con violencia o una repentina situación de riesgo, como si de pronto alguien tirara una piedra y rompiera el cristal de tu ventana. Un pico de ansiedad no es patológico en sí mismo -especialmente si es un hecho aislado-, y el cuerpo lo tolera perfectamente- Es normal experimentarlo varias veces en la semana. Lo que sucede es que

habitualmente somos capaces de auto relajarnos al cabo de un rato, encontrando rápidamente una explicación evidente, actuando de forma eficaz y resolviendo el problema que lo provocó.

La diferencia es que, en vez de un susto repentino por ver, pongamos el caso, una serpiente venenosa, en tu caso, es que aparezca de nuevo el miedo intenso y misterioso, el *seudo* ataque cardíaco tal como lo presentiste en el peor momento de angustia. Algo así como acordarnos de una violación sufrida, podría hacernos sentir angustia, asco y rabia más intensos de lo que quisiéramos y puede extenderse simplemente a pasar por el callejón en el que sucedieron los hechos o sencillamente por la cercanía de un hombre, estando a solas.

Le estás cogiendo miedo supersticioso a los lugares y situaciones en los que te parece que corres peligro, como si hubiera algo en ellos que te hiciera sentir mal. Ante el desconcierto e impotencia, intentas controlar el miedo huyendo del mundo «peligroso» cuando el pobre mundo es inocente en este caso.

En realidad es tu propia inseguridad y desconfianza la que «altera» todo lo que toca y todo lo que alguna vez ha sido «decorado» con el miedo. Contra más precauciones tomas, más rara y enferma te sientes. Por lo que estás desarrollando por añadidura un mal hábito, el de volverte miedosa y supersticiosa.

Hábito quiere decir que el control voluntario disminuye en buena medida, como al hacerte adicta al tabaco y se convierte en un impulso irracional destructivo.

La solución es tu auto-serenamiento y debes conseguir prepararte para afrontar los momentos de pánico llevando vida normal cuando sucedan, como un policía o un militar que se entrenan para reaccionar con sangre fría en una situación de alto riesgo. Los puntos esenciales que necesitarían ayuda profesional o lecturas especializadas para realmente entrenarte en ello son:

- Entender qué te está sucediendo exactamente: contra más sabes más te tranquilizas respecto a la multitud de fenómenos extraños que se presentan.
- Suprimir la conducta anticipatoria
- Arriesgarte a llevar una vida totalmente normal.
- En el momento en que viene una oleada de ansiedad recitarte un «discurso racional» elaborado previamente con un especialista. Ejemplo: *no me muero, es sólo mucha ansiedad, contra menos me fije en mi cuerpo mejor, miro alrededor y puedo ver, así que no me mareo ni me desmayo, puedo oír, puedo moverme, -conviene que te muevas- tengo conciencia, me acuerdo de todo -evoca lo que comiste ayer-, no experimento un dolor intenso, así que es sólo mucho miedo como una vez que experimenté una emoción muy fuerte parecida, no me ha pasado nada.* Escribe tu «discurso» en un papel por si acaso se te olvida en ese momento.
- ¡Atención fuera!: despista a tu mente entreteniéndola con cualquier cosa como hablar, observar cuántas personas llevan una prenda azul, cuántas matrículas tienen el número 27. etc. El tanto por ciento de atención que

vuelques hacia el exterior -al principio resulta algo difícil- lo suprimes de las sensaciones físicas aumentadas. Es la técnica de controlar un dolor intenso producido por una enfermedad o las contracciones del parto, por ejemplo. Te conviene espabilar en el arte de entretenerte rápidamente con algo, como un sistema de calmarte mucho más eficiente que el de apagar el fuego de la angustia con la gasolina de la preocupación.

- Mejora tu ánimo. Hay una relación muy estrecha entre ánimo y ansiedad, que habrás experimentado seguramente, de forma que cuánto más animada estás, más segura y esperanzada te encuentras y menos momentos de ansiedad tienes. El placer, la diversión y el goce son tus mejores medicinas, así que actúa con mentalidad de pirata: lo que importa es el botín y no que haya que atravesar cuatro mares y soportar peligros...

El peligro real de los ataques de pánico es deprimirte, más que padecer ataques de corazón. A lo mejor tienes un buen corazón capaz de latir rítmico, presto y contundente, cosa preferible desde luego a otro que se asfixiase al subir una escalera. Tu forma de estar asustada por lo que sucede, aparentemente sin control, produce intensas emociones. No obstante, no las mires como quien mira a su peor enemigo: lucha para que la ansiedad sea un cosa pequeña, como por ejemplo cuando se te duermen las piernas por estar demasiado rato sentada.

Te aconsejaría que estas cosas que te digo las hagas con ayuda experta: la ansiedad se puede haber apropiado de ti e impedirte reaccionar de forma adecuada. Alguien desde afuera te puede dar trucos de control y aliento para que no desesperez. No es especialmente difícil con un buen asesoramiento, así que no te des por perdida porque tu situación tiene solución .

Un cordial saludo,

## 13. Sudando a mares

Una de las respuestas comunes en la ansiedad es el aumento de los ritmos cardíaco y respiratorio.

La finalidad de la activación de alerta es preparar al organismo para una respuesta inmediata de ataque o huida, que en la evolución de nuestro organismo ha sido fundamental para la supervivencia en situaciones de peligro, o bien la preparación adecuada en acciones de alto rendimiento como cazar o resistir un sobreesfuerzo. El aumento del bombeo de sangre, la mayor oxigenación y el consumo de energía traen como resultado un incremento de calor y del fenómeno de la sudoración, tanto como sistema regulador del exceso de temperatura -efecto ventilador- como reacción que acompaña a las respuestas mismas de la ansiedad, por ejemplo al tener las manos frías y sudorosas.

Si estamos jugando un partido de tenis o corriendo, entendemos que en la demanda de energía extra que estamos solicitando para el «combate», sea el sistema nervioso el encargado de desencadenarla proporcionando la tensión muscular deseable y el acopio energético necesario. En estas circunstancias, el que se generen calor y sudoración nos resultará comprensible, incluso agradable;

algunos deportistas hablan de «sudar la camiseta» como si de un éxtasis se tratara.

La producción de energía se obtiene de una forma rápida a través del consumo de azúcar y además podemos recurrir a la despensa de las grasas acumuladas. Si los mecanismos de producción de azúcar mediante la insulina generada por el páncreas fallan, se puede producir un colapso, caso habitual en los diabéticos cuando realizan ejercicio intenso, y también cuando se ponen muy nerviosos o se pelean -reacciones emocionales que demandan tanto combustible como un carrera-. Factores como tener una buena provisión de insulina, grasas sobradas y alimentación con suficientes hidratos de carbono y azúcares, hacen que podamos producir calor con mayor facilidad que las personas muy delgadas o anémicas, que lleven a cabo estrictas dietas anti-azúcar.

El perfil de una persona capaz de producir notables cantidades de calor, y por ello mismo necesitar mayor ventilación mediante el sudor es: alguien con sobrepeso y acumulación de grasas, con alta disponibilidad de combustible rápido y que activa en exceso su sistema nervioso: se puede añadir, por ejemplo, el realizar el esfuerzo físico de correr para coger el tren o la angustia intensa por perderlo. Hay quienes son tan buenos sufridores que se agobian incluso llegando una hora antes.

La ansiedad nos prepara para correr, gritar, pelearnos y realizar enérgicos esfuerzos. Su misión es encender el motor biológico, y no es asunto suyo si luego se pone el vehículo en marcha o se deja al *ralentí*. En caso de que no hagamos nada más que estar en estado de alerta, notaremos que nuestro ritmo cardíaco ha aumentado, que nos oxigenamos más, que nos estamos activando y observaremos que tenemos un mayor estado de tensión, con resultado del proceso de encendido y disposición a la acción, con una fuerza muscular potencial digna del mejor salto de tigre. Todo este acopio de preparación puede ser totalmente ineficaz si lo que hacemos es simplemente esperar en la cola de un cine, sin saber si vamos a encontrar entrada después de un buen rato esperando. Tanto calor, tanto «sudar la gota gorda», ¿para qué? Efectivamente en esta situación sería mejor tomarnos las cosas con calma porque de ese modo nos ahorraríamos un gasto superfluo e incómodo de energías.

También nos podemos encontrar en otra situación diferente: que estemos realizando ya alguna acción como correr, gritar, movernos o determinados esfuerzos, no quiere decir que el ajuste del gasto energético y el control emocional de la tarea vayan en perfecta armonía. A menudo sucede que mientras estamos haciendo algo, evaluamos la marcha del asunto, analizando como va hasta ese momento, si se ajusta a los planes y objetivos previstos, si se avecinan dificultades, si el ritmo y tiempo empleados son los ideales según nuestros cálculos o si nos parece que al final no seremos capaces de alcanzarlo porque no estamos seguros o confiados. Todo este conjunto de evaluaciones crean la parte emocional del desempeño, de la acción física supervisada por el ojo atento del cerebro vigilante. Y puede suceder, a modo de ejemplo, que un corredor de *élite* no rinda lo deseable porque presienta que no va a ganar la carrera y va a defraudar a su entrenador.

Bajo el punto de vista de un observador externo la forma de caminar por

la calle de dos personas tiene pocos matices diferentes- parece que vayan a la misma velocidad, y por consiguiente gasten la misma energía-, pero en su fuero interno, una persona puede estar preocupada por lo que le espera y la otra alegre, una puede estar sudando por el exceso de ansiedad además de por el hecho de caminar y la otra no suda porque su alegría hace que ajuste gasto energético y esfuerzo físico de una forma perfecta. Hacer las cosas con una **angustia paralela** activa nuestro organismo de una forma mayor de la necesaria, lo cual además de producir más calor, también puede causar los despistes, golpes, ineficacias, y torpezas que todos solemos cometer en la circunstancia de estar alterados por el exceso de nerviosismo.

Podríamos pensar que angustiados o no, cuando acabamos de hacer algo, nuestro organismo ya debería parar de producir energía y calmarse inmediatamente. La realidad nos muestra que el tiempo para la calma tiene sus propias condiciones y necesidades:

1. Primero, de duración. No es posible tranquilizarse en un milisegundo sino que debe esperar a que los neurotransmisores «recojan» y actúen frenando las respuestas que la ansiedad activó para resistir una situación de estrés.
2. Segundo, de pasaje. Hemos de pasar a otra acción diferente, porque sin un objetivo concreto el sistema nervioso no se orienta ni produce cosas nuevas: las emociones son pegadizas, inertes, pasivas y esperan la señal de retirarse por otra motivación.
3. Tercero, la evaluación. Debe ser tranquilizadora: ya está todo controlado, va bien, se acabó; en vez de rumiadora: «y si hubiera cabos sueltos...» «y si no estuviera bien hecho...» «y si me hubiera precipitado al final...»

Las personas con tendencia a angustiarse tienen la compulsión de pasar de un tema a otro distinto, para no parar nunca de agobiarse por algo.

Supongamos que una persona ha ido corriendo para coger el autobús a punto de escaparse, llega por los pelos, encuentra un lugar libre, se sienta, ¿puede comenzar a serenarse para frenar inmediatamente la activación afanosa, que una vez sentado es innecesaria? depende: Tal vez el mirar distraídamente por la ventanilla y sentirse contento por la hazaña ayuden a que el tiempo de recuperación del aliento y el ritmo respiratorio sosegado sean más rápidos, siguiendo el segundo principio de «pon atención a otra cosa» para olvidarte de la angustiada carrera, pero puede que la persona vuelva sobre sí, dedicándose a auto-observarse y además cometa el anatema contra el tercer principio, la rumiación: «mira que si no hubiera llegado a tiempo, qué imperdonable hubiera sido llegar tarde», «y si el corazón me fallara por haberme acelerado más de la cuenta?», «y si no me pudiera tranquilizar y me diera un ataque de nervios, tuviera un desmayo o un raptó de locura que me obligara a bajar del autobús de forma precipitada», «esa gotita de sudor que noto en el sobaco podría mojarme la camisa azul y aparecer como un impresentable», «la frente y las sienes mojadas, ¿no resultarán antiestéticas y las personas que me miran, haciendo como que no me miran, no estarán pensando que soy raro?».



La preocupación, desde luego, frena la recuperación, impide la respuesta natural, como en las siguientes paradojas: la excitación sexual se ve afectada al considerar un posible embarazo por el mal estado del preservativo o sopesar el contagio de alguna enfermedad venérea; padecer insomnio por el temor a no poder dormir y aparecer a la mañana siguiente en un estado físico deplorable.

Tal como se insinúa en estos ejemplos, la persona puede hacer todo lo contrario de lo que hace habitualmente para actuar de forma espontánea y despreocupada, generando con ello unas interferencias que multiplican el agobio. «Mata moscas a cañonazos» como se dice familiarmente. Pero luego se mira a sí misma con extrañeza, como diciéndose, «Qué raro, sudo, mi corazón va a mil por hora, mi respiración es difícil y me resulta incómoda, ¿por qué me sucederá esto?». La respuesta, tan alarmista como en lo que se basa es: sucede algo anormal, debo tener alguna enfermedad.

La misma sospecha de que algún mecanismo fisiológico puede hacerle una jugarreta, colocándole a capricho en situaciones embarazosas que le lleven a tener que soportar humillaciones y vergüenzas, sólo tenerla en cuenta, le sofoca, le produce calores, cosquilleos y le pone los pelos de punta.

Se diría que la persona tampoco se preocuparía por el sudor si realmente no hubiera vivido situaciones anómalas en las que, no solo ha sudado un poco, sino más bien una cantidad totalmente anormal y desproporcionada. Este es por cierto, el argumento principal de quien padece ataques de pánico, fobias o crisis de angustia postraumáticas: ha tenido una vivencia desbordada que le ha llevado a acudir a un servicio de urgencias o a experimentar algo parecido a la agonía de la muerte. De igual modo, la cantidad de sudor, por sí misma, se convierte en sorprendente y le llena de miedos agoreros. Máxime si el temor a la repetición se confirma efectivamente, entonces la sensación de la evidencia de que está sucediendo algo que escapa al control, se transforma fácilmente en la de convertiste en «víctima» desolada.

Las primeras veces que ocurre son decisivas para el curso posterior del problema y explican cómo se adquiere e instaura un hábito o fobia indeseable.

En primer lugar está el fenómeno inicial: comenzar a sudar a raudales. ¿Por qué ha sucedido? Probablemente intervengan una conjunto de factores con valor acumulativo, unos físicos, como la falta de ejercicio, la alimentación, el trajín y las complicaciones o las grasas acumuladas; otros relativos a nuestra personalidad, como la tendencia a exigírnos mucho, la timidez, el exceso de preocupación por nuestra imagen o por los demás y las anticipaciones negativas. Otros factores han podido ser externos, como el calor o la ventilación del lugar y finalmente, ante la aparición de un sudor importante, la alarma por las manchas y la cantidad considerada excesiva, junto con los sentimientos de vergüenza y ansiedad que todo ello produce.

Si esto le sucediera a una persona con unas copas de más, bailando frenéticamente, no pararía mientes en el asunto. No digamos si se tratase de alguien antes de ser fusilado en un día caluroso: nadie, ni el mismo protagonista, le daría mayor importancia al sudor frente al hecho dramático de la muerte. Pero como en nuestro caso se produce todo en una situación común -aunque con cierto aire problemático que el sujeto vive como «natural» en ese momento-, aparece como

incomprensible y anómalo. Aunque con seguridad no lo es, es decir, que si realmente no hay una enfermedad endocrina, lo que ha sucedido tenía que suceder de forma lógica, dadas todas y cada una de las circunstancias que concurrieron. Antes de ese primer incidente faltaba alguna de las condiciones sumativas, y por ello no se había producido un percance de ese tipo.

De entre el conjunto de factores que han iniciado los sudores, unos permanecerán, otros desaparecerán -por ejemplo algunas circunstancias irrepetibles como una entrevista de trabajo o la pelea que hubo-, otros aparecerán de nuevo o tendrán un desarrollo que al principio no tenían, por ejemplo la anticipación de las situaciones en que nos parece que estamos expuestos y finalmente obtendrá un papel decisivo el aprendizaje -asumirnos como víctimas de un trastorno-, sin el que, los sucesos, conocimientos y observaciones, desaparecerán de nuestra vida mental por el mero paso del tiempo.

De entre los factores que permanecen podemos destacar todo lo que produce calor: nuestros hábitos alimentarios, la temperatura medio ambiental y posiblemente nuestra personalidad tampoco haya variado gran cosa.

La conducta que tiene una sutil transformación es la de mejorar la percepción de la humedad. Conforme hay más entrenamiento, el sujeto se vuelve experto en detectar pequeñas variaciones de temperatura, se torna agudo evaluador de la humedad con la finura de un músico que percibe los cuartos de tono, la capacidad de ponerse en guardia y sobre aviso, en todas las situaciones potencialmente peligrosas. Incluso antes de sumergirse en ellas, ya sabe «por experiencia» o «por deducción» que irán mal. Por último, cambia la propia imagen, actualizándola como «postapocalíptica». Estaría «marcada» por un problema, es víctima de un «síndrome», está derrotada por una «impotencia» confesada para controlar el sudor.

Es importante recordar, para una mejor comprensión del sudor patológico, que existe el aprendizaje sensorial: aprendemos a ver y reconocer colores, letras y toda suerte de objetos, aprendemos a distinguir los fonemas, comprender el lenguaje y diferentes lenguas, identificamos a personas por la voz, distinguimos ruidos y les asignamos causas plausibles, aprendemos el tacto, resultando, por ejemplo, que según hemos sido acariciados y acunados con una determinada presión en la piel nos haga cosquillas o nos proporcione placer. Aprendemos sabores, que incorporamos a la lista de los conocidos cada vez que hay una variación culinaria en nuestra dieta. Desarrollamos el olfato, cambiando nuestras apreciaciones de olor, en función de las campañas publicitarias de perfumes.

Esta capacidad de aprendizaje la podemos desarrollar para cosas tan curiosas como para aprender a realizar movimientos nuevos -por ejemplo un nuevo baile, mover la oreja o hacer un guiño o mueca divertida- para leer a ciegas por el sistema Braille, calcular pesos a mano o endurecer los músculos abdominales para resistir un golpe. Las redes neuronales del cerebro son en definitiva las artistas originales de estas tremendas habilidades, y en buena medida, se especializan en algo, a base de recibir los mismos *inputs* o entradas sensoriales -pongamos el caso, sonidos de un idioma que queremos aprender, notas musicales que queremos distinguir, letras que deseamos aprender a reconocer aunque sean de un manuscrito medieval-, es decir, por medio de la repetición sistemática se

agudiza una especialización.

También incorporamos en el proceso de aprendizaje lo que no nos conviene, como por ejemplo un tic que nos acompaña cada vez que pensamos sesudamente o cuando jugamos al *póker* -con la catastrófica consecuencia de que nos delatamos ante los contrincantes-, aprendemos un mal uso de las palabras, utilizando un sentido incorrecto una y otra vez, hasta que algún alma caritativa nos saca del malentendido. Una mala enseñanza infantil hace estragos que se traducen en defectos de pronunciación, de lectura o en las faltas de ortografía que se reproducen porque siempre las escribimos mal. Podemos desarrollar asco hacia alimentos imprescindibles para nuestra alimentación, repugnancia frente a determinadas prácticas sexuales, volvernos frioleros, adquirir dentera o grima frente a ruidos agudos, morder ropa o a palillos de madera, tornarnos infalibles lipotímicos ante la visión de sangre o acabar siendo intransigentes maniáticos del orden y la limpieza.

Los mecanismos de aprendizaje funcionan mientras vivimos, son consustanciales a nuestra naturaleza devoradora de información, la máquina de adaptación a las circunstancias que nos surgen. Unas veces aprendemos lo correcto, lo útil o lo que nos conviene y otras nos pervertimos o nos llenamos con las pesadas piedras de los aprendizajes ineficaces.

Mejorar la capacidad de sudar es posible. A una persona en un trance hipnótico le podemos sugerir que sude y obedece la orden aunque en la habitación el aire acondicionado congele. De la misma forma la constante y permanente sugestión de que uno va a sudar, está sudando, no puede dejar de sudar, siempre sudará, ... acaba por producir un fatídico sudor.

En parte, lo aprendido se automatiza, escapando en cierta medida al control voluntario. Es como si por una parte hubiéramos aprendido a andar en bicicleta, supiéramos hacerlo casi con los ojos cerrados y por otra fuéramos en bicicleta todos los días. Por cierto que este sería el criterio para hablar de hábito, ya que la persona no puede dar marcha atrás pensando que sólo con el deseo voluntario y los discursos tranquilizadores logrará domesticar las glándulas sudoríparas, que desgraciadamente están ya bajo el dominio de otro amo poderoso, el aprendizaje automatizado, y por otro lado se afianza la mentalidad de que la ansiedad es inevitable, cosa que a su vez facilita su disparo.

### 13.1. Control emocional

¿De qué forma es posible desandar lo andado? ¿Cómo podemos re-aprender a ser normales y llegar a controlar el sudor?.

La respuesta a estas preguntas requiere no una, sino un conjunto de medidas:

1. Descartar enfermedades que produzcan hiperhidrosis como síntoma: hipertiroidismo, diabetes, infecciones como V.I.H o tuberculosis, trastornos neurológicos como el Parkinson o la infección bacteriana de Lyme.
2. La regulación de la alimentación. Suprimir las grasas y alimentos que provean de hidratos de carbono excesivos: eso no quiere decir no comer ni un trocito de pan, tampoco hay que exagerar, sino que habría que recortar

una cantidad abusiva a la que la misma ansiedad puede inclinarnos. Alcanzar el equilibrio entre altura y peso puede ser el criterio más seguro. La ingesta de líquidos no es el problema, y es necesario hidratarse. Podemos beber agua y sudaremos exactamente igual que si no la tomáramos, con la diferencia que empeoraremos otros mecanismos metabólicos si nos empeñamos en no beber pensando que eso nos salvará de la situación. Por el contrario, no sudaremos si estamos tranquilos, aunque hayamos bebido un vaso de agua quince minutos antes. No es tanto un problema de metabolismo patológico como de la ansiedad que se dispara por el suspiro de un pensamiento.

3. Hacer ejercicio físico de forma regular, porque las virtudes de su práctica sobre nuestras capacidades de relajación y animación son muy interesantes y constructivas. Además nos ayuda a quemar calorías sobrantes, facilitando que el mecanismo del sudor se regule mejor. Hacer una actividad física o deportiva nos rompe la rutina e introduce una agradable actividad que desdramatiza nuestra «vida de pesadilla» mediante una sana y divertida ocupación que propicia el olvido de los problemas y el cambio de registro. También permite sudar con la sensación de que el sudor no es «rebelde» sino la pacífica concomitancia del ejercicio, a través de espacios y momentos en los que nos relacionamos bien con el sudor.
4. Suprimir las conductas anticipatorias. El hecho de «prepararnos» con mucha anticipación nos crea una «psicología de enfermos». En vez de parecer normales, nos imaginamos sistemáticamente como débiles e impotentes, nos vemos sudando más que nunca y soportando las mayores angustias y vergüenzas **antes** de que aparezca la primera huella. Sin darnos cuenta mentalizamos a nuestro cerebro de forma fatalista de que vamos a sudar, lo fanatizamos en esa dirección ciega. Esta prevención anticipada puede ser responsable de un tanto por ciento -aproximadamente un 25 %- de la ansiedad que experimentaremos en la situación temida y para nuestros efectos ansiedad = sudor. Este porcentaje es quizá el más fácil de suprimir porque de hecho no estamos en peligro, sino en un lugar seguro pensando en lo que nos va a pasar más adelante. Si somos conscientes de que suprimir toda especulación nos va a representar un ahorro, debemos actuar con el convencimiento de que pensar mucho, sólo lo hará empeorar y distraernos, hasta el último segundo de nuestra condena, nos representará un alivio notable. Para lograr borrar los pensamientos conviene por un lado construir un discurso que nos recuerde el interés que tiene para nosotros desconectar del tema venidero y de las fantasías terroríficas, y sobreponernos por otro lado -lo antes posible- a base de concentrarnos en algo alternativo: leer con mayor atención, terciar en una conversación, sumirnos en la música o enfrascarnos en una tarea. En la medida en que encontremos un inmersor con garra suficiente, lograremos el control del pensamiento terrorista cuya misión es precisamente resistirse y amenazar.
5. Supongamos que logramos pensar lo menos posible en qué pasará, para

estar que la situación sea más llevadera. Queda saber cómo reaccionar a la primera percepción de humedad. Hemos de tener mucho cuidado con el sudor que asoma, porque depende de nosotros que desaparezca, como un ola que se retira de la playa o que se convierta en una bola que crece rodando a pasos agigantados. En primer lugar hemos de descontar la ansiedad correspondiente a la alarma, de la mera sensación de humedad y normalizar a toda costa la situación: la alarma es como una lupa de aumento que hace que una gota de un milímetro nos parezca una de cuatro milímetros, igual que un grano en la lengua se nos asemeja a una cabeza de cerilla y luego resulta prácticamente invisible al comprobarlo. La misma susceptibilidad y temor por la aparición del sudor hace que toda insinuación de humedad dispare la alerta de los bomberos... que no saben bien qué fuego tienen que apagar. La humedad, aunque parezca increíble, es normal y todos la padecemos aunque habitualmente nos pase totalmente desapercibida porque tenemos cosas mejores a las que prestar atención. Pero lo que siempre está ahí y es normal que aparezca, a algunas personas les puede parecer ya el inicio de un caer en el abismo. Por eso no hay que dar importancia a lo que no tenga cierto criterio, por ejemplo hasta que no notemos una gota correr por la mejilla no hay inicio oficial para la preocupación o hasta que no tengamos la ropa pegada a la piel por la humedad, tampoco pasará nada todavía. Es importante el punto de cuándo empezar a entrar en pánico, porque si lo hacemos antes de tiempo, con la precipitación desencadenaremos sin darnos cuenta, la ansiedad que hará aumentar el sudor un paso más allá. Algo así como si, para que no nos roben la cartera, hacemos el movimiento de ocultarla llamando así la atención del ladrón que hasta ese momento no se había fijado en nosotros. Mientras se convence de que todavía no hay un «criterio objetivo» de preocupación, ha de hacer algo rápidamente que le ayude a recuperar la calma, desde respirar sosegadamente y caminar con tranquilidad -artificial-, hasta fijarse con mucho interés en las cosas externas y sobre todo, interrelacionarse lo más posible con otras personas, saludando, haciendo comentarios simpáticos en el ascensor o en el pasillo, curioseando y con preguntas repentinas al primer conocido que encontremos, centrarnos en el tema que llevamos entre manos recordando en qué consiste y de qué forma lo vamos a abordar, etc. Si hemos realizado ejercicios de relajación de los que hemos inducido consignas, por ejemplo «cuando apriete y suelte el puño de esta manera me relajaré como ahora mismo» utilizarlas para ayudar a hacer discurrir la mente por caminos neutrales y que nos conduzcan a la ansiada calma (= no sudor).

6. Descentrar la atención puesta en el sudor. Observarse de una forma alarmada o la desesperada constatación de que el proceso del sudor se ha desencadenado de nuevo, facilita la desconexión del mundo externo -puede que no se entere siquiera de qué le están hablando- con la conciencia volcada en las sensaciones de sudor, viéndolo crecer mientras aumenta, imaginando constantemente hasta dónde llega la extensión y presintiendo lo

que vendrá un segundo después, esto es, vamos retrocediendo, espantados, mientras lo vemos crecer sin que se nos ocurra nada que pudiera frenar el proceso.

7. Análisis del componente de vergüenza. En la medida que se alimenta el sentimiento de bochorno por tener una deficiencia «imperdonable», se abre la posibilidad de que la mirada de los demás descubra el desaguisado, con el consiguiente repudio. Cuando el sudoroso piensa en esta parte del drama, adivina las voces del personaje que le mira o le podría observar y «escucha» frases como «¡suda como un cerdo!», «¡es impresentable!», «¡es penoso!», que recuerdan la repugnancia con la que los padres corrigen -a veces acomplejando más de la cuenta- las guarrerías de los niños. Como adelanto de ese causar asco, aparece la vergüenza, que es una emoción que frena nuestra ilusión de ser competentes con la soga del juicio de inoportunidad e insuficiencia, como si nos reprochásemos «¡cómo te atreves a desear el beneplácito de los demás si no lo mereces!». La vergüenza, como el sudor, se puede incrementar con la auto-observación que actúa como acicate y estímulo para provocar más de lo mismo, en este caso, la vergüenza por sentir vergüenza, retirando la mirada para no ver la insoportable visión del otro. Si pudiésemos reconducir estas reacciones acomplejadas, ganaríamos una buena dosis de control sobre la situación. Para ello es aconsejable:

- desdramatizar la «falta» o «delito» que representa sudar.
- controlar la conducta de «apartar la mirada» o de «escabullir» la implicación.

8. Se trata de actuar normalizando -aunque fuera de manera imperfecta- la situación, como el que tiene media cara quemada o un espectacular grano en la nariz, y sabe por experiencia que en un primer momento desconcierta a los demás, pero que al mismo tiempo los tranquiliza al atreverse a dirigirse a ellos con espontaneidad, «como si no pasara nada», como obligándolos a aceptarle a pesar del «pequeño» inconveniente. Lo pequeño o grande hay que medirlo con las consecuencias objetivas, en vez de por las impresiones alarmistas. Alargar las frases, ser atrevidos -en vez de apocados por cautela- en las intervenciones, hablar emotivamente (con énfasis, humor, asertividad, etc.) acaba por encauzar lo que podría haber zozobrado a la primera dificultad. Miraremos a los ojos del interlocutor, porque hacerlo activamente evita que nos sintamos escrutados despectivamente. La proximidad conviene que no sea la de quien guarda las distancias -listo para salir huyendo- sino la del deseoso de «estar por la labor» prescindiendo de si se suda o no. También hemos de estar preparados para los comentarios impertinentes, y no solo para las miradas. Si a alguien se le ocurre sugerir que hemos bebido más de la cuenta, nos «avisa» que el sudor nos está manchando la ropa o que nos sequemos la cara, en vez de entrar en pánico y adquirir la congoja de víctima atrapada, en vez de eso,

actuaremos minimizando el hecho, dando una somera explicación diciendo que tenemos un «ligero problema de sudor», secándonos o reconociendo que estamos muy acalorados, pasando acto seguido al tema que teníamos entre manos, como si lo retomásemos con muchísimo gusto y pasión.

9. Hay que dirigir la atención hacia la causa del sudor, en vez de estar obsesionados por el control de los inconvenientes. Si dedicamos nuestras energías y esperanzas a adquirir prendas de ropa «segura», por el color y la capacidad de absorción, que propicien el disimulo, si no dejamos de analizar en cada uno de los pasadizos, portales, despachos y locales el grado de humedad o lo refrigerados que están, estamos adoptando la estrategia de control externo, que tiene como precio una sutil, pero real, descalificación y sensación de impotencia en relación al control interno. Depositar tanta confianza en el control de estímulos externos -temperatura, ropa, horarios, etc.- es una solución inútil que no dará el resultado esperado, porque siempre encontraremos «peros» o variantes imprevistas y sorpresas de todo tipo, volviéndonos día a día más pusilánimes y sobre todo, al descubrir tarde o temprano que el exterior siempre es azaroso, incierto e incontrolable, nos sentiremos al mismo ritmo cada vez más «indefensos» a medida que fallen todas las condiciones de «seguridad». El control interno, por el contrario, estimula nuestro poder y nos hace recuperar la confianza y está basado en el principio:

calma => no sudor

Dejamos tranquilo al sudor viéndolo como un aspecto «decorativo» aunque ingrato de la ansiedad junto a su vergüenza de tenerla y nos dedicamos a conseguir la calma con los puntos que hemos ido mencionando:

- No anticipar
- Desdramatizar
- No auto-observarse
- Respirar y relajarse
- Normalizar las situaciones
- Suprimir las desmoralizaciones. La rabia y el desánimo son poco prácticos y además bastante perjudiciales.

Podemos pensar que esta intranquilidad, como sudorosos incrédulos y desesperados, no estuviera a nuestro alcance ya que sería el resultado posterior a que el sudor hubiera desaparecido para siempre, y mientras tanto es imposible tomárselo con calma. Esta es la gran equivocación: la ansiedad que tenemos produce sudoración, lo que sucede es que una vez que aparezca la primera señal ya estaremos un poco más allá temiendo lo peor. Veámoslo en este esquema:

«Podría comenzar a sudar, noto algo de humedad» -> Sólo pensarlo aumenta la ansiedad y al aumentar la angustia también la humedad -> Veo que voy a más en vez de a menos, así que hoy será uno de esos días horribles -> la ansiedad se incrementa mucho ante el inminente peligro de humillación, con lo que también aparecen ya algunas gotas de sudor ostensibles -> «¿Y si me fuera, pretextando algo?», sólo considerarlo hace que el enemigo del que huyo sea muy peligroso, con el consiguiente chorro de sudor... -> y así sucesivamente hasta que se produce la derrota consumada.

De forma que por nuestra reacción desesperada, acabamos produciendo justo lo que estábamos temiendo. Es algo similar al ejemplo de quien quiere sacar a bailar a una persona, pero tiene miedo a la negativa, lo que le produce una torpeza que se traduce en una petición desinflada, seca o extraña que provoca como resultado la desconfianza y el rechazo, que no se habría producido tal vez, si la petición fuera a alguien que no le gustase y por consiguiente no le importase nada el rechazo. Para tranquilizarnos, en conclusión, está implicada la estrategia de :

- No hacer lo que no funciona (conductas contraproducentes)
- Hacer lo que funciona (conductas de normalización)

El resultado puede ser asombroso, llenarnos de júbilo al descubrir que era mucho más fácil de lo que nunca hubiéramos imaginado y que la explicación del desaguisado ha sido simplemente una concatenación de reacciones equivocadas y subsanables y que, en consecuencia, no estamos «condenados» a sudar si aprendemos soluciones basadas en la acción, lo que por otro lado ya venimos haciendo después de todo en los espacios y momentos en que no se produce todavía la interferencia del sudor.

10. La desazón, la humillación y la merma de autoestima que representan el verse atrapados por culpa del sudor, son un conjunto de sentimientos con un intenso impacto emocional. El hecho de asociarlos una y otra vez, como un castigo implacable, a la aparición del sudor, hace que lo temido se duplique -esto es: inconvenientes de sudar + sufrimiento posterior-, con lo que podemos llegar con el tiempo a estar relativamente más ansiosos por la reacción posterior que por el mal rato en sí mismo. El sudor no hace distinguos y simplemente aparece como resultado abultado del conjunto de cosas que andan mal. Si lo que nos interesa es la forma de disminuirlo no nos cabe otro remedio que armarnos de valor y afrontar las verdaderas causas, entre las que encontraremos este factor de nuestra propia reacción airada y depresiva. Sería mucho más edificante dejar de enfadarnos y deprimirnos, dedicando todo el cuidado a atajar la vergüenza, la sobre-atención del sudor y dejar de lado toda conducta «supersticiosa» : no referimos a aquellas que atribuyen el sudor al calor exterior o a una deficiencia de nuestro sistema interno de ventilación en vez de a la ansiedad. Cabe recordar que cuando la persona se siente segura y está sosegada



-especialmente en el castillo de su casa- no suda. Una forma muy práctica de mejorar las reacciones es multiplicando las actividades de ocio y satisfacción personal, para que, de este modo aumente nuestra sensación de capacidad y el optimismo. En realidad el mundo exterior es la cura, no el problema, y en cambio quedarse en casa es una auto-condena y una reducción de las aspiraciones que nunca podrán proporcionar verdadero sosiego permaneciendo en esa semi-existencia.

11. Considerar la geoestrategia de la sudoración, que algunos llaman «beneficios secundarios de la enfermedad», por ejemplo, tener un pretexto para no ir a trabajar o obtener la atención de la madre estando con unos grados de fiebre. Sentirnos amenazados frena considerablemente nuestros planes vitales, que dejamos para cuando todo se solucione, debido a que el proceso de crecimiento personal está lleno de pasajes, puertas y estancias peligrosas. En definitiva la reducción de la ansiedad nos impide progresar e invita a abandonar las aspiraciones y a resignarnos a una vida empedregada. Es una fuerza negativa que se parece a la del país que quiere poner a raya a otro competidor con intereses energéticos, militares o comerciales contrapuestos. Cualquier acontecimiento, en esta situación de «guerra fría» es sopesado por las partes para llevarse el agua a su terreno. Hasta cierto punto hay «aliados» contentísimos con esta especie de reducción: familiares que nos retienen a su lado o personas que no creyeron en nosotros. Los complejos de inferioridad basados en «no vales nada» están felices por el estado de cosas. Frente a esta reducción forzada, están los sueños, que siempre quieren volar afuera, hacia el mundo exterior. Volar, en cierto modo, produce vértigo porque no sabemos si lo lograremos o caeremos en el abismo de la desilusión. A veces tenemos, no un único yo, sino dos o tres... Un Yo quiere una cosa, por ejemplo conseguir pareja, trabajo interesante, amigos y diversión, y otro Yo quizá prefiere que se apacigüen los planes expansivos por considerar más prudente aceptar una limitación o una resignación a lo sencillo y seguro. Estas facetas o posturas distintas pugnan entre sí con argumentos, ímpetu y toda clase de armas sucias que haga falta.
12. Valorar la conveniencia de recurrir a la ayuda de un psicólogo profesional experto, libros o foros que nos ayuden a comprender nuestro caso y la forma de adquirir destrezas de control emocional.

## 14. La mano trémula

Hay un momento en que se confabulan las circunstancias adversas, se acumulan las preocupaciones y las exigencias no dejan de aumentar. Nuestro sistema nervioso se fuerza más allá de sus posibilidades, quizá se han sobrestimado. En este contexto se nos puede presentar la situación social en que nuestra mano haya de estar expuesta a la vista, como al hacer un pago, firmar un recibo o simplemente al sostener una taza de café con la mano.

Justo en ese instante en que el movimiento se ha desarrollado como de costumbre se descubre con preocupación que ¡la mano tiembla!. A la sorpresa observada se le suma la inoportunidad del hecho, ya que las personas, ante las que se pretende parecer competentes, pueden ver ese detalle y clavar la vista en el temblor que descubre no se sabe qué debilidad imperdonable.

Si se tratara de un temblor circunstancial, que pudiéramos parar con una simple orden a la mano, no nos espantaríamos tanto como si lo que se descubre es una mano rebelde, que no cesa de temblar a pesar de los esfuerzos de aquietarla. La misma visión alarmista de esta circunstancia anómala, genera más ansiedad incluso que la inicial que desencadenó el malévolo fenómeno.

Es más, la mano parece tan déspota y cruel que contra más impaciencia, deseo imperativo y circunstancia embarazosa se presentan, más se obstina en imponer una derrota aplastante, hasta la insoportable humillación. No hay escapatoria frente al testigo. El temblor podría no cesar incluso retirando la mano a otra posición de reposo - a no ser que la hurtemos finalmente a toda observación pública.

Sucede algo tan curioso como si alguien nos preguntase si hemos robado un objeto y ante nuestra negativa nos temblara la voz de tal modo que se creara la falsa sospecha de que hemos sido nosotros. Además de la simple tensión física, se nos agolpa una aguda necesidad de parecer adecuados, una preocupación extra que posiblemente delate nuestra propia incredulidad sobre si realmente hemos conseguido llegar a la altura de lo que se esperaba de nosotros. Los observadores implacables captarán nuestra debilidad al instante y quizá no digan nada, pero nos condenarán en silencio.

La experiencia de un incidente de la naturaleza del que venimos hablando, recuerda lo que sucede cuando un ladrón ha entrado en nuestra casa, rompiendo la ingenua suposición de que estamos a salvo de sucesos terribles. Ha sucedido esa extraña vibración muscular que como el zumbido de un abejorro que nos ronda, gravado a sangre y fuego en la memoria, nos hace recelar de su reaparición intrusa.

Y, efectivamente, la repetición en como una sentencia: ¡te pasa algo!. Pero ese algo es un enigma inexplicable en la medida que se concreta demasiado. Sólo le tiembla la mano cuando coge un vaso de cerveza con los amigos, firma un documento ante un cliente importante, por ejemplo, lo que imposibilita que tenga un problema de carácter neurológico, temblor esencial, ortostático, cerebeloso.. con los que podría confundirse por similitud de síntomas. La diferencia está en que una verdadera enfermedad neurológica aparecería en cualquier momento, no sólo en los que se tiene miedo que aparezca, y por ende surge precisamente provocado por nuestro propio miedo, sentido como inmanejable.

La creencia de que «me pasa» algo raro excluye de antemano que la persona participe en ello de forma activa, ni errónea ni descuidada, sino que se contempla como cuando uno recibe un pisotón y es víctima inocente de tamaña desconsideración. Si además la persona ha acudido al médico para descartar el diagnóstico neurológico de Parkinson, ya tenemos la ceremonia de la confusión al completo de todos los *mantras* reunidos:

*no me pasa nada  
pero me pasa algo  
sólo en determinadas ocasiones  
pero parece una enfermedad después de todo  
¡qué razón tengo en que me sucede algo extraño!  
No lo pensaría si no fuera realmente cierto.*

El convencimiento, desgraciadamente confirmado, de que tiembla, conduce a creer que se temblará siempre, «no es lo que deseo, pero es lo que ocurrirá», piensa. Y ya que no confía, conforme se agrava, en la reparación espontánea, se adapta con resignación al «problema crónico», tomando «las medidas» que parecen más convenientes:

- retrasar, delegar o manipular las situaciones en las que se ha de realizar una firma.
- evitar escribir delante de otras personas.
- evitar tener cosas entre las manos que puedan dar problemas, pongamos por caso, un vaso lleno podría derramarse si temblamos.
- disimulos: pretextar no tener sed para no coger el vaso, ponerse en una esquina para pasar desapercibidos, denegar la invitación a tomar un café...

En estos ejemplos de conductas «evitativas» o de «control inadecuado» vemos que la persona, al adoptar medidas extraordinarias, refuerza su idea de insolvencia. Contra más elude exponer el pulso de su mano, más admite y se persuade de la incapacidad de controlarlo.

Aunque le encantaría poder dominarla, lo cierto es que su fundamentalismo fanático apunta en la dirección contraria, convenciéndole de que nada puede hacer, salvo beber unas copas para coger valor y desinhibirse, lo cual no es precisamente una buena idea como remedio o recurrir a fármacos tranquilizantes.

Ya que estamos insinuando que nos hallamos ante una **falacia de impotencia**, sería justo que indicásemos exactamente qué puede hacer el tembloroso para recuperar su mano descarriada.

- No hacerse «películas» de terror visionando las escenas más desagradables antes de tiempo. Esta conducta sólo crea suspense indeseable e induce la imagen de «víctima impotente» en vez de ayudar a coger valor. Es mejor estrategia no pensar en ello, apartar la mente como quien espanta una avispa diciéndose a sí mismo «contra más especule, peor me irá», «es preferible pasar el momento como mejor pueda». «Si ahora me distraigo y animo, estaré en condiciones más favorables que si me aterrorizo y desanimo por adelantado».
- No hacer «maniobras» de ningún tipo para evitar, retrasar o facilitar las situaciones temidas. Es más eficaz, en lugar de huir, buscar alternativas o conductas nuevas que sean realmente más eficaces para domesticar al miedo, como aumentar nuestra implicación en la conversación, bromear, hacer comentarios para descentrar la atención y la del interlocutor, etc.

- Cambiar la etiqueta del suceso las veces que sea necesario, imponiendo la benévola versión «tengo miedo» en vez de «tiembla mi mano». Este detalle semántico tiene más relevancia terapéutica de lo que parece, igual que sería diferente, valga la comparación, decir «algunas veces me enfado» en vez «Soy un borde».
- Trazar un movimiento suave, cogiendo la pluma, por ejemplo, con dulzura, con una presión muy suelta y encontrar un ritmo particularmente «agradable» para firmar como si estuviésemos creando una obra de arte para la posteridad. En el caso del vaso, esta recomendación podría equivaler a cogerlo sin mucha fuerza, evitando quedar en posición rígida y fija -tensionar los músculos es lo contrario de relajarlos-. Mover el vaso delicadamente, para evitar estar demasiado tiempo en una posición. Se puede jugar de forma entretenida con los movimientos como una forma de quitarle a la mano el aire de instrumento siniestro de tortura. El humor espanta el temor.
- Da muy buenos resultados interrelacionar, mientras hacemos los movimientos temidos, diciendo por ejemplo «me gusta como ha quedado el documento, espero que esté satisfecho..», «eso que dices me recuerda una anécdota que me pasó ayer...» Además de hablar conviene mirar a los ojos ya que no mirar aumenta el embarazo de la situación y si en cambio, hacemos un seguimiento de la cara y la expresión de las personas supuestamente censuradoras, podemos observar con un poco de suerte -y esfuerzo seductor por nuestra parte- simpatía tranquilizadora en vez de censura y despreciable asombro. Dejar que la conversación y la mirada permitan olvidarse de la mano, y que ella sola firme en humilde segundo plano.
- Una respiración profunda y la consigna de «aflojar los músculos» ayuda a tomar el camino llano en vez del accidentado. La relajación muscular deber prestar atención a descongestionar los músculos de la cara, hombros, pectorales, manos y pies. Si el temblor se ha disparado antes de tiempo, podemos apretar y soltar el puño para encontrar de una forma más segura la diferencia entre tensión y relajación.
- Hacer algo normal con suavidad. Atarse los zapatos, colocar unos lápices, abrir una carpeta para tomar apuntes, una reunión social, coger un servilleta o dar un toquecito amistoso en el hombro a un conocido. Procurar que los movimientos «mágicos» se acerquen más a la cámara lenta que a la velocidad del rayo y que parezcan más un circunloquio que un ritual salvador.
- Sostener la mirada y prestar atención directa a los otros como si se estuviera enormemente interesado en lo que dicen. Procurar centrar la atención en los asuntos tratados, reforzándola con preguntas guion como «¿qué me parece lo que dice?» «¿qué es lo más discutible?». Si vamos a la caza de una idea interesante que compartir, acabaremos encontrando un tema interesante e inteligente que nos ayude sobre manera a sentir que damos

«buena imagen» y que aportamos cosas a los demás, con lo que dejaremos de ser inmediatamente «usurpadores» descubiertos *in fraganti*.

- Perseverar. Atreverse una vez es jugárselo todo a una carta, en cambio, si probamos diez veces puede que descubramos que en dos fracasamos pero en ocho no, lo cual, aunque parezca increíble, es una buena noticia. Para sí quisieran los fondos de inversión una rentabilidad tan alta.
- No recurrir a la bebida para solucionar el problema. Aunque en un primer momento parezca ayudarnos a coger valor, a largo plazo puede ser contraproducente por el efecto depresivo que también tiene abusar del alcohol y porque pronto descubriremos que el miedo puede crecer más para vencer la triquiñuela con la que pretendemos zafarnos de sus garras.
- Mejorar nuestra asertividad, espontaneidad y auto-promoción para lograr un enfoque distinto a nuestras acciones y lograr no parecer delincuentes ante un tribunal. La tendencia natural es empequeñecerse, inhibirse, en general sabiéndose acreedor de un fallo - a su ojos horrible y denigrante-. Por el contrario, un enfoque más positivo y práctico es aislar el fallo, volverlo un «pequeño engorro» y no dejar que nos afecte más allá de unos límites estrechos, además de apoyarnos en la roca sólida de las cosas de las que uno se sentiría orgulloso.
- Expresarnos de una forma más atrevida, en vez de apocada o acomplexada, ante las personas que más nos impresionan que suele coincidir con las ocasiones en que nuestra mano tiembla. La palabra y el humor son excelentes antidotos del miedo y logramos un cierto contrapeso de la ansiedad poniendo «entre las cuerdas» a quienes nos la producen. Es una forma de tomarnos las cosas mucho menos dramática.
- Buscar el apoyo de grupos de personas que hayan superado este problema o asesoramiento personalizado de un psicólogo para aumentar los recursos de control emocional y conocer mejor los puntos débiles, al menos los implicados en el problema. Está especialmente indicado recurrir al profesional si los temores interfieren seriamente en el desempeño laboral o social.

## 15. La mirada y el miedo

### 15.1. Ser mirados

La experiencia de ser explorados por la mirada de otro nos puede llegar a inquietar y llenar de desasosiego. Una posibilidad es considerarnos anónimos objetos del paisaje, intercambiables con cualquier otro elemento expuesto a la visión de un observador, sin mayor detenimiento e interés que el del puro paseo de la vista indiferente. Tanto da que nos asemejemos a cualquier otro objeto. Lo opuesto al anonimato o estar expuesto de forma circunstancial, es la mirada

escrutadora, la que permanece durante más tiempo y con mayor dedicación, intentando averiguar quiénes somos o qué pretendemos. Es incompatible ser uno cualquiera a ser un espécimen a estudiar concienzudamente en base a un interés remarcable.

Ser mirados enlaza nuestro universo de deseos con el prójimo que se nos cruza y deviene de pronto, aliado o potencial enemigo por la simple casualidad de dar respuesta a alguna característica relevante. Ejemplo del primer tipo, es la mirada que busca un presumido con ropa nueva. Espera ser descubierto<sup>112</sup>, llamar la atención y que el anónimo admirador se demore más de la cuenta por lo llamativo de su indumentaria. Busca el elogio silencioso, arrancado a la espontaneidad, guiado por algo irresistible e incondicional, como un bebé adorado por su sola presencia sonrosada. Pensemos ahora en un ladrón que observa a su alrededor por si hubiera alguna autoridad, un policía reconocible por el uniforme, un agente de paisano o una persona cualquiera a la que le pudiera sonar de alguna tropelía. Se siente expuesto al peligro de ser descubierto, de ahí que estudie la manera en qué le miran, no fuera que encontrara indicios de ser reconocido, a tiempo de disimular o huir antes de que se produzcan iniciativas acusatorias.<sup>113</sup> El que mucho teme, también supone mucho, y así, aunque faltaran candidatos a vigilantes oficiales, podría encontrar sustitutos en las cámaras de seguridad, en los que parecen hacerse *selfies* por el camino o tras los visillos de las ventanas.

Nuestros deseos y temores, al ser propios, son transparentes para nosotros, no necesitamos reflexionar sobre ellos para tenerlos claros. En cambio el mundo que miran otros es opaco para nosotros. Carece de sentido evidente y hemos de deducirlo por sutiles indicadores como la dirección de la mirada, el tiempo de exposición, el aspecto general de la persona o atributos de rol social. Como dijo el poeta Octavio Paz, «La transparencia del mundo interior hace que la opacidad de las miradas ajenas nos cubra como un manto de sombras; y esta sombra, que sólo nuestros ojos ven, es la única realidad que poseemos.»<sup>114</sup>

La atención se vuelve selectiva ante lo temido<sup>115</sup>. Si tenemos complejo de inferioridad nos dará pudor ser «examinados» por los viandantes temerosos de ser cuestionados al vuelo como ejemplares dignos de repudio. Si ansiamos encontrar un amor, nos parecerán tiernas y seductoras las miradas que nos lancen las personas atractivas que se crucen en nuestro camino, creando la ilusión, aunque fuera efímera, de ser deseables. En caso de dar importancia a un atributo determinado, pongamos, tener un coche nuevo de una marca y color, un brazo escayolado o mechas azules, cuando encontremos algo similar en nuestro campo visual, la mente nos avisará: «mira otro coche igual», «también tiene mechas azules», «tiene mal el brazo». Es posible que la llamada de atención sea bidireccional, y el «igual» cruce la mirada con la nuestra, reconociendo implícitamente

<sup>112</sup>dice el escritor José Ingenieros: «El vanidoso se compara sin cesar con los demás, y mira a todos con el espejo de su propia importancia. Pero sólo encuentra el vacío de su propia vanidad reflejado en los ojos de los que lo rodean.», *El hombre mediocre*, Ed. Claridad

<sup>113</sup>«La mirada del que teme ser descubierto es como la de un animal acorralado: alerta, inquieta y siempre lista para escapar.», dice Paolo Coelho en *Aleph*, Ed. Planeta.

<sup>114</sup>Octavio Paz, *El laberinto de la soledad*, Fondo de Cultura Económica 2019 pág. 29

<sup>115</sup>Ver el artículo de Anne Treisman sobre la atención selectiva, *Features and Objects in Visual Processing*, publicado en 1982 en *Scientific American*

la coincidencia con cierta complicidad o huída por el tremendo disgusto de falta de originalidad.

Los niños pequeños miran a la madre, en muchas circunstancias -como si se tratara de un espejo<sup>116</sup>- para saber qué sentir; si la mirada recíproca muestra disgusto tocará estar tristes, si expresa alegría habrá que sonreír. De adultos nos pueden surgir dudas ante la risa y el llanto por lo que habremos de verificar la mirada del otro para podernos decantar.

## 15.2. La mirada impenetrable

Cuando vemos aterrorizados que alguien nos está mirando, suponemos lo que tememos, esto es, un desprecio, un rechazo o un considerarnos indignos de nuestras aspiraciones. Es difícil adivinar por la mirada del otro cual es exactamente su postura frente a nosotros. Se nos asemeja a algo pétreo, impenetrable y por ello un angustioso secreto que no nos despeja las dudas, ni nos tranquiliza las inseguridades<sup>117</sup>. Si pudiéramos entrever una mueca clara de asco o repudio, aún siendo algo profundamente desagradable, no sería, por lo menos, incierto. Sin más datos confirmatorios nos gustaría agrandar pero se nos hiela la expectativa en una parálisis que no se sabe si es de caída o de esperanza de salvación.

La mirada de los adultos que no sonríen, tiene cierto misterio y pasmo conmovedor en los niños cuando necesitan imperiosamente un acogimiento benévolo, que se les hace de rogar o no aparece y amenaza con un giro sorprendente de la situación en que, además, si a la notable decepción le sigue un castigo por haber esperado amor de una forma incorrecta o fuera de lugar por alguna extraña razón. ¡Son tan desconcertantes los adultos que tan pronto te ríen las gracias como te repudian por pesado o te riñen por inadecuado, aparentemente por las mismas razones!. Los criterios de los mayores se le escapan al niño, que los observa, primero elevados en una cima, hasta que él mismo la alcanza de adulto, aunque le siguen confundiendo, le deslizan de sorpresa en sorpresa y abren nuevos laberintos en el último momento en que cree por fin haber llegado.

También a nosotros nos pueda ocurrir que nos encontremos tan desapegados de nuestro cuerpo y desencantados de nuestros propósitos que circulamos por los acontecimientos de forma inerte, pasiva, reducidos a mero pasaje y sin llamar a nadie ni ser tampoco interpelados.<sup>118</sup>

## 15.3. El silencio de la mirada

Cuando analizamos el poder «penetrante» de la mirada del otro nos basamos en nuestra propia capacidad de deducción e imaginación, desde la simple imaginación erótica descarada de ver al otro más ligero de ropa de lo que está o

---

<sup>116</sup>Como asegura Lacan, «La mirada de la madre es el primer espejo en el que el niño se reconoce», Lacan, J. *El estadio del espejo como formador de la función del Yo* en *Escritos*, Ed. Siglo XXI 1966 págs. 91-113.

<sup>117</sup>Para Marden «La mirada impenetrable es la marca del poder, el sello del carácter, la esencia del misterio», Marden, O.S. *Hacia la cumbre*, Biblioteca Nueva 2012

<sup>118</sup>Esta reducción que nos volvería meros objetos trasientes, y «our identity is not what matters». D Parfit, *Reasons and Persons*, Oxford University Press 1986, pág 245.

prestándose a ciertas acciones con docilidad complaciente, hasta suponer rasgos de personalidad o estados que tendrían como prueba cada arruga, ceño o pose de la persona observada. Unas nos parecen amargadas, otras preocupadas, otras risueñas. ¿Cómo vemos al otro? ¿Teniendo un lugar en el mundo, con un papel que desempeñar, con una misión o utilidad? Es ciertamente la visión que tiene el niño del conjunto de los adultos, una clase de personas con valía, poder y dignidad. Idealizamos a los demás, porque efectivamente, tenemos de ellos más opiniones y prejuicios que experiencias y nuestras suposiciones son teorías, ya que nos basamos en similitudes y recuerdos, que damos por sentado que son equivalentes. No es que nos equivoquemos, como en las novelas con «sorpresa» en que el que parece malvado en realidad tiene buen corazón o el simpático aparente es una especie de personaje manipulador. Es nuestra habilidad fisionómica la que nos permite leer la cara, los gestos y los trozos de acciones que fichamos al mirar.

Sabemos bien cómo contemplamos a los demás, qué nos agrada y qué nos produce rechazo o admiración. ¿Por qué estar entonces tan a la defensiva, suponiendo que nosotros somos del grupo de los apestados? Tal vez demos mucha importancia a la belleza, al porte, a la apariencia de seguridad, a todo aquello que un buen publicista sabe exhibir para vender un producto.

Pero esas supuestas sentencias, que producen una angustiosa sensación de lejanía e inadecuación, también podrían ser atemperadas y aligeradas si observamos algunos de los comportamientos menos espléndidos de los jueces -hasta las monedas del César tienen dos caras- o menos intimidatorios, porque también están expuestos a la vulgar cotidianidad.

Por lo tanto, es la manera de seleccionar lo que produce tantos efectos extraños. Las cosas se complican cuando se trata del mirarse a uno mismo siendo mirado con desprecio por el otro o de mirar al otro cuando nos mira siendo mirado con aprobación, siendo ad-mirado.

¿Qué pensaría alguien de nosotros, si supiera que le hemos utilizado en una fantasía masturbatoria? ¿aceptaría nuestras disculpas aduciendo que se trataba de una inocente fantasía y no de un juicio real sobre la persona de carne y hueso? ¿y qué diría de nosotros quién hubiera realizado una imprudente maniobra, si escuchara nuestro pensamiento «se merecería tener un accidente»? No se nos saldrían los colores, si el individuo que está cobrando una importante cantidad de dinero delante de nuestro se volviera, justo cuando estamos fantaseando con la idea de quitárselo y salir corriendo y en vez de mirarnos con temor nos mirara ofendido y nos dijera «¿qué está usted pensando?».

Pensamientos hostiles, turbios, eróticos, pensamientos absurdos que se rechazan o pensamientos que harían las delicias de un escrupuloso y en cambio, habitualmente los consideramos una licencia compensadora, un alivio inocente sin mayor implicación, algo que no debe tomarse moralmente de forma literal y no cuestiona la realidad de los hechos, que son los que deben marcar en definitiva el punto en que comenzar a juzgar. A la mirada silenciosa se le hace hablar a conveniencia unas veces, otras se vuelve hostil, instrumento de tortura.



#### 15.4. La mirada punto de referencia del presente

Cuando percibimos la realidad externa, lo que damos por supuesto es que «está ahí fuera». Es el terreno por el que nos desplazamos, el teatro en que suceden las distintas acciones, en que colocamos a los demás, y donde nos incluimos a nosotros mismos estando también «ahí afuera», aunque en esta última posición tenemos dificultades para vernos desde un punto de vista externo, como una cosa entre cosas, como una persona cualquiera entre una multitud, debido a que yo-mismo siempre me veré como propio, Sujeto, en vez de una alteridad<sup>119</sup>.

La realidad externa que estamos percibiendo ahora, es una especie de centro del que parten todos los caminos, unos al recuerdo pasado, otros a lo que suponemos que sucederá, y a todo lo que también damos por supuesto que está ahora mismo a nuestras espaldas o fuera de nuestro alcance, pero que con un adecuado desplazamiento o prueba indirecta, podríamos comprobar que estaba ciertamente ahí, como dábamos por hecho, por lo que nos parece que ahora mismo no habrá desaparecido -de ahí la sorpresa de no encontrar lo que esperábamos-.

Como lo que está detrás de nosotros, detrás de los biombos y las paredes es una realidad razonable pero no expuesto directamente a la percepción, podemos teñirlo con ideas que aún siendo verosímiles nacen directamente de una intención recelosa, como al pensar que un vecino podría estar escuchándonos detrás de la pared o que una persona estuviera pensando a nuestras espaldas que somos ridículos o haciendo con la mano un gesto ofensivo.

No podemos controlar directamente la veracidad de estas sospechas a no ser que nos diéramos la vuelta y explorásemos, y aún así, como quiera que las frases acaban y los gestos que se dibujan llegan a su fin, cuando nos volviéramos sólo veríamos un trozo, un indicio temporal de los hechos que como prueba sería insuficiente y requeriría de una hipótesis, cuya buena fe podría asimismo verse alterada por la anterior sospecha, de modo que la mano caída al costado, que podría ser la mano que cayera después de que una persona se hubiera ajustado las gafas, pasaría infectada por el recelo, a ser una prueba de que nos insultase con un gesto grosero y que hubiese bajado la mano con premura para no verse sorprendido.

Mirar para movernos y desplazarnos por el mundo en que estamos sumergidos constantemente se basa en captar los trozos temporales de las realidades externas, especialmente los actos de los demás e interpretarlos correctamente al vuelo. La realidad no es obvia y necesita de años de aprendizaje minucioso, y lo que la hace particularmente difícil no es tanto la complejidad de los fenómenos naturales, el cálculo de la física y la geometría de las cosas como la interpretación de las intenciones de los demás.

Si una viejecita estira la mano de forma implorante, deduzco que lo que quiere es que le ayude a levantarse del banco; pero caben sorpresas y errores: podría ser que coja mi mano para empujarme hacia ella y lograr que me siente en el banco para charlar con ella.

Afortunadamente no siempre nos la jugamos en un instante y disponemos de tiempo para aprender a corregir sobre la marcha los errores que cometemos,

---

<sup>119</sup>Paul Ricoeur, *Sí mismo como otro*, Ed. S.XXI Madrid 1996 pag. 351 y ss.

siempre que errar nos parezca algo estupendo para perfeccionarnos en vez de una imperfección imperdonable.

Se dirá que, si bien la interpretación de gestos y escenas mudas es harto imprecisa, en cambio, sobretodo en lo que respecta a los objetivos más importantes, contamos afortunadamente con el lenguaje, que nos orienta de forma certera gastando unos pocos movimientos articulatorios, rápidos y precisos, orientados a producir sonidos articulados con un valor simbólico. Una palabra designa una cosa, una frase una acción o acontecimiento que no se ve o se describe en sus aspectos oscuros e invisibles. Sobre todo, a través de la palabra podemos traducir nuestros pensamientos, razonamientos y propósitos y hacérselos asequibles a los demás.

El inconveniente del lenguaje verbal, sin embargo, a pesar de su enorme potencialidad, es que permite muy fácilmente mentir, engañar, simular y manipular, mucho más que el gestual. Además, el lenguaje, para funcionar como mecanismo de comunicación, debe estar basado en códigos sociales admitidos por la comunidad hablante, por lo que nos vemos obligados a utilizar terminologías, esquemas de referencia o términos con connotaciones históricas, que ya nos encauzan en una forma obligada de razonar y explicar las cosas que nos impide, a veces, decir lo que queremos decir, a no ser por el rodeo del circunloquio, la metáfora o la expresión poética.

Expresarse requiere mucho más rigor -porque por lo menos hay que ajustarse a la forma convencional de hacerlo para resultar inteligibles- que interpretar lo que se oye.

El oyente, como el lector, debe rellenar lo que falta en las frases, que es casi todo, y deducir del conjunto del contexto, las informaciones, los hechos que se esgrimen y se exhiben, ¿cuál es la intención pragmática de todo ello, qué pretenden los demás al hablar?. No se habla como quien silva en un día soleado, sino con la pretensión de provocar un determinado efecto, aún cuando éste fuera tan elemental como matar el tiempo de una forma entretenida.

El que interpreta, para colmo, rara vez se comporta como si fuera una máquina registradora de lo que se dice, sino que tiene siempre intereses propios, por lo que unos temas le parecen más atrayentes que otros, unas frases llaman su atención, otras en cambio las elimina al punto de parecer que no las ha oído y para remate, la forma de escuchar hace que el interlocutor se sienta más tranquilo, acogido, torpe o juzgado, variando las situaciones, por lo que aparece totalmente confundida la cadena de quién produce qué efecto: por ejemplo, si el orador es excelente o más bien el público está muy bien predispuesto, o si el arrobamiento y la pasión de unos y otros se entrecruza de forma que a todos les exalta por igual.

Una escucha hostil podría crear un interlocutor torpe y vacilante y una escucha admirada podría seducir al amante que deseamos que nos ame haciéndole creer que es extraordinario -con lo que se corre el peligro de que se lo tome demasiado al pie de la letra-.

Las miradas acompañan lo que se dice de distintas maneras, con brillo en los ojos, veladamente, con atención y concentración, asombro o tristeza; pueden ser coléricas o ardientes, desplegadas de arriba a abajo para aumentar un asombro,

morbosas, ejercidas descarada e impunemente para azorar a la víctima, decepcionantes y hasta vacías. Se puede mirar de reojo para descubrir a un acechador o por encima de las gafas, connotando posición superior. Todo ese variado mirar enmarca lo que se dice como si pusiéramos título a lo que miramos: tragedia, comedia, intriga...

El arte interpretativo, en la medida que pretende ser intuitivo, fidedigno, perspicaz y certero, requiere como todas las habilidades un entrenamiento exitoso.

Para comenzar, hemos aprendido los nombres de las cosas, particularmente de los sentimientos e intenciones. Con indeseable frecuencia los niños aprenden a ser mirados casi en exclusiva para ser censurados («no hagas eso», «no te pongas así», «no toques esa guarrería») ¿No se creará así la temerosa espera de ser atravesados por una mirada censuradora, un silencioso espanto de cara a manifestarse espontáneamente delante de los demás?.

En otras ocasiones los niños se ven rodeados de adultos mudos que no comentan nada, que parecen estar demasiado atareados como para perder el tiempo en minuciosas explicaciones -seguramente debido a su poca importancia-. ¿No se generará con ello la sensación de que cualquiera sabría cosas que uno no sabe, que uno es menos que más, que debe escrutar espantado las sorprendentes y obvias conclusiones de los demás -ellos sí, personas de primera categoría- ?

El trato brusco y agresivo sistemático nos hará precipitados guardianes de los ataques que nos parecerá adivinar en cada tonillo airado o comportamiento seco, antipático o poco agradable, esperando que surjan de ahí los más malévolos dardos venenosos que deberemos escupir antes incluso de que pudieran llegar a herirnos.

Si hemos tenido padres confusos, manipuladores y mentirosos que nos han dicho que nos adoraban mientras nos maltrataban, nos privaban de amor porque nos querían, nos despreciaban porque nunca llegábamos a la altura de sus expectativas y nada merecíamos por mucho que nos esmeráramos, ¿no nos han preparado para entenderlo todo al revés, que si alguien nos maltrata nos parezca en el fondo bueno y si abusa de nosotros es porque no hacemos lo bastante por él?

### **15.5. La mirada punto de fuga**

Para manipular el tiempo tenemos que escaparnos del presente, que devora con su realidad plena toda especulación de lo que fue, será o podría ser, al igual que un agujero negro atraparía la luz en su interior.

Mirar viendo lo que vemos nos impide completamente especular sobre otras posibilidades, y por consiguiente hay que saber mirar sin ver, para ver algo distinto de lo que vemos, para ver escenas de futuro, o ensueños de cualquier otro tipo y función. A veces ensoñamos para cumplir deseos que no pueden satisfacerse de otra manera, otras para tomar decisiones sopesando alternativas o para motivarnos con una especie de botín que nos prometemos o infierno que nos tememos.

Para lograr ver sin ver utilizamos la manipulación de la atención que es como una puerta de entrada de los datos en el procesador central, de modo que al cerrar la puerta hacemos que los estímulos externos recibidos, no pasen más allá de cierto nivel de elaboración y queden reducidos a la mínima expresión, porque después de todo, siempre hay que estar en alguna parte para ir a otra y se pueda crear una sensación de camino de ida y vuelta, en vez de flotar en el aire como místicos en pleno éxtasis.

La impunidad de ver a nuestro antojo lo que no esté delante de los ojos requiere una exquisita puesta en escena, una pose áurea en la que parezcamos estar interesadísimos en un punto que, en verdad despreciamos, una falsa atención a los demás puede parecer incluso demasiado intensa. -«¿porqué te has quedado mirándome de ese modo?» «¿qué miras con tanto interés?», se preguntan. «Nada», responde el abstraído, «me he quedado pensando»).

Es un mirar sin que la vista penetre<sup>120</sup>. Esto es, sin que extraiga del filón del mundo algo para alimentarse. Es un «pasear la mirada» por la superficie, mirar la pintura del cuadro en vez de concentrarse en lo que allí se representa por medio de colorines, pero que «lo representado» sea una experiencia activa que nos toque adivinar más allá del empaste y el trazo. Es el sentido de las cosas lo que desatendemos cuando las vemos sin querer verlas.

¿Por qué nos apartamos así del presente?. En primer lugar debemos considerar que nos lo podemos permitir: no hay nada urgente que nos perdamos. A veces esto no está bien calibrado, y entonces lo llamaríamos «peligroso despiste», como no atender a que el coche se desvíase o derrapase, no ver que ponemos la ropa en el horno,...

Si aceptamos la posibilidad de no correr riesgos importantes, ahora sí, podemos pretender que este huir del presente nos hace ganar tiempo, un tiempo que existe en paralelo, como cuando pensamos en algo que está ahora en otro lado, en futuro, en pasado, o incluso quimérico o desiderativo: aunque no exista o si existiera.

Estos «otros tiempos» son puramente imaginarios, y realmente en ellos no hay que manejar el cuerpo para posarlo aquí o allá, hacer un esfuerzo o ejecutar habilidades. Además es un tiempo a nuestro antojo y no al capricho de los horarios de trenes y las pesadas esperas a que nos obligan las distancias, por ejemplo. Podemos hacer fácilmente bricolaje y pasar del verano al invierno en un instante, del querer decir algo a haber conseguido el efecto oratorio deseado sin llegar a pronunciar una frase siquiera.

Es de suponer que este «viaje por el tiempo» tiene alguna finalidad útil: distraerse, regodearse, aclararse, decidir opciones, explorar situaciones, repasar acontecimientos, prepararse y motivarse como al fantasear cosas agradables para que hagan de anzuelo o cebo y se eleven a la categoría de «digno de empresa» y de sentido futuro, esto es, lo que nos gustaría ser mañana.

Nada impide que, por el contrario, podamos hacer «malos viajes», esto es, agobiarnos, entristecernos o enfadarnos por algo que no veríamos si realmente

---

<sup>120</sup>Para Rovelli, «la mirada es el punto de fuga de la conciencia: lo que se ve con los ojos y lo que se entiende con la mente son dos cosas diferentes». Rovelli, C. *La realidad no es lo que parece: La estructura elemental de las cosas*. Ed. Anagrama 2018

nos dedicásemos a mirar lo que tenemos delante de los ojos.

Podemos abusar tanto de nuestra capacidad de mirar a medias, que realmente medio miramos, sin estar nunca donde estamos del todo: la fiesta se convierte en un ruido de fondo, las conversaciones en un ronroneo que nos indica que no estamos totalmente solos, aunque tampoco totalmente integrados. Hasta nuestra pareja, en estas circunstancias medieras se convierte en algo «para cumplir», que no para gozar de manera que por fin pudiéramos olvidarnos de nosotros mismos.

Entornar la vista, nublarla con lágrimas: he aquí otras alternativas, con menos «disimulo» que las anteriores, ya que realmente sólo hay un resquicio de vista, la imprescindible para constatar que el mundo sigue ahí fuera y no ha desaparecido en nuestra «ausencia» momentánea.

Dejar que las lágrimas empañen los ojos, filtrando la luz para hacer contrastar el dolor, la pena o la alegría, y así poder sufrir o poder gozar sin panorama que nos atempere.

Algunos placeres máximos nos parecen pedir entornar o cerrar los ojos, y de este modo sentir un placer gustativo, dejarnos llevar por una melodía, un olor o un clímax erótico.

Para evocar un recuerdo o ver la escena de un episodio vivido que queremos rememorar, cerramos los ojos para resaltar el potencial de esa mirada que se dirige hacia lo que no está, lo que se hace necesario si queremos vivir algo realmente está muerto.

En resumen, la mirada puede ser un punto de fuga: de la plenitud hacia una vida aguada o desleída, de la paz al miedo, de la serenidad a la tristeza y, a la inversa, también sirve para morir de placer y de gusto.

A veces lo hacemos todo al revés: cuando deberíamos «pegarnos» a la realidad externa o encontrar sentido al mundo, entonces nos evadimos y nos retiramos a nuestra lúgubre caverna y cuando nos podríamos permitir cerrar los ojos y sentir placer, entonces los abrimos para estar pendientes de «la realidad», que en ese momento nos la podríamos ahorrar.

## 15.6. Mirada crítica y retaliación

No es inusual que en nuestra educación se haya hecho demasiado énfasis en la necesidad de observar lo incorrecto, defectuoso o erróneo, de modo que se nos inculca la necesidad de captar al vuelo la imperdonable imperfección de las cosas y personas que nos rodean. Dice Steinbeck «La mirada puede ser el castigo más severo, especialmente si se siente con desprecio»<sup>121</sup>

En esta misión, fruto de una pasión turbia, se mezclan a partes iguales el desprecio, el escándalo y la satisfacción por vernos ajenos a tamañas fealdades y se convierte, prácticamente, en la forma privilegiada de observar con el bisturí de la vista concentrado en todos los detalles anómalos, irregularidades, desvíos de la norma e insuficiencias indignas.

---

<sup>121</sup>Steinbeck, J. *Al este del Edén*. cap 5. Ed. Alianza editorial 1996

Claro está que el efecto de realzar lo podrido del mundo, lo desconchado, los escupitajos, los excrementos de perro, las manchas de la ropa, la caspa y todos los defectos físicos y sociales, es un duro precio a pagar con lo que nuestra cruzada nos hará sentir asqueados, malhumorados y rabiosos, la mayor parte del tiempo.

Además el exceso de crítica tiene un «efecto *bumerang*»: ver -o temer ver- en los demás la misma mirada, pero ¡dirigida a nosotros!. Tal vez tengamos desarreglado el pelo, ¡horror!, o no conjunte el color de las distintas prendas que llevamos, o qué imperdonable sería no saber algo que, a lo mejor, conozca todo el mundo menos nosotros.

Contra más criticamos venenosamente, más tememos que esa cicutita nos contamine a nosotros. Incluso podemos sentir como insoportable la posibilidad de ser despreciados, descalificados o criticados y que el temor mismo nos haga ver en cada sonrisa una guasa irónica, en cada comentario una velada censura, en cada oprobio irremediable condena y en cada premio una disimulada e hipócrita falsedad.

Miramos tal mal que ese mal mirar se puede volver contra nosotros en forma de mal de ojo, posible castigo vengativo y retaliador de un alma gemela, tan furiosa y ofendida como una de tantas de las que nosotros damos por supuesto que el mundo está poblado.

## 15.7. Mirada perlocutora

En ocasiones intentamos hacer «magia» con la mirada, persuadir, enternecer, disuadir, amenazar o preguntar. La expresión facial puede ayudar mucho a interpretar las distintas intenciones con que intentamos provocar un efecto. Aunque también podemos persuadir al otro a través de la mirada de qué pretendemos de él y hacer que lo asuma como voluntad propia.

Anhelamos el resultado de la intensidad ferviente de nuestra mirada, tenemos fe en la comprensión transparente, la ilusión de que quien mira y el mirado ven lo mismo, y por ende sienten igual porque llegan a idénticas conclusiones, impelidos hacia el mismo deseo a ejecutarlo como propio o por lo menos como aliados. El efecto inducido se parece al que adquieren los bebés cuando sus madres les miran: se mimetizan con una postura de la que solo comprenden que es alegre, triste o enfurruñada, según les haya mirado la progenitora.

También utilizamos la mirada como una señal de sincronía, de acuerdo armónico, procurando creer que no sólo atraviesa el alma de nuestro prójimo sino que por el orificio escapan los efluvios que podrían estropear un momento de satisfacción, amor o embeleso.

Puestos a abusar de su magia, también podríamos especular que la mirada sea capaz de hacer el mal, de provocar mala suerte, como si esa forma malévola de escudriñar contagiara con mal agüero al mirado, que se vería así arrastrado a las peores desgracias sin tener que provocar su caída laboriosamente.

Es digna de recordar la mirada, que podríamos denominar «sancionadora», en que forzamos al otro a adivinar lo que queremos o nos disgusta, obligándole a buscar distintas hipótesis acerca de qué nos sucede, del por qué de los humores

que determinados acontecimientos nos han producido o qué deseamos hacer. Mientras miramos abstrusamente a ningún punto en especial de la lejanía, el otro baraja, una a una, las distintas posibilidades. Cuando finalmente haya acertado -por supuesto quien se tome la molestia de sondear, deba algo o haya cometido un error u ofensa aunque parezca no saber cuál- el mirador dejará de mirar e intervendrá graciosamente, con fingida displicencia, para asentir o perdonar las ofensas supuestamente confesadas o los errores teóricamente reconocidos.

En estas distintas posibilidades se huye de la palabra como si más que arreglar, estropear las cosas o más que aclarar confundiera y con esa perversión atribuida de lo hablado -¡se miente tanto después de todo!- se huye con la mirada como alternativa más segura para conseguir lo mismo que produce toneladas de palabras y afanes en los demás.

### 15.8. La mirada del solitario

La forma en que el solitario mira a su alrededor está teñida, como opacada, por saberse excluido del círculo de quienes supone vinculados de forma significativa y exitosa. Está aislado, bien por su propio empecinamiento e intransigencia o por haber sido apartado, dejado de lado, abandonado a la deriva por la tripulación. Si el retiro fuera voluntario y monacal no perdería su orgullo iluminado y vería a los demás como quien contempla la pequeñez desde la cima de una imponente montaña, como lo haría Zaratustra<sup>122</sup>. Si se tratase del rechazo directo de la sociedad, como en el antiguo ostracismo griego, sin mundo de pertenencia, viajaría apátrida y con una mirada lejana sin ver la bruma en que la lejanía habría sumergido sus recuerdos y miope a una proximidad que sabría que no era la suya. Quienes cambiaron de país a veces se sentirán extranjeros, tanto respecto a su lugar de origen como al nuevo, al que nunca acabarán de adaptarse del todo. El mayor número de solitarios no es ni una cosa ni otra, su situación ni ha sido voluntaria del todo, ni provocada completamente por las circunstancias. Es fruto de una atomización, una descomposición, la otra cara del orden social que nunca logra la perfección.

La mirada del solitario pasa de la hostilidad de un mundo que parece haberle abandonado a su suerte, como una especie de castigo injusto por un delito desconocido, a una mirada desolada que aún espera el milagro. Aunque las llamadas de socorro no suelen surtir ningún efecto, o peor, provocan una reacción contraria a la ansiada. Quizá los demás, colocados en su zona de confort, vean en el solitario el espejo de lo temido, todo lo diferente y peculiar que cada uno sabe que podría causar rechazo de salir a la luz. Se dice que en la guerra aparece nuestro yo oscuro dispuesto a las peores concesiones con tal de sobrevivir, y que en esas circunstancias sólo quedan los héroes anónimos para salvar la situación con su sacrificio.

El solitario emite, para los que le ven, una especie de tufo mortal que les hace sentir un religioso temor y recelo. La suspicacia del espectador al que se dirige en potencia el solitario con la mirada le desespera más si cabe. A menudo

---

<sup>122</sup>Nietzsche, F. , *Así hablo Zaratustra*. Alianza Editorial 2011

está tan solo que no mira de frente mas que cuando sabe que no es observado. Lo hace de reojo disimulando o oculto entre la multitud.

### 15.9. La mirada, la extrañeza y el absurdo

Estamos tan acostumbrados a mirar lo que nos rodea, incluidos nosotros mismos -aunque nos veamos a través de los comentarios de los demás y de la imagen del espejo- que la sensación de familiaridad, fruto de la adaptación, se extiende como un agradable jardín a nuestro paso, en todo lo que hacemos. Como autores nos reconocemos responsables de nuestros actos. No siempre. Si se nos imputan ciertos errores o se descubren intenciones aviesas, podemos renegar y comportarnos como esos hermanos que para evitar la regañina de la madre aseguran «yo no he sido», o lo que es peor, «ha sido mi hermano».

En cualquier momento podemos dividirnos entre el yo que mira algo y el yo que se mira mirando. Estoy viendo una película y de pronto interrumpo la modalidad de acción y paso a contemplar a un extraño que mira una película. ¿Qué hace «ese» mirando una historia fantástica, ahí sentado? ¿para qué se sumerge en un mundo de ficción? ¿De qué huye? La misma película la podemos visionar bajo el punto de vista de que no tiene sentido: apagamos el sonido y vemos gesticular de forma ridícula a los personajes, nos fijamos por ejemplo que la actriz está en la peluquería y un segundo después habla por teléfono en un automóvil ¿cómo puede suceder sin acabar de arreglarse el pelo, pagar, salir por la puerta, ir hasta el aparcamiento, poner en marcha el coche? ¿no es totalmente inadecuado hablar por teléfono conduciendo? Conforme cogemos mayor distancia, menos experimentamos la coherencia que obtendríamos si «nos metiéramos» dentro de película, y con sonido, por supuesto.

De igual modo me puedo dedicar a estudiar mis rutinas diarias bajo el punto de vista de un observador que lo desconoce todo, pongamos el caso de un extraterrestre que estuviera estudiando el comportamiento humano. En la medida en que juego a no saber lo que se de mí, parece que todo lo que contemplo se vuelva extraño e incomprensible. ¿Quién es ese que ama sin saber a quién, ni por qué, ni quién es él mismo? ¿Un ente alienado que de pronto resucita y descubre maravillado la esclavitud en la que estaba sumido? ¿un visionario que se abre a una nueva luz que desvela la oscuridad en que estaba sumergido? En todos estos casos es la forma de mirar la que distorsiona la realidad que vivía segundos antes, sumergida en la ingenuidad de la acción -al menos la que permanecía ajena a las retorcidas interpretaciones-.

El distanciamiento puede resultar espectacular cuando se aplica a los momentos más sublimes, porque aumenta su capacidad de destruir. Si estoy haciendo el amor, puedo separarme de lo que sucede y mirar desde afuera la escena: veo ahora dos animales copulando, moviéndose de forma grotesca, arañándose y sudando. La mirada extracorpórea denigra totalmente lo que está sucediendo, ensuciándolo y degradándolo. Me puedo escapar de cualquier situación simplemente mirándola bajo otro punto de vista asombrado. Arrancándole el sentido se vuelve sin-sentido, absurda.

Me miro al espejo e intento reconocirme, no para descubrir los detalles que



escapan a mi control y que sólo son vistos por los demás, sino para poner en duda mi propia identidad: ¿quién es ese que aparece reflejado? Sus rasgos de sospechoso, sus muecas para provocar su reconocimiento producen una especie de repudio similar a cuando encontramos defectos en la cara de un extraño. ¿Ese soy yo? No podemos asumir esa cara como parte de nuestro cuerpo visor -que no puede auto-observarse mientras mira-. Asumirla sería como aceptar estar en cierto modo abducidos por una personalidad ajena. Mirarnos con amor, mirarnos con asco, mirarnos con miedo o recelo son maneras muy diferentes de aproximarnos a nosotros mismos. Nos tratamos, nos definimos o nos asumimos según con qué intención, distancia crítica o buena fe miremos. ¿Cómo sería el mundo para nosotros si sólo tuviéramos ojos para los desconchones, las manchas, las roturas, imperfecciones, las hojas podridas, escupitajos o chicles? Tendríamos la sensación de estar en un entorno descolorido, estropeado, gastado, y ello nos sumiría en una melancolía muy distinta a la euforia de estar pendientes de la belleza exterior, las curiosidades, novedades, las cosas dignas de ser vistas, el estallido de la naturaleza y el lado bueno de las personas. Con la mirada podemos extrañar, repudiar o por el contrario, familiarizar y aproximar.

### 15.10. Fracaso de la represión de la mirada

Ocurre que nuestra mirada errática mira incluso aquello, que si alguien nos sorprendiera mirando, podría mal interpretar.

Cada vez que una mujer mira a otra, parte de la foto que impresiona su retina tiene un trozo de su escote, la forma del pecho u otras partes que se miran también cuando se supone que hay un interés erótico. ¿Cómo sabrá entonces que mira bien o mal o como homosexual que no quisiera aceptar que en el fondo lo es?.

Se dirá que lo único que tiene que hacer esa persona a la que le ha entrado una duda malévola, que además se puede retrotraer a incidentes olvidados y cuyo sentido ahora se antoja premonitorio de alguna misteriosa revelación, es averiguar si realmente observa más de lo debido lo que no debería mirar.

Pero el problema técnico surge a la hora de poner en práctica la «prueba de normalidad»: cuando aparece una mujer protuberante, mira al pecho, suspende un momento el acto de la mirada en el aire, y se pone a inspeccionar cómo está mirando, pero entonces la mirada más la inspección espantada de cómo está mirando, hace que parezca que la duración es mayor de lo usual o de lo que era en épocas de una «homosexualidad supuestamente dormida». Esta mayor duración de la mirada, ¿es prueba de un deseo que no se quiere aceptar?, ¿qué otra explicación se le puede dar? ¿se preocuparía tanto alguien de cómo mira si realmente no hubiera algo de qué preocuparse?

La persona puede entrar en un estado de congoja y alarma, como si una enajenación estuviera en proceso de poseerla. Lógicamente intentará reprimir las miradas que tanto le perturban para recuperar la paz perdida . Pero, ¿lo conseguirá?. ¡No!.

No porque realmente el deseo homosexual fuera verdadero, sino justamente porque no lo es, aunque a la persona le parezca que sólo puede demostrarse

con una única prueba, que es imposible: que al mirar a otra mujer no se mirara ninguna parte erótica. Se intentará mirar al suelo, disimular, entornar los ojos pretendiendo que a través de la rendija se vea sólo la cabeza, o acortar al mínimo la exposición ocular, pero contra más vanos esfuerzos de disimulo se hagan, más terrible será constatar que tarde o temprano acabará mirando.

Y contra más fracasa aparentemente este intento de no mirar, más se mira con espanto para comprobar si todavía se sigue mirando, hasta que lo que se hace por deseo, por sospecha o por comprobación se confunden de tal modo que parecen equivalentes, y aún siendo cosas incompatibles pasaran por una demostración de lo mismo.

También un hombre heterosexual puede interesarse por las partes íntimas de otro, por casual observación o por una repentina curiosidad en el potencial atractivo, rivalidad o constatación comparativa. Si se le pillara con la mirada en la parte prohibida susceptible de homosexualidad, podría encontrarse en falta, y esta espantada observación le podría llevar a recelar de algo que a sus ojos podría ser horrible: todo lo contrario del homosexual, que en estas circunstancias se regodearía y excitaría.

Como en el caso anterior, el mismo temor a estar volviéndose homosexual sin su permiso ni consentimiento, o incluso el temor a que su mirada sea malinterpretada por otros hombres («¿por qué mi mira tanto, sino es que es homosexual?»), puede provocar tantos deseos de evitar el malentendido, que los mismos intentos creen una conducta anómala que llame la atención como salir repentinamente corriendo, sudar, parecer candoroso o tímido enamorado, mirar en un momento inoportuno por culpa de no haber mirado en el oportuno o demorarse en angustiosas comprobaciones de la marcha de su problema.

Contra más extraña sea su relación con la mirada, más se asignará esa extrañeza a un mal funcionamiento de la sexualidad, más que a las retorcidas consecuencias de la sospecha. Esa equivocación de causa produce que luchemos en vano con el problema que no tenemos, empeorando el que sí tenemos.

Cuando miro una cara, ¿cómo sé que pertenece a la persona que creía que era hasta hoy? ¿No podría ser esa persona hija de otros padres? ¿Y si fuera sincera, no tendría yo quizá otra actitud distinta, por ejemplo si me enterara que en realidad es familia secreta de alguien que odio o me repugna?

Si una aparente buena persona me dijera que es un violador, tal vez le retiraría la palabra, por lo tanto, ¿cómo sé yo que hablo con quien me parece que hablo? ¿cómo sé yo si no debería ser más desconfiado, con mayor frialdad, o incluso con hostil distanciamiento?

Si estas dudas pueden socavar de pronto la inocencia con la que hasta ahora miraba. ¿No existe acaso la maldad, que se repartirá en muchos rostros que podrían ser cualquiera de los que miro?. Tenderé a escrutarlos, estudiando a los conocidos bajo el punto de vista que pertenecieran a otros y a los desconocidos bajo el punto de mira que estuvieran subrepticamente relacionados con los de las personas que más trato. Quizá mi mejor amigo sea pariente de ese vecino con el que me cruzo todos los días y saludo de forma un poco antipática, ¡qué vergonzoso sería!.

La misma hipótesis de que lo que es, no es, vuelve extraña la visión de los

rostros, que en las diversas hipótesis contaminan los verdaderos rasgos, haciéndolos confusos y fantasmagóricos. Contra más miro, menos veo, y contra menos quiero ver, más aparecen los rostros ocultos, que me hurtan la confianza y me persuaden de la necesidad de ponerme en guardia frente ese mundo que ya no es el mundo.

Me asomo a un puente y veo las aguas turbias, imaginándome qué pasaría si cayera en ellas, si me ahogaría o sabría salir en el último instante. Pero esa caída que he visto sin verla realmente suceder ¿qué es? ¿Es una oscura atracción del abismo que de pronto se instala sin mi beneplácito? ¿Se trata acaso de la premonición de un posible suicidio? ¿La llamada de la muerte que dicen que habla con formas sibilinas y crípticas?. Da escalofríos: luego esa imagen hay que apartarla, reprimirla.

Pero esa imagen ¿se conforma con ser una intrusa que fácilmente consiente en irse? Puede que se rebele con la misma fuerza abusiva con que intento suprimirla de una forma radical, haciendo ver que nunca hubiera existido, que sea como una matrimonio anulado por el tribunal de La Rota, que me engañe a mí mismo diciendo que ni me preocupa ni la he considerado amenazante o verosímil. Conforme más intento elevarla al cielo de la inocencia más tormentosa e infernal se torna.

Cada vez que atraviere ese puente, me asome a una ventana o divise un paisaje acantilado, la idea intrusa se me impondrá para demostrarme, ofendida, su indignada protesta por intentar hacerla desaparecer. Hasta que no la acepte benévola, desdramatizada, hasta que no me importe si está o no, me querrá como quien se siente despreciada y tanto el despecho como los intentos de dejarla la volverán más celosa y vengativa.

Veo unos libros en un escaparate, ¿cuántos son?. Veo pasar un coche, ¿su matrícula es capicúa? Estas inocentes y desocupadas tareas podrían ser una forma de matar el rato como otra cualquiera. Pero también se pueden transformar en tiranías. Contra más cuento y registro, más glotonería contable alimento. Descubro entonces que las cosas y los números son ordinales y cardinales, me maravilla y me seduce el mundo visto bajo este punto de vista, habitualmente oculto detrás del menosprecio por lo pequeños detalles. ¿Quién da importancia a cuántas ventanas hay en un edificio que ve al pasar, cuántas latas hay exactamente en una estantería del supermercado, o cuál es exactamente la cifra que se convierte en aproximada por falta de atención detallada a todos los números que la componen?. He aquí la tentación: el orden, la exactitud y el control.

Pero la minuciosidad de la que hablamos no es de carácter necesario, como por ejemplo, la necesidad del cajero de cuadrar las cuentas, sino un lujo que se da la persona, más bien, porque pronto descubre que puede permitírselo y no puede evitarlo.

Por un lado aparecen los fenómenos de base, con regularidades que precisar, orden que establecer, peculiaridad numérica que constatar y a continuación está el impulso incoercible a contabilizarlo y ficharlo -cinco ventanas, matrícula 2345, «mira, como el número de la casa de mi prima y la edad de mi hermano»-. Ya que después de todo, sabemos que es un esfuerzo superfluo, inútil e incluso hace de nuestro alegre paseo una especie de vuelta a la escuela, hay que reprimir la

pequeña manía. Pero he aquí que conforme menos queremos apartar la vista, más se empeñan los ojos en quedarse pegados al 1,2,3... como si acabar de mirar se confundiera con acabar de contar o rechazar lo superfluo se transformara en imprescindible contabilidad de las cosas innecesarias que hay que rechazar.

## 16. Hacer y deshacer hábitos

...Pues ni siquiera durante este período en que se dice que vive cada uno de los vivientes y es idéntico a si mismo, reúne siempre las mismas cualidades, así, por ejemplo, un individuo desde su niñez hasta que llega a viejo se dice que es la misma persona, este individuo jamás reúne las mismas cosas en si mismo, sino que constantemente se está renovando en un aspecto y destruyendo en otro, en su cabello, en su carne, en sus huesos, en su sangre y en la totalidad de su cuerpo. Y no sólo en el cuerpo, sino también en el alma, cuyos hábitos, costumbres, opiniones, deseos, placeres, penas temores, todas y cada una de estas cosas, jamás son las mismas en cada uno de los individuos, sino que unas nacen y otras perecen... Platón, "Simposio", 207.

Si dividiésemos las acciones humanas entre las que son problemáticas, inciertas, difíciles, nuevas o creativas por un lado, y las cómodas, seguras, fáciles o conocidas, por otro, nos daríamos cuenta de algo típico de nuestro funcionamiento: el primer tipo de acciones requiere de toda nuestra atención y esfuerzo consciente y el segundo nos es familiar hasta el punto que podemos realizarlo automáticamente, fiándonos de que todo saldrá bien al tratarse de algo tan practicado.

Lo que aprendemos desde la infancia permite que nos vayamos integrando socialmente. Todos solemos tener problemas y desde luego la vida diaria requiere de nosotros atención y esfuerzo: se podría decir que siempre nos suele surgir alguna complicación.

Pero el nivel de complejidad no es el mismo en las diferentes personas; sujetos medios de una cultura u otra, incluso en diferentes etapas de la propia biografía o bien en los sucesivos siglos de la historia de la humanidad.

El saber-hacer es el criterio para distinguir lo conocido en un momento dado y el poder-hacer la prueba práctica de que se instrumentaliza ese conocimiento. Un niño de tres años sabe caminar y puede hacerlo con cierta soltura. También puede "dar las gracias" o decir cuántos años tiene. No basta con que sepa y pueda hacer estas cosas, arduamente conseguidas, para que se conviertan en costumbre, es necesario que quiera hacerlo cuando corresponda, un querer-hacer oportuno. De lo contrario diremos que se trata de un niño maleducado, que le gusta llevar la contraria y pasarse la vida llamando la atención de los adultos por su «mal comportamiento».

Cuando se ha probado un saber, cuya frescura de adquisición reciente podía hacer dudar de su permanencia y consolidación, pasa al *currículum* de la

persona. De esta forma llegamos a afirmar sobre nuestras habilidades, aficiones o méritos: escribo a máquina, ando en bicicleta, diseño felicitaciones muy originales, soy educado...

Bien controlado, ese saber conquistado, puede dejarse caer en la casilla en que, en adelante, nos bastará «convocar» el enunciado para que se ponga al servicio de lo deseado como un esclavo diligente. Me diré, por ejemplo, «quiero ir hasta la esquina» y caminaré exactamente hasta allí, «quiero escribir una carta a máquina», y mis deseos traducirán mi propósito en adecuados golpecitos de los dedos sobre el teclado.

La experiencia puede ser todavía más elevada, de forma que tras años de convivencia, y por lo tanto, de haber sedimentado en la casilla de la pareja multitud de pequeños conocimientos compartidos, basta con que me diga «estoy con mi pareja» para que se extienda como tela de araña una red de deseos, obligaciones y proyectos, una manera de estar atrapado en el compromiso afectivo con el otro, por eso a veces las bien avenidas dicen «¿vamos?» y sin mediar sesudas consideraciones, como a ciegas, realizan en común lo que en su fuero interno está tan claro que no cabe discusión.

Cuánto mayor sea el aprendizaje a lo largo de nuestra vida, mayor cantidad y calidad de hábitos adquiriremos, de forma que el esfuerzo para llevar a cabo nuestros afanes será más cómodo y eficaz. Es como si al principio, para edificar una casa, tuviéramos que comenzar por construir los ladrillos: se volvería la tarea mucho más ardua. Por suerte, solemos utilizar ladrillos ya fabricados previamente y de esta manera vamos más rápido. Finalmente, juntando estructuras enteras (paredes de hormigón, grandes vigas), la operatividad es máxima. El hábito es una especie de pre-fabricado que usamos en bloque sin mirar qué hay dentro, ya que su composición es de fiar.

Cuando nuestra capacidad de atención y esfuerzo flaquea, es cuando más importantes son los hábitos, puesto que el conocimiento acumulado es como el tesoro con que pagar las dificultades que nos plantea la falta de frescura en la improvisación. Mientras nuestros hábitos adquiridos se mantengan vivos, nos defenderemos bien de la disminución paulatina de facultades. Hasta adormilados podemos coger un vaso de agua de la nevera en plena noche sin necesidad de encender la luz.

De ahí la importancia de adquirir hábitos útiles, como por ejemplo la lectura, la escritura, la sensibilidad artística, la curiosidad por el saber, el cultivo de la simpatía, el interés por los demás o la soltura en la conversación... a mayor alcance del hábito mayor riqueza personal: no está a un mismo nivel rascarse la cabeza que la práctica de la gimnasia o una afición que permita mejorar la sociabilidad.

Un hábito constituye una acción que sabemos, podemos y queremos hacer, incuestionable, aceptada como buena y eficaz. Tiene tal solidez que la persona difícilmente la cambia, a no ser que sea imprescindible, y a veces, incluso prefiere destruirse a renunciar a su familiaridad. Su ejecución depende en gran medida de sistemas automáticos inconscientes. Decidimos con plena consciencia si llevarla a cabo o no, pero el cómo o la estrategia, funcionan maquinalmente, y tan solo hemos de vigilar de tanto en tanto que ninguna pieza defectuosa se salga de la

cadena.

No se piense que sólo pueden formarse hábitos sobre cosas más bien sencillas, si es que alguna en el fondo lo es, también, por poner casos mostrativos, el catedrático que explica todos los años la misma lección de física nuclear, está habituado a dictarla o la cocinera que prepara el menú del día le sale perfecto «con los ojos cerrados».

A lo largo de la vida se van solidificando muchos hábitos: deseos que el sujeto asume y realiza frecuentemente. Están fijados en su cerebro como postes de señalización que marcan la ruta segura del rumbo.

Los hay de carácter constante, como un tic; diarios, como lavarse todos los días o conversar después del trabajo con el cónyuge; semanales, como ir los sábados al campo; estacionales, del estilo de ir de vacaciones a un pueblecito de la montaña; anuales, como las felicitaciones de Navidad o la celebración de los cumpleaños.

Los hábitos son elecciones que se han ido realizando en el transcurso del tiempo, y por lo tanto se convierten en deseos solidificados, fijos, difícilmente reformables, y precisamente por todo ello, devienen más bien una forma de ser y estar que algo sobre lo que se reflexiona o se pudiera contar a alguien.

Aunque la mayoría son bendiciones, tesoros o capital invertido, también podemos desarrollar malos hábitos, lo que va en nuestra contra en vez de ir a favor. Seguramente la costumbre se convierta en vicio cuando ya sea tarde para erradicarla de un plumazo, al encontrarnos en un momento dado de bruces contra el barro a consecuencia de su arraigo. Un hábito acaba formando parte de nuestra personalidad, y por ello mismo si decidimos modificarlo de pronto, puede que nos sintamos como si perdiéramos la identidad o como si su antigua fuerza se opusiera tajantemente a la conveniencia de abandonarlo. Es muy posible que la variación en los hábitos arraigados se convierta en una pesadilla, una lucha encarnizada con pasos hacia delante y hacia atrás, recaídas en las costumbres que nos han acompañado durante mucho tiempo.

El hecho es que no podemos trasformarnos a capricho, que la mera voluntad no nos alcanza, se convierte en una lucha contracorriente y todo ello explica por qué deshabitarse, transformarse, ser otros distintos de lo que hemos sido, comporta muchos fracasos y frustraciones y exige exquisita paciencia, tolerancia y astucia.

### **16.1. Ruptura del hábito laboral**

El trabajo está incorporado en la vida del adulto de forma fundamental. Ordena los horarios, la economía y vuelve al sujeto activo partícipe de la producción de bienes sociales. Convierte la actividad humana en trascendental: transforma la naturaleza en servicio al sistema, para la supervivencia y desarrollo colectivos. Es decir, el trabajo articula al sujeto con las necesidades de otros, construye la comunidad.

Claro está que los bienes económicos no son lo único que circula en los intercambios. También hay valores no económicos, como la amistad, la fama, el

amor, las opiniones, etc. y unas acciones económicas que no responden a la ley de la oferta y la demanda, como el regalo, la herencia o la ayuda.

El abandono de la actividad laboral, por consiguiente, representa mucho para una persona, al vehicular su ser-trascendente, su ser activo productor.

No es de extrañar encontrar parados y ancianos que se quejen de ser inútiles, una carga, supernumerarios y sin derechos.

El empleo también configuraba un hábito físico individual: la persona mantenía el cuerpo en la tensión del producir. Después, la vida ociosa es muy diferente a unas vacaciones: el relax y el vacío de la tensión fija del antiguo trabajo, son sensaciones que al principio se viven como algo irreal y desconcertante.

El desocupado se siente inquieto y torpe, y el relajamiento del que disfrutaba anteriormente en períodos vacacionales, comienza a resultarle molesto. Su cuerpo se entumece, le pide acción, sentido de ser quién fue. Pero, «¿qué haré?», se pregunta, sorprendido y confuso, ya que la tarea que desempeñaba le está vedada ahora.

En esta disyuntiva, algunos eligen realizar pequeñas chapuzas, aprovechar para formarse y mejorar su capacitación o profundizar en aficiones personales. Si no es por medio de la actividad remunerada, será por otra distinta, el caso es que la persona es más feliz si tiene su dosis de ocupación, tanto en el sentido psíquico como físico.

La aseveración anterior resulta obvia. Nuestro organismo está preparado para la acción. Manos, pies y músculos... son parte de una maquinaria que exige movimiento y de lo contrario se entumece. La actividad física proporciona sentido al ser humano. Y al revés, la depresión es una especie de sinsentido del cuerpo, una absurda inmovilidad física.

Por este motivo, el deprimido se siente «sin ganas de hacer nada», y en los casos más patológicos, cae efectivamente en un estupor inmóvil, que al mismo tiempo es sumamente doloroso.

Actualmente, se suele ser consciente de la mencionada problemática de la inactividad, por lo que, para combatirla se proponen al desocupado diversas actividades que pueda realizar: recreativas, trabajos a su alcance, cursos, gimnasia, distracciones, etc. a pesar de todo, y a la hora de la verdad, sólo una minoría se beneficia de estos consejos, bien sea por falta de medios, apoyo o de profesionales dedicados a ofrecer animación ocupacional. Los mejor preparados se agencian entretenimientos por su cuenta, otros tienen la suerte de ser acogidos por instituciones progresistas, pero la mayoría no resuelven adecuadamente la actividad en los períodos ociosos de la vida.

Las ayudas al empleo no anulan la sombra de la sospecha sobre el porqué de la permanencia del ejercito de parados. La situación no llega a la desesperación ni a la muerte como en las antiguas hambrunas, pero tampoco a una que fuera tan buena que desapareciera la angustia por la incertidumbre, la tristeza de estar fuera del engranaje productivo, ni suprimiera la acuciante necesidad de empleo. De este modo se «pone en cintura» la ínfula justiciera del trabajador que se asoma a este panorama siniestro y adquiere miedo de perder su estabilidad. El mínimo de sobrevivencia en la era de la protección social es la manera de que el desarraigo, las bolsas de pobreza causen un caos inmanejable que ponga todo

el sistema en peligro.

## 16.2. Ruptura de los hábitos familiares.

La convivencia familiar forma un mundo peculiar, con sus ritmos cadenciales, entre los que se encuentran el reparto de los afectos de sus miembros. Aunque se trate de una vida rutinaria y repetitiva, la mera presencia física de otro ser querido es infinitamente más confortable que la más lujosa de las soledades.

Un grupo de vicisitudes familiares se dan en un parado o en alguien que accede a la jubilación y son debidas, paradójicamente, al aumento del tiempo en común. El trabajo imponía a los cónyuges drásticas limitaciones, a las que se habían ido acostumbrando. De pronto se les abre un espacio de posibilidades nuevas que van mucho más allá de un corto periodo vacacional -son estructurales- y la pareja no sabe bien qué hacer con el tiempo que antes añoraban. Parece que la alternativa lógica fuera volver a estrechar los vínculos afectivos, pero resulta frecuentemente difícil debido a la distancia ideológica entre ambos sexos -maneras de valorar, intereses distintos, etc.- Es decir, cuando era escaso, el margen de coincidencia era mayor que cuando aumenta el tiempo en común, que deja al descubierto una pobreza de recursos que resulta insuficiente para enriquecer la relación de pronto extendida. En vez de propiciarse un reencuentro puede suceder que la pareja se pelee o se distancie, desaprovechando las nuevas oportunidades.

Con el transcurrir de los años se transforman las constelaciones familiares. La familia se dispersa, se amplía o reduce. Muchos padres se encuentran distanciados de los hijos, debido a que las necesidades laborales de éstos últimos les han alejado de la región donde viven o porque desean guardar celosamente su independencia y no quieren vivir en común con la generación mayor o bien simplemente por un mal entendimiento entre ellos. Debemos recordar aquí que estamos sumergidos en una sociedad un tanto individualista y atomizada, donde «hacer esfuerzos por los demás» es visto, más bien, como una pérdida de tiempo y cosa de idealistas melifluos e irredentos.

A menudo el conflicto se centra alrededor de la tercera generación. Padres y abuelos tienen concepciones diferentes respecto a la educación de los niños, surgen malentendidos, celos y sospechas varias que crean malestar. El trato que dan los abuelos a los nietos tiene la virtud, en ocasiones, de resucitar viejos rencores en los hijos, que ven renovadas actitudes en los padres que les ofenden, de las que les gustaría ser receptores o que rechazan.

La vida conyugal está llena de costumbres arraigadas a lo largo del tiempo. Lo que permanece es lo que practican y forma parte de la biología misma de los miembros: alimentación, ritmos, necesidades. Están tan exactamente establecidas, que a veces uno parece ser la prolongación virtual del otro, acentuando ante todo la dependencia mutua. El divorcio o la muerte del cónyuge, en estas circunstancias, reviste un cariz dramático.

Toda la sensibilidad del superviviente, se proyecta en un vacío que le devuelve el eco de absurdos deseos. Anhela la compañía de una persona que ya no está. Los hábitos todavía permanecen incrustados de tal modo en el cerebro, que perduran



a pesar de su sinsentido, haciendo que la persona descubra una y otra vez su imposibilidad. Lo podríamos llamar «proceso de duelo», esto es, reconocimiento repetitivo de lo que ya no es posible. Al convocar atmósferas, conversaciones, gestos o caricias, en el espacio que llenaba el otro, el testimonio con que avalaba su propia vida se vuelve mudo de respuesta, el espejo no devuelve ninguna imagen. Todo le lleva a recordar al ausente, hasta los detalles más pequeños, los que tenían una silenciosa pero simbólica relación con el desaparecido.

Una persona habituada a ciertas costumbres corporales y espirituales es como el alcohólico que combate contra su propio impulso a beber aunque sepa le destruye. Resulta una lucha feroz contra el enemigo que es uno mismo. De igual forma, el deseo nostálgico por una vida que ya no puede ser, aparece como destructivo para el abandonado y combate con la razón estos impulsos auto-destructivos y deprimentes. Muchos no resisten esta singular lucha y caen en la desesperación y la degradación, otros cambian poco a poco su mundo de hábitos, adquiriendo los adecuados para sobrellevar una vida, que después de todo han de vivir.

### **16.3. Ruptura de hábitos sociales.**

El mundo del adulto se transforma al tiempo que lo hace él. Las ideas con que se ha abrigado se gastan, la historia avanza ineludiblemente y la economía evoluciona. Todo ello se acompaña además con el hundimiento global de su generación en la noche de los tiempos. La sociedad que camina a su lado, lo hace en dirección contraria, de espaldas, incluso en contradicción con él.

La sociedad es mucho más que un ente abstracto. Bajo el punto de vista de una persona cualquiera, puede pecar de ingenuidad identificando su entorno particular conocido con el conjunto global. Pero, sin embargo nada permanece quieto a modo de paisaje eterno, le rodea un hábitat urbanístico que sufre una lenta metamorfosis, las modas cambian así como las técnicas, la moral, la estética, las concepciones sobre el trabajo y el tiempo libre. Los cambios son perceptibles cuando le afectan personalmente: cuando sus amigos de siempre, albaceas de su mundo, desaparecen, cuando los lugares donde vivió y esperaba reconocerse han sido reconstruidos y son irreconocibles... Muchos tienen vínculos entre los compañeros de trabajo y los pierden al finalizar los contratos. Las relaciones de carácter vecinal, sobre todo en las grandes ciudades, suelen ser muy pobres. En fin, no es raro encontrar a un gran número de «náufragos del tiempo» sin amigos con los que contar.

Tampoco es para menospreciar el desapego social que implican las limitaciones de renta económica. Muchas actividades, piénsese a modo de ejemplos en *clubs* recreativos, viajes, escuelas especiales o actividades que los mismos potenciales usuarios podrían inventarse como colectivo, pueden realizarse disponiendo de cierta solvencia económica, y sobre todo, son fuente indirecta para crear nuevos contactos sociales por lo que, con las limitaciones adquisitivas, se vuelven inalcanzables.

La educación recibida seguramente se proponía como un «seguro» de adaptación al futuro, pero, oh sorpresa, la evolución de la historia puede hacerlo

totalmente inútil o incluso contraproducente de forma que nos veamos obligados a «re-nacer» de nuevo, como lo que conlleva ese proceso de reaprendizaje, actualización, abandono de una personalidad que llegamos a adquirir con esfuerzo, vuelta inútil para responder a los retos que nos toca vivir. Imaginemos por ejemplo el tipo de cambio abismal de alguien que se educó en un ambiente religioso estricto y luego, por las circunstancias de la vida, se vuelve un revolucionario extremista, o quien nació en un país con sus costumbres, idioma, una forma de entender la vida y se ve obligado a emigrar a otro continente en el que debe aprender desde cero a adaptarse a un tipo forma de vivir totalmente distinta.

#### **16.4. Formación de nuevos hábitos, adaptación**

La adopción de hábitos nuevos, resulta accesible en la medida en que las condiciones de adaptación sean mínimamente aceptables, esto es, en una atmósfera amable y estimulante, en que preferiblemente florezca la propia ilusión del cambio.

Por lo demás, la formación de nuevos hábitos se rige por reglas generales: para construir una costumbre se requiere un primer tiempo de lucha. Supongamos que alguien quiera adquirir el gusto por la lectura. Al inicio cualquier cosa le distraerá, se agotará rápidamente, se desesperará por la lentitud con que avanza, etc. Sólo después de reiterados intentos, logrará que la lectura sea aceptablemente cómoda, agradable y espontáneamente ejecutada, sin obligarse con disciplina exigente. Desde luego que, antes de adquirir la soltura, todo el proceso le parecerá artificial, demasiado arduo y penoso, para nombrar las quejas más usuales. Los que empiezan a tocar un instrumento musical se pasan mucho tiempo ensayando escalas antes de lograr tocar alguna pieza dignamente. Seguramente los cambios más interesantes para nosotros nos exigirán, antes de conseguir el botín, dosis importantes de paciencia y firmeza.

El mayor problema para la adquisición de un nuevo hábito de adaptación es que el sujeto mira exclusivamente los inconvenientes y las molestias inmediatas que le acarrea el aprendizaje o el ejercicio de consolidación (intolerancia a la frustración). Frente a estas dificultades, algunos se irritan y abandonan. A quienes se animen a trabajar para obtener el premio posterior, les compensará al final lo invertido, porque verán realizados los deseos de desenvolverse placenteramente con la nueva adquisición. Los resultados no se consiguen por arte de magia.

Hay personas que padecen cierta fragilidad, fruto a veces de dolorosas heridas y les resulta muy ingrato hacer esfuerzos para adaptarse a su situación. Se deprimen con facilidad, se irritan y se quejan de que, a su edad tengan que seguir soportando engorros. La tendencia a la comodidad choca con la idea de luchar por un placer mayor. Por esta razón corren el peligro de que el excesivo conformismo les conduzca a una sensación de derrota, a un dejarse llevar por la idea de fatalidad, a la que en buena parte contribuyen al no luchar lo suficiente a fin de evitarla..

Las personas que rodean a los «derrotistas» se ven envueltas en un delicado

conflicto moral: por un lado quieren ayudar y apoyar al que intenta subir la cuesta, aunque el implicado quiera ser ayudado en el sentido de que se le ahorre todo esfuerzo doloroso, ¿Cómo solucionar el conflicto?

Hay que comprender que imponer una ayuda a quien no la desea, es caer en una tiranía y renunciar a la personalidad del que tiene que ayudar para complacer al ayudado, una especie de esclavitud. Si pensamos en una solución aceptable para todos, habrá que actuar afinando la puntería y no con precipitación. Para ello se ha de comenzar un proceso de seducción que llegue a convencer a la persona atorada de cómo se beneficiaría de un cambio, hasta que le resulte espontáneamente apetecible. A continuación, valorar con ella el esfuerzo a invertir y la manera de que sea aceptable -ritmo, influencia de la aceptación, pequeños avances realizados, apoyo constante recibido, ausencia de obligaciones si no lo quiere realmente, etc). Si el ayudado acepta la transacción y el ayudante tiene en cuenta las dificultades específicas del ayudado, la relación de apoyo reviste las características más productivas y benéficas, en que hay tanto afecto libre y generoso como afán de superación. Después se trata de acompañar al luchador durante todo el proceso, sin dejarlo en la estacada cuando tenga dificultades, corregir los ritmos cuando no sean los adecuados y animarlo en los momentos de desánimo que hay en todo aprendizaje.

De esta forma podemos llegar a la conclusión que la solución frente al problema moral del desacuerdo en el sentido de la ayuda, es superada a satisfacción de todos con un mínimo de comprensión y paciencia. Implica apoyar ante la dificultad del que flaquea, antes de dar por perdida la causa, aunque también debe haber cierta reciprocidad y se ha de favorecer, recompensar y estimular a quien le ayude para que no deje de hacerlo o entre en estado de *burning* -quemado.

Las metas realizables son más seguras que las riesgosas y demasiado inciertas. Si lo que pretendemos es adquirir un nivel amateur de guitarra o de inglés como para tener conversaciones simples, seguramente estos logros resultarán mucho más asequibles y alcanzables que si nos proponemos un nivel profesional, cosa que entrañará un entrenamiento y una dedicación mucho más exigente y profundo.

Habituarlos a una nueva pareja, profesión, estudios o país en el que vivir, requiere un periodo de adaptación mucho más largo de lo que parece a primera vista. Podemos pecar de ingenuidad, optimismo y exceso de confianza en nuestra buena voluntad y morder el polvo al encontrarnos con chascos, desilusiones, obstáculos y pegas que no habíamos imaginado y nos exigirán capacidad de resolución, insistencia, perseverancia, preparación de fondo para estar a la altura, elaboración de las dificultades, rellenar lagunas de formación y diseñar estrategias de superación.

Cuando damos el paso de convivir con alguien nos encontramos con numerosas sorpresas, como diferencia de gustos, sentido del orden, vinculación familiar, visión de la economía o expectativas sobre el sexo, que requerirán conocerse a fondo, delicadeza y astucia a la hora de hacer «negociaciones» que no anulen ni sacrifiquen al otro ni a nosotros mismos. A esta etapa de conocimiento-adaptación le sigue otra de aceptarse y dedicarse a disfrutar del trabajo bien hecho. Quizá no se alcance nunca del todo el segundo nivel, porque las personas

cambiamos y nos diferenciamos sobre la marcha, permeables al trabajo, la cultura e las influencias culturales que se producen a lo largo del tiempo. Puede que llegue un momento en que ya no seamos los del principio y nos sintamos unos «extraños» el uno con el otro. Aunque disimulemos bajo la apariencia formal y la inercia de las costumbres, la alteración interna nos hará estar «ausentes» de corazón. Hasta las costumbres y hábitos de convivencia, adquiridos durante años, pueden perder validez en un momento dado, si nace la necesidad de adoptar distintos rumbos no compartidos o se ve a la pareja como el principal obstáculo para llevarlos a cabo. Esta situación plantea una «crisis de modelo», expresión muy utilizada en el mundo de la economía, de la ciencia y de las artes. Nos exige flexibilidad y una profunda comprensión de las fuerzas involucradas en la necesidad de cambio y desgraciadamente algunas parejas consolidadas sucumben ante la magnitud de los retos que se erigen como un maremoto, arrasan con todo y despiertan susceptibilidades y sentimientos de culpa.

Los que trabajan en una misma empresa suelen cambiar de estatus con el tiempo -de aprendiz a oficial, encargado...-, de función o de línea de producción. Estos trasvases no anulan la experiencia anterior sino que la elevan a un estado superior dentro de la organización, al asumir responsabilidades y pericias cada vez más complejas. El reto es estar a «la altura», primero para merecerlo mediante la labor bien hecha, luego para seguir aprendiendo, pasar a la etapa subsiguiente y «dar la talla». Cada fase es una coronación de la anterior y un aprendizaje de la siguiente, hasta dominarla.

Es posible que debamos cambiar de profesión de manera forzosa, lo que sería otro ejemplo de hecatombe de hábitos y costumbres. El trabajo requiere «domesticación», rutinas horarias, especialización en un ámbito laboral concreto y coordinación con compañeros. Cuando ya hemos pasado la etapa inicial de «novatos», adquirimos seguridad en el desempeño y dominio de nuestro papel en la empresa. Este panorama, algo idílico, es nuestro mundo durante un buen pedazo del día, aunque algunas técnicas de gestión de recursos humanos nos mantengan constantemente en guardia, inseguros de alcanzar los objetivos y relativamente recompensados para que no se nos suban «los humos a la cabeza» con técnicas de rendimiento agresivas y exigentes. Buscar un nuevo empleo es relativamente sencillo si se refiere a nuestra área de formación, en que la experiencia acumulada, que es un grado, va a ser reutilizada con ligeras adaptaciones. Por ejemplo, si un vendedor de muebles pasa a serlo del sector inmobiliario, tendrá que actualizarse en la nueva materia, pero conservará las habilidades comunicativas previas, la astucia para argumentar, la capacidad de colocarse del lado del cliente para intuir los pros y los contras ante una posible venta, y podrá usarlas para mantener su prestigio de comercial solvente en el nuevo ámbito.

En las situaciones en que el nuevo empleo requiera un grado de especialización y pericia tendrá que formarse para «ponerse al día» y adquirir otras competencias como dominio de idiomas, informática o nuevas tecnologías. De esta forma volverá a ser competitivo en su profesión y podrá aspirar a empleos interesantes que le produzcan ilusión de continuidad y mejora.

En nuestra sociedad la rápida evolución económica y tecnológica puede relegarnos. Casi todo lo aprendido en nuestra experiencia laboral, fundamental-

mente la especializada, no nos sirve para un nuevo empleo y hemos de «reinventarnos», es decir, abandonar completamente los hábitos laborales anteriores, ser capaces de soltar lastre con gran dolor de corazón y buscar el filón de un nuevo empleo. Así personas que estuvieron durante años empleados en una determinada industria se pasan a manufacturas emergentes o al sector servicios, por ejemplo, invirtiendo en un restaurante, una casa rural o regresando al campo del que sus antepasados huyeron para dedicarse a la agricultura ecológica. Aunque esté acostumbrado a imponerse horarios y dedicar esfuerzos a una tarea determinada, tendrá que formarse, como un alumno cualquiera, en un nuevo ámbito de actuación. Al principio, si alguien le pregunta «¿a qué te dedicas?» dudará por un instante si responder como el que ha sido o como el que será. Con el tiempo y persistencia -porque en un momento de desesperación es posible dejar lo emprendido y volver a la posición de cero- dominará la nueva esfera laboral. A causa de las crisis económicas, comienzan a aparecer personas que se han tenido que «reinventar» profesionalmente unas cuantas veces a lo largo de la vida y gracias al endurecimiento de las derrotas y el renacer de las cenizas, acaban desarrollando el hábito de transformarse con pasmosa facilidad.

Los frecuentes movimientos migratorios entre distintos países, en el propio, de una región a otra o del campo a la ciudad plantean, así mismo, una profunda ruptura con las costumbres originarias -idioma, religión, culinarias, de modos de relación, lazos familiares- nos obligan a comenzar como apátridas en un lugar desconocido, donde cuenta poco lo vivido y la nostalgia nos apaga el alma y la personalidad -conectada a la vinculación social y al Yo adaptado al entorno- queda en entredicho en cuanto a su funcionalidad. Si alguien era bromista, quizá no sepa hacer comentarios chistosos en el nuevo idioma y no haga gracia a los habitantes del lugar, si era presumido, cariñoso o comunicativo, los epítetos pueden desaparecer de un plumazo y surgir un Ser diferente en un entorno nuevo, asombrado e irreconocible, que cause extrañeza en el reencuentro con los suyos, al que notarán «cambiado», aunque se dirijan al mismo de antes, que se sentirá ajeno y expropiado. Es más fácil que se produzca la adaptación a las costumbres del país en lo relativo a leyes o ámbitos laborales, que en el terreno privado en el que las elecciones son potestativas, de ahí que se puedan mantener aspectos íntimos- la religión, el amor, las costumbres alimentarias o de aspecto- refractarios al ambiente que le rodea. De hecho casi todas las ciudades del mundo se han transformado en «multiculturales», lo que a veces se traduce en la creación de «guetos» en los barrios más humildes. La adaptación no significa necesariamente una especie de sometimiento, por suerte hay aspectos creativos en el asunto, de forma que podemos aseverar que en buena medida las sociedades evolucionan porque los individuos se ven compelidos a habituarse a nuevas situaciones constantemente, aportando con ello elementos de progreso, inventando y proponiendo soluciones imaginativas que calan.

Las preferencias alimentarias se adquieren fundamentalmente en el entorno familiar. Es ahí donde pueden aparecer rechazos a ciertos alimentos por distintas circunstancias. Es de suponer que de adultos seremos capaces de superar ciertas manías infantiles y adoptaremos un tipo de alimentación sana y completa. Pero al tratarse de un terreno muy personal hay quienes prefieren asumir las

costumbres del mismo modo que aceptan tener una altura o un tipo de cara. El problema suele ser que con el tiempo surgen ciertas inconveniencias -déficits de vitaminas, anemia, colesterol, hipertensión- y se nos prescribe un cambio de alimentación. Entonces nos cuesta vencer la propia tendencia instintiva, renunciar a lo que nos gustaba y aceptar nuevos sistemas de cocción de alimentos con menos grasas, sin sal, sin azúcar, reducir los hidratos de carbono. La nueva dieta al inicio se nos «atraganta» y nos parece insípida e incluso desagradable. Por esta razón se rompe con facilidad el propósito de enmienda. Una vez habituados a los nuevos sabores, la costumbre consolidada juega a nuestro favor, porque ya no nos atraen como antes los alimentos perjudiciales, incluso nos parece demasiado salado lo condimentado o pesado un plato grasiento.

La vida después de las adicciones es otro ejemplo de refundación de un tipo de existencia sana frente a los años sumergidos en una adicción. Muchos malos hábitos comienzan en la adolescencia y destruyen oportunidades de estudios y capacidades laborales. Cuando la persona se sumerge en el consumo, se rodea de colegas del medio, música afín y adopta un tipo de justificaciones que le aplauden quienes le rodean. Con tal de financiarse la droga se adoptan distintos tipos de estrategias- prostitución, derroche pecuniario, engaño a la familia, abuso de préstamos o delincuencia, que es un tipo de «especialidad» con sus grados -asalto a pequeños comercios, bancos...-. Si transcurrido un tiempo consumiendo, acostumbrado a esa vida paralela, intenta dejar el hábito, tropezará con la amenaza del síndrome de abstinencia y con la dificultad de abandonar totalmente su estilo de vida -barrio, colegas, novio/a todavía colgado/a, estilo de vida fiestero- para empezar una «normalidad» que le es ajena y para la que no está preparado. Al menos la vida pasada le otorgaba, hasta cierto punto, una personalidad, aunque desastrosa, brillante en ciertos aspectos -juergas memorables, asalto impecable con escopeta recortada, amigos incombustibles para trasnochar- mientras que renacido no tiene nada todavía a qué aferrarse y además inicia la nueva andadura cojo, porque ha perdido la costumbre de trabajar, no sabe manejarse con la gente alejada de sus vivencias, ha adquirido enfermedades crónicas, sufre deterioro físico y mental. El nuevo Yo necesita una restauración completa que le hace perder los estribos con facilidad, tener ganas de tirar la toalla y volver atrás donde al menos encontraría a su yo-viejo-conocido. Su camino tortuoso hacia la adaptación transitará entre recaídas y sobre-esfuerzos agotadores. Según el lugar de residencia podrá acceder a recursos de rehabilitación psico-social e inserción laboral que le facilitarán la recuperación del camino perdido.

## 17. La soledad

Ser uno mismo quiere decir, a la vez, no ser otro. Es distinguirse entre Yo y Tú. Por consiguiente, nunca hubiéramos llegado a ser nosotros mismos sin los demás. Ya Aristóteles concebía al ser humano como un «hombre social» y la práctica del ostracismo -la expulsión del territorio- en el mundo griego era uno de los peores castigos que se le podía dar a un ciudadano.

Todo ello resulta obvio si pensamos que debemos la existencia a nuestros

progenitores, y por extensión, al conjunto de la sociedad. Nuestro mundo es de socios, mundo social, y en él estamos rodeados de las posibilidades y realidades que nos envuelven. Nuestra vida se hace impensable sin un entorno que la alimente y le proporcione una razón de ser.

El sentido de la vida, el placer y la satisfacción, dependen del hilo de nuestras relaciones con los demás. De ese ir y volver de los otros a nuestros deseos y de estos a los otros.

Claro está que el camino de ida y vuelta y el constante intercambio con el medio social, puede ser fácil y exitoso, o bien conflictivo y frustrante. Cuando fallan las relaciones con los demás, sólo tenemos el movimiento de retorno, de repliegue sobre nosotros mismos en la concha de caracol, y en consecuencia, nuestro aislamiento es triste, doloroso e incluso se convierte en tortura.

Cuando las relaciones sociales se rasgan, se trunca a la par la ilusión de vivir, incluyendo a la persona que no sale de sí misma, con una angustia que le corroe.

El sujeto que no se vierte al exterior o no se manifiesta, y guarda su mundo íntimo, anhelos y preocupaciones para sí, acaba teniendo para los demás una semi-existencia: se le puede responder con amabilidad y cortesía, pero la relación con ella es hueca, evanescente y no deja huella ni conmoción. Tampoco a la persona le sirven en esta situación las conversaciones superficiales ni los formalismos educados y tópicos. Se siente vacía, nostálgica, y en su fuero interno experimenta tristeza. Incluso en ocasiones se pregunta a sí misma si existe o es una marioneta sin la fuerza y la garra de las personas auténticas y verdaderas.

Aunque a veces nos podemos «apartar» de las presiones de los demás como una forma de reconciliación o reflexión, de ser para-sí<sup>123</sup>, con la finalidad de tomar decisiones libres de las influencias de los demás o para el desarrollo individual y la creatividad; en estas fórmulas «positivas» de la soledad se trata de algo querido y de carácter temporal, para volver al territorio común con mayor entusiasmo, libertad y plenitud. «La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quien decírselo.» cita recogida por Gustavo Bécquer<sup>124</sup>. o J. Attali «la soledad elegida es un logro, la soledad impuesta es una tragedia»<sup>125</sup>. En contraste, la soledad impuesta se produce por una radical pérdida de amarres, como al ir a vivir a un lugar nuevo, tras fallecer un ser querido o en la separación de la pareja.

La falta de relaciones significativas<sup>126</sup> hace que nos sintamos aislados o insuficientemente conectados, aún estando rodeados. Esta pérdida es bastante frecuente entre los mayores cuando desaparecen amigos, familiares o el mundo que les rodea se les vuelve extraño y hostil conforme envejecen.

<sup>123</sup>Sartre habla de la vergüenza como algo que surge al sorprenderse de la mirada de otro cuando hacemos algo inconveniente. Esta conciencia ante otro sería lo opuesto a una sin-otro, una reflexión cuyo sujeto y objeto son uno mismo. Jean-Paul Sartre. *El ser y la nada*. Losada, Buenos Aires 1968, pág 291.

<sup>124</sup>Gustavo Adolfo Bécquer, Rimas, *Cartas literarias a una mujer* IV, Castalia, Madrid 1974, pág 240.

<sup>125</sup>Jacques Attali, *Bruits*, PUF 1977 .

<sup>126</sup>La teoría del déficit de relaciones sociales fue propuesta por el psicólogo estadounidense Robert S. Weiss en *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press 1974

Los problemas de salud mental, bien sea por los déficits subyacentes que impidan el desarrollo de los recursos elementales de vinculación o a causa del estigma con que, con frecuencia, la sociedad marca como «peligroso» o problemático a quien la padece, el resultado es que las víctimas no se conectan con los demás y eso les hace sentir solas en el túnel oscuro del curso de la enfermedad.

La falta de habilidades sociales es otra de las causas que llevan al fracaso del contacto, al desarrollo de una red de apoyo, y hacen muy complicado uno de los logros más importantes del adulto: las relaciones profundas y seguras con personas que sean testimonio, acompañamiento, apoyo, guía y permitan el goce compartido.

Algunas condiciones laborales hacen imposible salir de los muros de la soledad, turnos irregulares, teletrabajo, vivir en zonas residenciales aisladas, viajes continuos o hoteles en el extranjero. Estas estructuras de funcionamiento son disgregativas, atomizadoras y a veces muy complicadas de contrarrestar.

A medida que pasa el tiempo, la soledad se acentúa en forma de acritud y desaliento. El sujeto sólo habla lo imprescindible, si es que alguna vez cruza palabra con alguien al que no tiene otro remedio que hablar. Contra más reconcentrado en sí mismo y hostil al mundo se vuelve, más lacerante es la nostalgia de relaciones humanas cálidas, pero mayor la parálisis que le embarga para emprenderlas.

Desearía atraer a los otros, acercarlos, que se volcarán en él pero ve que les espanta con esa sobre-dosis de necesidad.

La gente no quiere hacerse cargo de sus dificultades y carencias, esperan que el solitario haga el esfuerzo de superarse y ser aceptado, «como hace todo el mundo» lo que podríamos traducir como «siguiendo las reglas de merecimiento social».

Hay un profundo desacuerdo entre lo que el solitario pide con la mirada perdida y lo que los otros estarían dispuestos a hacer sólo si se cumpliesen los requisitos corrientes de reciprocidad según los cuales, quien más quiere, por ejemplo, es quien primero tiene que pedir e insistir en que se le dé un extra.

Desde la perspectiva del solitario lo que se le exige para ser aceptado y querido es abusivo, una crueldad, basa su despecho en ese sentimiento de injusticia y centra en ello el pretexto para no intentarlo. Pero a no tardar, la necesidad de compañía, de calor humano, le vuelve a girar el círculo donde está aprisionado.

Bajo el punto de vista de las personas integradas, la reciprocidad y la norma de que quien pide ha de tomar la iniciativa, son implacables. El que se rige por tales pautas en la vida corriente, da y recibe en una proporción que le parece la justa, de lo contrario protesta y lucha hasta conseguir su equilibrio. Intuye que el solitario le pedirá más de lo que le dará a cambio. Lo ve como un pozo sin fondo, que no va a saber contenerse ni tenerle suficientemente en cuenta, y piensa algo así: primero que se modere, que se calme y después todo lo que quiera. Está mal predispuesto a darle un crédito a fondo perdido.

La persona integrada, al pensar de esta manera, puede ser egoísta en exceso, pero también puede no serlo especialmente. Esto es, en lo referente al prójimo está dispuesto a dar, pero en lo que respecta a sí mismo quiere tratarse bien, tan bien como le gustaría que le trataran al solitario, o mejor aún, de manera



equilibrada.

El necesitado puede pedir un tipo de cosas que el dador esté dispuesto a concederle, respetándose a sí mismo, no fuera que ayudando tanto, sea él mismo el necesitado.

El problema, aparte del egoísmo, suele consistir en que quien pide, más que pedir suele exigir, ordenar o presionar con alguna suerte de rencoroso chantaje, con lo que ataca la versión de dignidad del posible donador, que para dar necesita sentirse libre y ser generoso a su aire. Las relaciones amistosas nunca podrán tratarse con la obligatoriedad que conllevan las comerciales.

Cuáles son las causas de esa discordia entre el sujeto y su mundo? Vamos a encontrarlas como resultado de sucesivos fracasos en los planes del sujeto. Puede ser que falle el plan mismo, los medios para lograrlo o las personas con que contaba. Analicémoslo brevemente:

**(1) EL FALLO DEL PLAN DE VIDA:**

Una persona va tejiendo y destejiendo, a lo largo de su vida, proyectos a medida que corrige imposibilidades y cambios de orientación. Pero si quiere consistencia, tras las elecciones deben haber metas que le definan. Las cosas esenciales que quiere que sucedan forman parte de su definición personal, sus anhelos profundos, su motivación más alta, su entusiasmo.

Las ilusiones son arma de doble filo: nos dan lo más interesante, pero también producen frustración si no las llegamos a cumplir. La magnitud del desastre depende de lo que afecte a la imagen que nos fraguamos de nosotros mismos. Cuando encontramos cerrado por descanso semanal un restaurante al que pensábamos acudir, no hay tallas para la prenda que nos gustaba, falla una cita o la cambia de día obligándonos a recomponer la agenda, un hotel que queríamos reservar no tiene plazas, en todos estos ejemplos no «nos va la vida» en ello, esto es, la clase de dignidad que pretendemos conseguir, una imagen de los que nos gustaría llevar a ser y disfrutar no se ve gravemente alterada. Podemos buscar fácilmente alternativas equivalentes o superiores. Por el contrario hay otras visiones de lo que nos gustaría ser que se ven gravemente afectadas por el fracaso, dejan poso, amargura, un fondo de tristeza o dolor del alma. Así alguien del que nos enamoramos profundamente prefiere a otra persona o deja de querernos, una afición que teníamos la dejamos por el camino, perdemos a un gran amigo, nos equivocamos a la hora de elegir profesión o fallamos en darle la proyección con la que nos «veíamos» felices. Lo que queríamos ser, con quien y cómo formaba una especie de esencia de nuestra identidad, que al verse malograda no encuentra puerto al que llegar y por ello va a la deriva, resignada, empobrecida, secretamente herida, sobreviviendo de forma amortiguada hasta que encuentra una nueva ilusión con la suficiente intensidad y garra como para considerarse de nuevo «Yo mismo».

El diseño de los deseos más importantes que se seleccionan, pretende responder a las facetas humanas prioritarias para el sujeto: confort material, vida amorosa, profesional o socio-cultural, posiblemente todas a la vez. Cada una de estas áreas ocupa un lugar en la vida cotidiana, y por tanto su bienestar depende de varios frentes a la vez. Claro que presentamos un ideal, una especie de

Leonardo da Vinci genial, un hombre renacentista<sup>127</sup>, volcado en un ramillete de intereses. Nos interesa señalar cómo una persona construye una vida rica y bien integrada para entender el caso contrario, en que la planificación se limita a sólo alguna faceta y puede que hasta desfallezca también como quien sólo apuesta por una carta y ésta falla. La riqueza de propósitos viene de la mano de ejercer distintos roles que se integran sabiamente en la vida diaria (amante, profesional, amigo, padre, hijo, etc.) y por el contrario el empobrecimiento seguramente entrañe que «no ejercemos» ni de padre, hijo, amigo ni amante. Lo opuesto de integración es aislamiento y soledad. Se trata aquí de una soledad que proviene de haber calculado corto, de no haber cuidado múltiples intereses vitales. Así, muchos no dan importancia a las relaciones sociales fuera de las familiares, no se preocupan de la calidad de sus vínculos significativos, no tienen otros intereses que los del trabajo, o viven el tiempo libre en el aturdimiento de la modorra.

Las sensaciones de intensidad y placer provienen del éxito en la realización de las distintas expectativas de la vida. Si una persona planifica mal, se encontrará vacía y reducida, con una penosa impresión de fracaso. Tener proyectos entre manos es por sí misma una fuente de motivación, interés y vitalidad. Si no deseamos nada que nos eleve convertimos nuestra vida en algo rastrero. Especial relevancia tendrán aquellos que impliquen relaciones con los demás: intereses recreativos, culturales, cuidado de las amistades, intensas, profundas y ricas relaciones familiares... Este tipo de proyectos que llamaremos de «calidad humana» están llenos de dificultades y por suerte o por inercia nunca aparecen ni llegan hasta el final por casualidad: el cultivo de la amistad, la lucha por la comunicación, el entendimiento familiar, la dificultad de llevar adelante con firmeza intereses sociales y culturales, implica soportar ciertos riesgos y esfuerzos a los que muchos renuncian por comodidad, pereza, pesimismo, en nombre de alivios o bien disculpas de ocasión o por capricho, que más tarde resultarán placeres efímeros o incluso conducirán a la soledad y al agravamiento del deterioro conforme pasen los años.

Hay un grupo reducido de personas a las que en vez de faltarles los planes vitales por quedarse cortas de cálculo, tienen dificultades de carácter, como excesiva timidez, impaciencia, egoísmo rematado, irascibilidad o intolerancia despótica, etc. En este caso es inútil considerar que ha sido problema de mala suerte, o de una mano negra que se ha dedicado a sabotearle. Hasta no descubrirse uno mismo como estropeador de sueños no podrá despertar.

No obstante también podemos considerar el atenuante de la educación recibida. La pobreza, de miras, el achatamiento insulso, en un sentido amplio, se ve agrandada por el desinterés general de la sociedad en inculcar a sus miembros, valores que se escapen de lo estrictamente económico o profesional. Resulta chocante que podamos viajar a planetas que se encuentran a millones de kilómetros de nosotros, sin haber logrado entendernos con nuestros familiares, amigos y vecinos, y aún a duras penas sepamos disfrutar de nuestra vida.

(ii) **EL FALLO DE LAS ESTRATEGIAS**

Cuando el sujeto tiene objetivos claros y está motivado para realizarlos,

---

<sup>127</sup>ver Johan Huizinga, *El otoño de la edad media*, Alianza ensayo, 2001

puede fracasar a la hora de llevarlos a cabo. El anhelo ha de estar acompañado de capacidad de acción, determinación, osadía, perseverancia. Si el deseo tiene más forma de «me gustaría» que de «lo haré cueste lo que cueste» es muy probable que no pasemos a los hechos, nos detengamos demasiado en una espera pasiva de situaciones favorables al modo como lográbamos todo de los padres solícitos, ante los que apenas se pedía se conseguía sin esfuerzo. La esperanza pasiva no vence resistencias ni persuade con audacia.

La carrera profesional implica un grado de inversión en formación y experiencia significativa que nos vuelva «competitivos» en el mercado laboral. Puede ser que fallemos en elegir un tipo de vocación al que nuestra personalidad no se adapta bien (pretender ser músicos sin tener talento musical, por ejemplo), y descartemos aquello que predice una mayor posibilidad de éxito por distintos motivos, como prejuicios sociales, presión de los padres, exceso de oferta, desconocimiento del recorrido óptimo. Los posibles obstáculos son innumerables. Baste recordar como botón de muestra las traiciones, las zancadillas de los compañeros, las equivocaciones, dejar pasar oportunidades, dormirse en los laureles, la inadaptación a los cambios. Con cualquiera de ellos nuestra profesión se descarrila y no llega a las metas esperadas. Además, triunfar no es algo que consiga la mayoría, por lo que es bastante plausible que nos quedemos a medio camino o no lleguemos a cumplir con las expectativas que teníamos. Siempre nos queda el apaño agri dulce de conformarnos con cierto nivel de seguridad, pero manteniendo el orgullo de haberlo intentado, habernos esforzado y de paso vuelto expertos.

En amor produce una turbulencia considerable, por estar basado en buena medida con el vigor del instinto que nos arrastra con igual fuerza o mayor hacia el objetivo caprichoso del embeleso amoroso. Encontrar nuestra media naranja se hace cosa tan ardua como saberla conservar. Distintos intentos de formar pareja nos pueden ir acercando hacia una especie de madurez amoratoria basada en la experiencia, incluida la del fracaso, o bien nos va desilusionando cada vez más de conseguirlo, hasta la íntima renuncia. No obstante la intensidad amorosa vivida tiene su peligro, especialmente si posteriormente no se logra conseguir, porque entonces no es base de triunfo final sino del final del enamoramiento, y si el amor no es enamoramiento pasa a ser algo no tan bueno o que deja resquicios de melancolía y resignación. Enamorarse no sólo refiere a una emoción sino a la calidad del deseo hacia el otro y de alguien que te desea arrebatadamente, acompañado de darse, volcarse, complacer, seducir. Esto lo vuelve tan interesante, frente al mero aprecio de otras relaciones, en las que hay consideración, respeto, cuidado, afecto. El éxtasis se logra mediante el fervor, pero implica en cierto modo volcarse de tal modo que la persona da la espalda al mundo, que queda amortiguado en un fondo, convertido en puro escenario. Por esta razón a menudo se abandona el objetivo de enamorarse del amor mismo, de conseguirlo en múltiples parejas, que se abandonan al poco de resultar imposibles de mantener encandiladas y pasa a trascenderse a modo distribuido hacia otros proyectos que se integran: pareja estable, hijos, familia.

Los ensueños juveniles pueden pecar de excesivamente grandilocuentes y henchidos de promesas trascendentes, por lo que en el proceso de maduración

el choque del «realismo» de las circunstancias sociales aplacará la fiebre de expansión y requerirá un reajuste entre lo posible y lo realizable. Pero entre el trigo de un ideal y la cizaña de una soberbia que lo vuelve inoperativo hay un término medio: merece la pena luchar por ideales, aunque se los retoque con la información actualizada de lo alcanzable, en vez de renunciar a todo, especialmente a la consecución de metas que pueden representar, no solo lo sublime individual, sino constituir un motor de progreso social.

Al final de una etapa, por ejemplo, después del divorcio o acabadas las obligaciones familiares, una persona puede tener una serie de planes ideales: dar más importancia a los amigos, reemprender aficiones relegadas, etc. Pero se atasca a la hora de conseguir aquellos con los que mantener una relación afectivamente cálida, no acierta con las actividades adecuadas o no calcula suficientemente bien las condiciones que le plantean los demás. En suma, al adulto le puede resultar tan complicado realizar sus aspiraciones como al adolescente integrarse en el mundo de los mayores.

Otro capítulo merece los que podríamos englobar con el título de autodestrucción. En su forma más abundante estaría la renuncia y el aislamiento perpetrados por un complejo de interioridad crónico que nos lleva a considerarnos vencidos de ante mano para las aspiraciones por considerarnos inmerecedores, inhábiles, y no estar a la altura. El abuso de sustancias nos da unas sensaciones artificiales a cambio de destruir la salud física y mental. Permanecer en relaciones tóxicas o abusivas en las que se sigue a pesar de producir infelicidad y traicionar el sentido que se pretendía, atrapados por el miedo a las consecuencias del enfrentamiento, por un yo debilitado en la vinculación dependiente, escrúpulos morales por los que nos autoinmolamos condenados sin misericordia por errores o decisiones cometidos y por creer en el fuero íntimo que no merecemos nada. La negligencia en el cuidado personal, tal como consumir dietas poco saludables, no realizar ejercicio y no guardar reposo adecuado, todo ello es descuidar la herramienta con la que pretendemos conseguir objetivos, pero justamente por destruir nuestra imagen personal dificultamos la social, y empeorando nuestra salud nos ponemos varas en la rueda. El aislamiento deliberado, evitativo, de las interacciones sociales y la restricción emocional son formas de suicidio lento, en las que se mata lentamente el alma mientras dejamos rodar sin sentido el cuerpo en una cotidianidad anodina. El peor enemigo lo podemos dejar anidar en nuestro propio interior, donde descansa arropado por el anonimato y entre las sombras nos susurra al oído pensamientos negativos y autocríticos que todo lo envenenan y estropean.

Algo de naturaleza un tanto paradójica, por conjuntar la pequeñez de los defectos con la magnitud de las consecuencias, lo representa el conjunto de conductas que comparadas con las actitudes criminales, las muertes y las traiciones parecen a primera vista *peccata minuta*. Ser un poco impulsivo, agresivo, egoísta, narcisista, manirroto o burlón son cosas que pueden entrañar profundas secuelas que resultan desproporcionadas para la causa e injustas para la magnitud del error: la impulsividad puede llevarnos a tomar decisiones precipitadas, respuestas inadecuadas; la agresividad es lo opuesto a la simpatía o la cordialidad, y socialmente puede asustar e inhibir a las personas que potencialmente se aliarían

con nosotros si no las hubiésemos espantado o herido con maltratos; el egoísmo pude desequilibrar las relaciones, desenamorar a los enamorados, alejar a los compañeros, aislar al abusón en sociedad, generar desconfianza en los equipos de trabajo; el narcisista intenta convertir a los demás en adoradores, que obviamente no se encuentran a gusto en ese papel asimétrico, ni las emociones de amor incondicional, admiración y valoración se pueden obligar a los demás sin que se espanten, renieguen y se alejen, generando de esta forma el efecto contrario al deseado; ser despilfarrador puede conllevar no llegar a fin de mes, solicitar créditos para tapar agujeros, perder parejas por someterlas al caos económico y a las penurias innecesariamente, y finalmente llegar a la ruina, esto es, de poco a poco todo se estropea; el burlón hiere con sus bromas, críticas, burlas y guasonería a quienes le rodean, generando a la larga repudio o que los demás prefieran otro tipo de compañía más relajada y agradable, en los trabajos se convierte en el díscolo, obligado a buscar las tres patas al gato, en las parejas provoca que su compañero/a se sienta minusvalorado e inhibido, para evitar sus dardos y comentarios impertinentes, si tiene hijos crecerán con inseguridad, con el temor de que la cola del alacrán de la burla se le clave a sus espaldas, rehuendo la confianza para que no sirva de pretexto de comentarios jocosos

(iii) **FALLO DE LOS OTROS Y EL DERRUMBE FÍSICO**

Particularmente trágicas resultan las separaciones que imponen las circunstancias no deseadas. La muerte de familiares y amigos o la vida independiente de los hijos, vuelven imposible la realización de los planes vitales previstos<sup>128</sup>.

En las relaciones amorosas nos «abrimos», enseñamos nuestra alma, ponemos en juego los anhelos más preciados. Al «darlo todo» somos más vulnerables que nunca, porque la persona a la que confiamos lo más preciado de nosotros mismos puede minusvalorarlo, no desearlo e incluso repudiado. Nos puede traicionar, engañar y dejar «tirados», lo cual resulta algo absurdo, incomprensible y difícil de aceptar. A veces tardamos mucho tiempo en asumir que las cosas son como son, crueles y desalmadas y preferimos, antes que pasar página, sumergirnos en ensueños irreales de reconciliación que sólo hacen que prolongar el dolor y profundizar la caída.

La muerte de un ser querido nos obliga a dar un vuelco a las costumbres, expectativas y necesidades afectivas<sup>129</sup>. Es fácil sentirse indefenso y derrotado. Algunos se prohíben a sí mismos hacerse ningún tipo de ilusión, censurándose en sus pensamientos cuando desean nuevas relaciones afectivas. Lo mismo ocurre en las necesidades sexuales y de pareja. Comenzar nuevas amistades resulta una empresa que para ellos tiene dos filos: por una parte, se necesita invertir tiempo y esfuerzo, pero por otra, es la única alternativa que queda de vida afectiva

<sup>128</sup>Los psicólogos Deci y Ryan, sugieren en su teoría de la autodeterminación, que la soledad es el resultado de la falta de autonomía, competencia y relación con los demás. La satisfacción y la felicidad dependen de la capacidad para satisfacer estas tres necesidades. Ryan, R. M., & Deci, E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press 2017

<sup>129</sup>El psiquiatra inglés Bowlby, sugiere que la soledad es el resultado de la falta de una figura de apego segura y de la capacidad de regular las emociones. La soledad se produce cuando las personas no tienen relaciones emocionales relevantes y cercanas. John Bowlby, *El apego. El apego y la pérdida*. Ed Paidós 2023

y social. Esta dificultad hace que muchos se abandonen a una soledad más o menos asumida<sup>130</sup>.

El anciano, también se ve rechazado por los demás por el mero hecho de ser viejo como un negro en ciertos ámbitos, es objeto de prejuicios raciales. Por ello, se las tiene que ingeniar para buscarse los ambientes adecuados en los que pueda resurgir de las tragedias en una atmósfera de calidez.

Capítulo aparte requeriría al aislamiento debido al deterioro físico o a las limitaciones de una postración por enfermedad, que viene a agravar el panorama delineado, como los distintos riesgos de exclusión social -pobreza, marginación- que conllevan privación de estímulos sensoriales y sociales<sup>131</sup>.

Algunos tienen una vivencia depresiva frente a las limitaciones que provoca la edad avanzada o la cercanía de la muerte; renuncian a la posible riqueza que podrían obtener rebelándose y apostando por una especie de quietud en la que piensan que no sufrirán, aunque no suele dar el resultado perseguido sino que agrava la situación.

## 18. Las emociones

Este capítulo pretende reflexionar sobre las emociones en general, en vez de la angustia en particular. La intención es naturalizar la vida afectiva, quitarle todo aire de anomalía, enfermedad o excrecencia demoníaca. Las emociones están siempre ahí, constantemente. Un aparato medidor las podría detectar y distinguir, lo que quedaría reflejado como los gráficos del ritmo cardíaco<sup>132</sup>. El miedo se da ante un peligro, pero puede ser tan pequeño como no conseguir enhebrar un hilo en el ojo de la aguja, o mucho más llamativo e importante, como cuando padecemos un ataque cardíaco. En segundos podemos pasar de una emoción a otra, por ejemplo, alivio y alegría tras el peligro que resultó una falsa alarma. La mayor intensidad es la que nos llama la atención consciente, a veces en su aspecto corporal, somático -por ejemplo pinchazos en el pecho, sensación de ahogo, temblor- pero habitualmente lo hace por el sentido estratégico: ¿qué hago para salvar la situación?, y por el sentido lógico subyacente, esto es, lo que inactiva el peligro, preserva lo que pretendemos y se ve amenazado.

Lo que deseamos puede tener representación narrativa -en forma de película- o abstracta -al estilo de la x matemática, por ejemplo cuando representamos el amor por un corazón rojo o la vida familiar con la foto de un *picnic* en un prado. El caso es que nuestra mente tiene deseos, de cosas que todavía no tiene o quiere

---

<sup>130</sup>Teoría del «estrés social»: Esta teoría, propuesta por el psicólogo estadounidense Charles R. Figley sugiere que la soledad es el resultado de situaciones estresantes y traumáticas que interrumpen las relaciones sociales significativas.

<sup>131</sup>según la teoría de la privación sensorial propuesta por el psicólogo canadiense Donald O. Hebb, *Essay on Mind*, Psychology Press 1980

<sup>132</sup>AFFDEX, aplicación para imágenes de video, EMOSPEACH analiza la prosodia de la voz (usado en algunos *call center*); SHORE, que se utiliza en las *google glass*, evalúa expresiones del rostro. Están saliendo al mercado *gadget* para medir emociones, como el Empática E4. En los equipos de *elite* militar es habitual el uso de prendas que monitorizan variables fisiológicas que se transmiten a un control central.

conservar y el peligro es lo que impide o se resiste a conseguirlos. La emoción se da porque hay que movilizar el cuerpo para conseguir lo que deseamos y se debe activar de manera funcional para los distintos momentos y vicisitudes en que se desarrolla la acción.

### 18.1. Naturaleza de las emociones

La emoción es la forma de estar implicados en las situaciones, incluyendo en esa experiencia la forma de estar del cuerpo: en tensión cuando se trate de agredir o huir, apáticos, en momentos de tristeza, con excitación, si experimentamos alegría o enamoramiento...

No es que la emoción sea exclusivamente corporal, ni sólo mental, más bien el aspecto cognitivo y las sensaciones físicas van completamente unidos como una forma integrada de vivencia.

El lenguaje ordinario puede separar algún aspecto de la emoción porque le interese remarcarlo «mira como estoy temblando», «lo que me dices me parece ofensivo» son mensajes que apuntan respectivamente al cuerpo y a la evaluación, aunque la vivencia interna incorpore al pensamiento la imagen propia.

Constantemente estamos manipulando nuestro cuerpo y realizando evaluaciones, por lo que hablar de actos presupone una forma de estar involucrados<sup>133</sup> en lo que hacemos, esto es, nos referimos a que no nos resulta indiferente el curso de la acción, sino que preferimos que lo deseado se realice con éxito. El deseo, en ese sentido, es una especie de anticipo de lo que queremos que suceda y constituye el sentido de la acción.

Evidentemente, es fácil reconocer que huir de un peligro, golpear a alguien, acariciar, etc. son acciones. Pero ¿qué hacemos cuando, sentados en una silla, nos angustiamos pensando en un problema o sentimos ternura viendo como juega nuestro hijo? La respuesta para estas acciones, aparentemente vacías de conducta directamente observable, es variada:

(a) en ocasiones estamos en el momento de la acción en que planificamos y /planificar/ es una parte de lo que hacemos. Así la huida tiene diversos pasos: cuando corremos, cuando buscamos un lugar seguro; pero también el momento de la huida es aquel en que pensamos a toda velocidad en la necesidad de escapar, hacia dónde y de qué manera.

(b) O bien se trata de acciones sin desplazamiento como descansar tumbados en la cama. Así alguien puede preguntar, ¿qué está haciendo fulanita?, y contestamos: está descansando. Notemos que en el lenguaje, los verbos suelen cumplir la función de expresar acciones y tenemos unos verbos que son dinámicos (extensivos) /andar/, /coger/, otros estáticos como /pensar/, /fantasear/, /concentrarse/... Los verbos flexivos reflejan modalidades de acción. Por ejemplo, odiar pensando, consistirá en una forma de agredir mentalmente a alguien, o

<sup>133</sup>"La implicación no es un fenómeno concomitante. No que haya acción, pensamiento, habla, búsqueda de información, reacción, y que todo eso esté acompañado por una implicación en ello; más bien se trata de que la propia implicación es el factor constructivo inherente del actuar, pensar, etc., que la implicación está incluida en todo eso, por vía de la acción o de reacción". Agnes Heller, *Teoría de los sentimientos*, Ed. Fontamara, Barcelona 1980, pág. 18.

amar fantaseando, en de dar y recibir cosas respecto de un personaje imaginado.

(c) otras veces se trata de los roles pasivos de las acciones. Cuando cuidamos de nuestro hijo y recibimos una sonrisa o vemos un progreso, sentimos el afecto correspondiente de lo que nos da. Nadie duda que saludar sea una acción, pero se necesitarán dos roles, agente y paciente, de manera que cuando alguien nos extiende la mano, forma parte del saludo que se la cojamos, de lo contrario se trataría de un acto frustrado. De la misma forma, ver como juega nuestro hijo es recibir una especie de apretón de manos con el que se nos recompensan los esfuerzos y expectativas centradas en él. Para el niño que se divierte con sus amiguitos en el parque infantil, que el padre esté ahí por si acaso, le proporciona la seguridad suficiente para atreverse a explorar comportamientos nuevos. La mirada, que de tanto en tanto, se dirigen padre e hijo cumple lo que Malinowsky llamaba la comunión fática, un acto cuya la finalidad directa es vincular oyente y hablante por el nexo de algún sentimiento social o de otra clase<sup>134</sup>.

A menudo la emoción no se ve como una acción, porque a diferencia de un saludo, que es un acto corto y sencillo, en un proyecto largo y complejo, como pudiera ser una vida familiar, los distintos momentos parecen aislados, separados entre, sí, como si el día de la boda o aquel en que vemos retozar a nuestro hijo, no formaran parte de la misma macro-acción, el proyecto familiar. Es decir, que cuando se juntan muchas acciones para convertirse en una planificación a largo plazo, es fácil que perdamos de vista el sentido de lo que hacemos de tal forma que sintamos algo y no sepamos bien porqué.

Un ejemplo de estos deseos complicados en que nos perdemos puede ser el enamoramiento. Durante años vamos perfilando nuestros gustos, los valores morales, la forma de entender las relaciones o la manera de pensar. De pronto conocemos a alguien, nos seducen sus gestos, la forma de ser que creemos adivinar e imaginamos los futuros momentos que nos gustaría compartir con esa persona que parece encajar como candidata perfecta en nuestros gustos. En el momento del flechazo sentimos un amor repentino, sin explicaciones ni razones: impresión debida a lo poco que nos conocemos, a que olvidamos los momentos en que hacíamos cábalas sobre el amor, los ideales, los gustos y las expectativas de futuro o sencillamente viendo una película romántica.

Nos podríamos preguntar: si habíamos deseado enamorarnos un día, ¿cómo es que el día en que sucede nos olvidamos de estar realizando el deseo que teníamos? Esta incredulidad entraña no re-conocerse y olvidarse del proyecto inconcluso de uno mismo.

Si miramos más de cerca el momento en que reconocemos el amor que sentimos, observaremos que no nos acercamos a un objeto extraño e incomprensible, hacia el que más bien cabría dedicar esfuerzos de exploración para desvelar su naturaleza, sino que nos aproximamos a uno familiar, largo tiempo esperado que aparece con la cara cambiada.

Tampoco es casualidad del todo que la literatura y el cine que más nos han impresionado, nos aprovisionen de fórmulas oratorias, gestos, maneras de

---

<sup>134</sup>Bronislaw Malinowski, El problema del significado en las lenguas primitivas, Suplemento I para el libro de Ogden y Richards, *El significado del significado*, Ed. Paidós, Buenos Aires 1984. pág. 330.



seducir, etc.: usamos una semántica amorosa ya pre-dispuesta y pre-visualizada. Lo ensayado en experiencias prematuras o coartadas y lo que conocemos del amor, genera esquemas de comportamiento y esqueletos de acciones afectuosas que pasarán de una virtualidad a una realización plena a través de personas reales y elecciones pormenorizadas<sup>135</sup>.

El hecho de que una persona pueda tener distintas parejas posibles con un cierto grado de validez satisfactoria, que por razones de viudez, separación o divorcio sucede con relativa frecuencia, muestra que se puede amar con distintos estilos, y sin embargo identificarse perfectamente con un mismo deseo de formar pareja y con unas mismas claves esenciales de funcionamiento amoroso. Igual que un crítico literario establece un género narrativo como novela negra, ciencia ficción o costumbrismo, etc., un esquema narrativo fundamental que atraviesa historias muy distintas, también, siguiendo el símil, podríamos ser contemplados como un tipo o clase de amantes que buscan y creen encontrar el amor encarnado.

Para entender mejor por qué decimos que las emociones son actos entre actos, daremos unas reglas generales que subyacen a algunas emociones básicas:

=> En las emociones de miedo vivimos el aviso de un peligro que arruinaría el deseo que tenemos de vivir, gozar de buena salud, tener una excelente imagen personal o caer bien a los demás... El aviso de peligro hemos de entenderlo como una evaluación del desarrollo de lo temido junto a las posibilidades correspondientes de contrarrestarlo. Supongamos que estemos atravesando una calle y veamos un coche que se acerque en nuestra dirección: según a la distancia y la velocidad calculadas en milisegundos sentiremos un miedo intenso si imaginamos que nos arrollará y liviano si nuestra agilidad supera la amenaza con creces.

=> La agresión es un método de obtener directamente un deseo y un método defensivo indirecto de conseguir que un deseo no se arruine si interfiere un obstáculo. El prototipo de la guerra de conquista nos da la pauta del estilo directo de agresión. En ella tratamos de destruir la resistencia de los otros a nuestros deseos expansivos. El agresor quiere ganar a costa de la pérdida del otro. Los intereses de los actores se vuelven irreconciliables y por ello se diferencia de las relaciones comerciales o amistosas en que el ideal consiste en que cada cual gane su parte. La muerte, total o parcial del otro es buscada como modo de apropiarse de lo que el ser o el tener del otro, impiden ser o tener a su costa. La agresión indirecta tiene una estructura de método defensivo. Nos defendemos de un peligro -si somos vendedores, del peligro de quedarnos sin clientes; si somos deportistas, de la presión del contrario. La defensa, de tener éxito, logrará liquidar los peligros, con lo que podremos llevar a cabo nuestros deseos -ser vendedores que venden, seguir sanos y tener buena imagen de nosotros mismos-. Esta división entre dos tipos de agresión puede ser menos tajante en la práctica, por ejemplo, cuando un equipo de fútbol pasa del ataque a la defensa en una misma jugada o cuando no sabemos si un vendedor avasalla

---

<sup>135</sup> Albert Bandura, *Pensamiento y acción*, en particular ver el capítulo 4, *Difusión social e innovación*, Ed. Martínez Roca, págs 164 y ss. Barcelona 1987

o intenta no ser rechazado a la primera.

=> Mediante las emociones amorosas, obtenemos lo deseable y lo que se da por generosidad. Deseamos realizar nuestra sexualidad, tener el apoyo de un compañero, alguien con quien distraernos y tal vez formar una familia con hijos. El modo de conseguir este cúmulo de necesidades de una pareja, es conquistando su voluntad de darnos en un intercambio amoroso. El grupo de las emociones amistosas oscila en un margen de amplitud, que varía según los sujetos, las culturas y las épocas históricas<sup>136</sup>. El nivel mínimo es el comportamiento cooperativo, por el que respetamos las reglas del intercambio de favores<sup>137</sup> o simplemente contestamos a quien nos pregunta por una dirección. Para llegar al intercambio económico tenemos que enterrar el hacha de guerra y aceptar unas mínimas normas de juego que favorezcan a los involucrados, aunque a veces más a unos que a otros. El nivel máximo de amor lo establece la sofisticación de la cultura de la reciprocidad y de la generosidad. Cuánto mayor sea la expansión personal que se obtiene por medio de la interrelación con el otro, implicando necesidades materiales, intelectuales, eróticas, de fruición, de alianza, de ayuda, etc., la intensidad y profundidad del intercambio nos harán contemplarle como necesario para nuestra promoción. A su vez la pérdida del amor implica convertirnos en una sombra de lo que podríamos ser.

El afecto es de vital importancia en las relaciones de amistad y de pareja pero también en las relaciones sociales, en que se traduce como un motor de solidaridad, e incluso en las relaciones internacionales como una forma de evitar que los conflictos acaben en beligerancia destructiva.

## 18.2. Tono emocional

Nuestra vida emocional es mucho más rica de lo que pueda parecer a simple vista. La emoción acompaña a todas las acciones. En realidad siempre estamos haciendo algo, incluso en sueños somos diligentes emprendedores en el mundo onírico.

Si estudiásemos la actividad de una jornada detectaríamos multitud de emociones de poca intensidad -emotividad cotidiana-: el insignificante miedo que tuvimos al despertar y mirar el reloj por temor a llegar tarde al trabajo, el pequeño susto experimentado al tropezar con un escalón o la rabia de cuando vimos que la camisa que nos pensábamos poner estaba en la lavadora... y así podríamos coleccionar las miles de pequeñas y fútiles emociones diferentes, sin mayor relevancia, que tuvimos a lo largo del día.

No suele ser lo más común que nos fijemos en ellas, y con razón, si existen asuntos más importantes en que ocuparse. Lo recordamos aquí solo para señalar la vida emocional que late como una sombra alrededor nuestro en todo lo que hacemos.

En verdad nos llama la atención una emoción cuando:

---

<sup>136</sup>Marcel Mauss *Ensayo sobre el don. Forma y función del intercambio en las sociedades arcaicas*. Katz, Madrid 2009

<sup>137</sup>Graeber, D. *En deuda*, ed. Ariel 2021

- La estudiamos para conocernos, reflexionar o distinguirla, como al preguntar «¿sientes por mí amor o piedad?».
- Algo va mal en ella -por exceso, injustificación, inconveniencia, olvido, etc...- «pareces un témpano de hielo» comentado cuando se reprime la exteriorización de la emoción o «no grites tanto» para avisarnos de la intensidad tonal excesiva.
- Aún no siendo problemática, simplemente nos relajamos en su contemplación.
- La queremos aumentar, exagerándola; o disminuir, atenuándola.

El énfasis puesto o no en la emoción, como objeto de atención, clarifica un tipo de fenómenos: normalmente nos preocupamos por el sentido de las cosas y no por cómo tenemos el cuerpo mientras actuamos, que funciona como una especie de vidrio traslúcido, a cuyo través miramos, al prestar atención a nuestros asuntos.

En la psicosis se da el caso contrario en los síntomas de «extrañeza». La persona puede mirarse en el espejo y notar raro el rostro reflejado, como si se perteneciera a un desconocido. O coger algo con la mano y verla ajena, que no la controla, olvidándose incluso de por qué la había estirado y llegar a la conclusión de que «otro» manipula el miembro sin su voluntad.

En un mismo día se dan todo tipo de emociones. Lo que suele interesarnos no es el número, sino cuál ha sido la preeminente. Es decir, si una persona dice que ha tenido «un mal día» o que «está contenta» o «enfadada». Lo que en realidad nos expresa es que han abundado sobre todo la angustia, los fracasos, o bien los éxitos -aunque haya ocurrido de todo. Si durante un determinado período de tiempo ha sucedido algún asunto extraordinario, probablemente predomine por encima de las emociones ordinarias, borrándolas con su prepotencia -para bien o para mal.

Lo mismo cabe decir en los largos períodos de la vida. Decimos que nuestra infancia fue feliz, que la adolescencia problemática o que a partir de la jubilación todo fue de mal en peor. Son resúmenes en que, de un menú variado, entresacamos lo más frecuente o lo que más nos importa según criterios muy personales.

Esto es, hacemos una estadística de cómo nos ha ido la vida, - en este rato, durante una semana, en los últimos tiempos, en toda la vida. De esta forma deducimos múltiples datos, como por ejemplo que «somos tristes», «de talante optimista» o que «últimamente estamos muy irritables».

Hacemos los resúmenes, más bien de cara a los demás, rindiendo cuentas en un examen. Lo que nos interesa de verdad es lo que nos traemos entre manos. Nos preocupa lo centrado en el anhelo que surge, en la zozobra a la que se aboca alguien que nos importa, en los resultados de los propósitos. Tanto es así que, obsesionados con las promesas de éxito nos percatamos con los años que la felicidad estaba donde no mirábamos y mientras la esperábamos ansiosos, nos pasaba desapercibida.

No es de extrañar que en ocasiones, detecten mejor nuestro tono emocional quienes nos rodean que nosotros mismos. Los que nos conocen nos avisan si

nos ven tristes, irritados o enamorados, -cuando ni siquiera éramos conscientes de ello-. Una madre ve jugar feliz a su hijo, pero él a lo mejor está preocupado porque el juego le salga como pretende, e incluso se impacienta, frustra o enfada: no obstante puede que sean los mejores años de su vida.

Conforme ganamos en edad y nos miramos con los ojos del deterioro, nos damos cuenta que cuando éramos jóvenes atormentados, trabajábamos duro, pasábamos penurias, gozábamos de buena salud o simplemente podíamos andar,... ¡esos sí que eran buenos tiempos!

### 18.3. Emoción y cultura

De modo similar a como nos hemos referido a las técnicas corporales, podríamos hacerlo a las técnicas emocionales. Se supone que las emociones nos sirven para realizar los deseos, pero para ello se requiere el arte de su regulación, como en el caso de reconocer el peligro, el significado de ser cobarde o temerario o la capacidad de adecuada autodefensa ante los diferentes de peligros.

El control emocional ha sido una carrera de obstáculos a los largo de la historia. Conforme evolucionaba la sociedad se modificaban las distintas modalidades. En la época griega se inculcaba a los niños el valor, era preferible morir que huir del combate, la gloria al dolor y en la época victoriana se optaba por el comedimiento educado.

Los héroes homéricos reflejaban bien ésta ética agonal de la aristocracia guerrera. Aquiles era admirado por vengar la muerte de su amigo Patroclo en manos de Paris, pero se le perdonó que para demostrar su *areté* guerrera abandonase al ejército aqueo, haciendo peligrar con ello el resultado de la guerra de Troya<sup>138</sup>.

Habría que esperar a otro gran poeta, Hesiodo, para que los griegos comenzasen a considerar los valores cívicos. Su poema «Los trabajos y los Días» pasó a convertirse en una especie de manual con que educar a las jóvenes generaciones en la *paideia* de la *diké*, del derecho<sup>139</sup>.

Una poetisa como Safo de Lesbos, aún siendo mujer en una época marcadamente patriarcal poco proclive a admirarlas, ganó el corazón del griego aristócrata para el culto al amor amistoso<sup>140</sup>, entre compañeros de armas o entre maestro y alumno más que en relaciones matrimoniales, que no eran precisamente, por amor, como las entendemos hoy .

Si nos trasladamos a los diálogos platónicos, observaremos que están teñidos de discusiones acerca de valores éticos: que si la *areté* del valor se ha de subordinar a la justicia, si la justicia al bien social o a la fuerza, etc.<sup>141</sup>

Gran parte de la tradición humanística en temas afectivos proviene de Aristóteles<sup>142</sup> En ella se desarrolla una sofisticada regulación de los afectos del perfecto ciudadano y se pulen los extremismos que afean el cuerpo y el espíritu del hombre ideal: el nuevo hombre no ha de ser glotón ni mojigato, sino sensible a

<sup>138</sup>Homero, *La Ilíada*, Abada editores

<sup>139</sup>Werner Jaeger, *Paideia*, FCE, Madrid 1982, pág. 67 y ss.

<sup>140</sup>Werner Jaeger, ob. cit. pág. 131 y ss.

<sup>141</sup>Platon, *La república*, Centro de Estudios Constitucionales, Madrid 2006.

<sup>142</sup>Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Centro de Estudios Constitucionales, Madrid

encerrar en sí mismo todas las facetas humanas procurando que entren en una *eudomonía*, equilibrio armónico y sublime.

Estas tradiciones griegas son recogidas y reelaboradas por el cristianismo como virtudes cardinales<sup>143</sup>. Los trovadores provenzales inventan el *amour fins* y el *amour courtois*, atribuido a Chrétien de Troyes.

El estallido del renacimiento italiano rompe con los moldes rígidos de las estructuras feudales, abre un período de libertad de ser e inaugura el moderno moderno de la personalidad, con sus contradicciones, su manera de entender la pasión y el pulso vibrante de una rica vida emotiva<sup>144</sup>.

La larga etapa de industrialismo apaga en buena medida esas voces sin amo, domesticando la emoción hasta el sofocamiento victoriano<sup>145</sup>.

Otro modo de mostrar el desarrollo cultural de la emoción lo da el mismo desenvolvimiento del niño en las diversas etapas de aprendizaje.

En la infancia tiene impulsos explosivos: con berrinches, intensidad en la búsqueda del placer inmediato, crisis de impaciencia y versatilidad, reacciones prontas de temor o facilidad para el llanto... Si bien tiene una vida emocional, no está lo suficiente organizada como para permitirle desenvolverse en el mundo adulto en igualdad recíproca, sino por la benevolencia complaciente del mayor.

Un adulto que llorase por cualquier fruslería, se impacientase constantemente o tuviese continuas rabietas, etc., no podría conseguir ninguno de sus deseos entre los iguales que le exigiesen reciprocidad.

Es lo que viene a suceder en los trastornos afectivos del adulto y de una manera más atenuada también en la vejez, de ahí proviene el prejuicio de que los ancianos son «como niños».

Un anciano no es un niño, ni un niño un hombre primitivo, ni tiene cerebro de reptil como algunos autores sugieren<sup>146</sup>. Es un adulto con los sentimientos al rojo vivo. Tiene dificultades para alcanzar un equilibrio afectivo. Esta diferencia con el niño plantea un enfoque distinto también a la hora de entender su complicada situación vital: el deterioro físico, las separaciones y muertes de seres queridos, la desaparición del paisaje de la memoria, ...

Al igual que aprendemos las técnicas corporales por medio de la transmisión cultural, la imitación y la experiencia, también la sutil maquinaria de los afectos puede considerarse cultural<sup>147</sup> e ideológica.

Es la forma en que hemos llegado a enamorarnos, a odiar la injusticia, a sentirnos culpables de transgredir un deber o simplemente a temer perdernos un programa interesante de televisión.

No existe una escuela oficial para el conocimiento acumulado durante siglos sobre las emociones, aunque sí algunas tendencias entre profesionales de prees-

<sup>143</sup>Antonio Royo Marín. *Teología moral para seglares, I. Moral fundamental y especial*. Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid 1979, p. 177

<sup>144</sup>Burke, P. *El Renacimiento italiano: Cultura y sociedad en Italia*. Alianza Editorial 2015

<sup>145</sup>Facault, M., *Las redes del poder*, Ed. Prometeo 2014

<sup>146</sup>Paul D. MacLean, *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Springer Science & Business Media, 1990

<sup>147</sup>Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). *Cultural variations in emotions: A review*. Psychological Bulletin, 112(2), 179-204.

colar, en la psicología del crecimiento personal<sup>148</sup> o del *coaching* de inteligencia emocional<sup>149</sup>: se suele dejar al azar, a las vicisitudes del entorno social y a la voluntad de cada uno de hacer las cosas como mejor pueda.

El resultado de este panorama es que encontramos personas con sensibilidades muy distintas. Para alguien es peligroso o intolerante que se hable de él y en cambio a otro le resulta indiferente, chistoso e incluso halagador.

En la vida práctica las diferentes sensibilidades suscitan muchos conflictos. A alguien le puede parecer, por ejemplo, demasiado duro el tono con que un compañero le habla, y a su vez, al compañero en cuestión, que se lo toma todo demasiado a la tremenda o es excesivamente suspicaz.

En el terreno social hemos aprendido a duras penas a convivir entre nosotros. En las relaciones interpersonales existe todavía una gran incompreensión, un aire beligerante y díscolo. Aún nos conocemos poco, y no sólo eso, sino que abundan las conductas insolidarias y egoístas, que acabamos pagando entre todos.

Cuando la población tenga mayor información y regulación sobre los afectos mejorarán las cosas. Pero esta cultura afectiva, ¿de dónde vendrá? Y aunque la tengamos ¿no surgirán nuevas sofisticaciones sociales que nos dejarán de nuevo desamparados?

#### 18.4. Emoción colectiva

Los individuos por separado participan de sentimientos comunes en las masas o grupos y ello potencia las emociones. Baste señalar algunos fenómenos de masas, como la estampida frente a una hecatombe, el magnetismo con que una reunión de curiosos atrae a los que pasean cerca como la miel de un panal, o la atmósfera de un *mitin*, para llamar la atención sobre el poder amplificador de lo colectivo<sup>150</sup>.

Por supuesto, no siempre un grupo participa al unísono de su ambiente afectivo. Hay discordancias, subgrupos rivales o sectores repudiados. De todas formas situar al individuo en el marco del grupo proporciona un carácter especial a sus vivencias.

Una explicación simplificada podría ser la siguiente: la mirada de los otros nos saca del anonimato y nos enfrenta a las diferencias o similitudes. Esta conciencia que ilumina nuestra posición nos arrastra a acentuarla y queda resaltada bajo la luz.

Hay sentimientos que cambian si se dan en una relación dual o grupal. Alguien puede ser moderadamente tímido cuando se habla con él, pero con gente aturdirse completamente.

Resulta difícil sentirse a gusto en un colectivo, porque nos obliga a ser nosotros-mismos más que nunca, si no queremos borrar o diluir nuestra personalidad en nombre de sus necesidades. Es proverbial la capacidad de un grupo

---

<sup>148</sup>Un autor popular de esta tendencia es Covey, S. R. con su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós Ibérica 2004

<sup>149</sup>campo que le debemos en buena medida a Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós 1996

<sup>150</sup>Elias Canetti, *Masa y Poder*, Alianza Editorial 2013

de adolescentes de arrastrar al desastre o a cometer acciones indeseables a sus miembros, convertidos poco menos que en «manada».

Sumergidos en colectividad, el trabajo de afirmación propia es considerable. Exige tener un control multilateral: de las relaciones de los diversos miembros con uno mismo, de las que tienen entre sí y de las propias frente al exterior. Se nos define por pertenecer a un grupo y participamos y estamos implicados como si se tratara de una «entidad» a la que amamos, necesitamos, nos atemoriza o con la que deseamos influir: mi equipo, mi club, mi pandilla...

El modo de participar y pertenecer a los grupos es variable. Una versión la proporciona el criterio de espacio físico compartido, un aula, un lugar de trabajo u ocio. Otra posibilidad, el grupo atomizado bajo el punto de vista de la distribución física, aunque no por ello menos «agrupado» formando una clase de personas. Es el caso del rol profesional, la edad, sexo, *status* o aficiones compartidas.

Podríamos hablar de grupos consolidados como instituciones, en un sentido general. Habría entonces instituciones *in situ*, localizables espacialmente y transversales, recorriendo o cubriendo toda clase de lugares, como una moda en el vestir que hace acto de presencia tanto en el trabajo, como en el hogar o en el bar.

Las distintas pertenencias institucionales defienden a una persona respecto a otras, y ello es un hecho emotivo. Por ejemplo, pertenecer a la clase de los intelectuales puede crear «mal rollo» y rechazo, en los que no lo son o la hija admirada por los amigos por su precioso mechón verde ser vilipendiada por su madre; a una persona pobre le puede avergonzar terriblemente entrar en un hotel de lujo y a un rico morirle de miedo al tener que ir a una tasca barriobajera.

El macro grupo por excelencia es la sociedad misma, de la que cada cual tiene algunas representaciones. Conviene recordar que el individuo no sólo las tiene del propio cuerpo o particularistas, la mayor parte de su mundo representacional consiste en imágenes colectivas: todas las situaciones de intercambio entre personas las poseen. Los conceptos acerca del funcionamiento social influyen en la emotividad, desde el qué dirán, hasta saber cómo conseguir comida, prestigio o diversión.

Tanto es así que gran parte de lo que una persona desea en la vida tiene que ver con ser un miembro aceptado por los demás: ser considerado un adulto útil, apreciado y que funcione con los ideales sociales que predica su ambiente. Forma parte en lo más hondo de los deseos de una persona, la profunda razón de sus alegrías y tristezas, de los amores, odios y miedos.

Cuando alguien no está en onda o no funciona como se supone, suele ser señalado por el grupo<sup>151</sup> La forma va desde lo cómico, en un tropiezo, equivocación o torpeza hasta las formas de violencia más extrema, como el internamiento, expulsión, confinamiento y cuando no, la muerte. Considerables zonas de población son marginadas: jorobados, lisiados, viejos, razas minoritarias, mendigos,

---

<sup>151</sup>Salomon Ash fue uno de los primeros autores en estudiar los peligrosos efectos de la conformidad grupal. En el experimento de la prisión de Stanford Philip Zimbardo mostró como bajo presión algunos miembros del grupo son capaces de comportarse de forma cruel para no contradecir la autoridad «profesional» del inductor.

extranjeros....

Por lo general el pasaje de lo que un sujeto ansía, a que otros se identifiquen con lo que uno quiere, es abismal. Yo puedo desear que alguien a quien le sobra trigo tenga ganas de regalármelo, pero ese señor lo que quiere es guardárselo, a no ser que le diera algo a cambio. Los deseos de dos personas son difíciles de conciliar, porque son sujetos con igual libertad de ambicionar. Si con dos es difícil, con treinta millones todavía más. No es de extrañar que llegar al punto de la civilización actual, con todo lo insatisfactorio que pueda parecernos, haya costado, no una negociación amistosa de un rato, sino siglos, ríos de sangre y lágrimas. Conseguir deseos colectivos no está casi nunca al alcance de nadie en particular, sino del colectivo mismo: los sujetos que conforman la sociedad no tienen bastante con el tiempo de la propia vida para conseguirlo.

Si el hombre juega a ser Dios, pretendiendo que su sólo deseo razonable baste para cambiar las estructuras sociales, se decepciona, se irrita y no entiende por qué los demás no piensan igual que él y lo arreglan todo inmediatamente. Paradójicamente quienes le rodean suelen sentirse molestos por la presión de acceder a lo que otro ordena, por lo que los deseos de amor universal, impuestos, se convierten fácilmente en pretexto de guerra de acritudes, reproches o desamor.

Estar junto a los demás nos compromete más de lo que a menudo estamos dispuestos a reconocer: demasiado implicados en el corazón del ser-así-como-somos con el mundo social. Y es que no sólo lo social nos «rodea» sino que también nos configura, es buena parte de lo que hablamos, pensamos o aspiramos.

Los otros, con sus exigencias y su atractivo, nos ponen a prueba. No podemos dedicarnos a dudar, considerar o ir a nuestro capricho, sino que se trata de actuar ya y dar alguna respuesta decisiva para los demás, que actuarán en consecuencia. Si callamos nos ignorarán, si protestamos replicarán, si atacamos se defenderán y si bromeamos nos reirán las gracias. Si la respuesta es nula, esto es, intentar pasar desapercibidos o ocultarnos camaleónicamente, efectivamente seremos «descartados» o descubiertos como elementos «no participativos», nada que inspire especial comodidad ni placer a las partes.

Cuánto mayor sea el grupo, más difícil nos resultará co-existir, y si no aprendemos a hacerlo es posible que nuestra existencia se empequeñezca y empobrezca en contacto con los demás y pagará la calidad del conjunto. Si un remero afloja en una competición hace que su canoa pierda.

Ni una sola existencia humana es despreciable. El bienestar de cada individuo en el grupo es necesario para el bienestar del colectivo. Podría pensarse que nada sucede si la mayoría está bien y la minoría no -contando que se pertenezca a la mayoría, claro está-, pero no es del todo exacto. Un grupo que se corrompa practicando la marginación de la minoría introduce al diablo en su propia casa. En este punto no está de más que recordemos algunos fenómenos conocidos:

- En cualquier momento un miembro podrá ser declarado en minoría y repetirse la práctica de exclusión. Como en cierto modo todos son minoría por el hecho de ser diferentes en algo, se instaura un grado de desconfianza en el sistema social. Esta ha sido la estrategia de terror de un Hitler o un Stalin.



- La práctica reiterada de la marginación acaba por excluir a tantos, que al final la primitiva mayoría se convierte en una minoría que sojuzga a una mayoría atemorizada.

Los conflictos dentro de un grupo, entre mayorías y minorías, entre subgrupos o miembros entre sí, han de ser resueltos de tal manera que se pueda conformar un conjunto respetando la personalidad de todos. Esta es la manera de alcanzar un consenso grupal. Lo peor que podría suceder es que una especie de terrorista, impidiera la conciliación de las diferentes posturas del grupo.

El afecto idóneo para la convivencia grupal es el amor -tomado en sentido amplio, como cuando amamos a nuestro equipo de fútbol predilecto o una planta florida. Es la emoción del intercambio y de la generosidad recíproca. Un grupo prospera si hay mucho más amor que agresividad entre los miembros. Para ello las competencias y los temores han de reconducirse hacia pactos generosos en que todos cedan para igualmente ganar gracias a ello.

### 18.5. Pesadillas

La mejor versión del sueño es la que lo considera reparador, fijador de la memoria a largo plazo, preparador de la jornada, resolutor de problemas pendientes y ensayo virtual de deseos y temores. Pero no siempre cumple estas loables y positivas funciones; se puede convertir en territorio siniestro de terrores nocturnos y patria de pesadillas. Esta última faceta es la que representa en cierto modo el personaje Fredy Krueger, que en la película de terror *Pesadilla en Elm Street* espera a los protagonistas para hacerles vivir atrapados en una realidad paralela, en la que surgen los peores secretos de las víctimas a las que, impotentes y atadas al pavor asesina y devora .

Para soñar, dormido, porque despierto solo se ensueña, hay que desconectar el cuerpo de la conciencia vigil y sumergirlo en las distintas fases del sueño. Durante unos instantes, antes del abandono, todavía la conciencia puede observar los últimos instantes antes de sucumbir y percibir desde la orilla vigil los fragmentos del soñar onírico, como si por segundos tuviera un pie en cada mundo. Antes de entrar en el reino de Morfeo se pueden observar figuras en los fosfenos oculares que podemos interpretar como seres en movimiento, amenazadores o demoníacos por su familiaridad con las figuras proyectadas en las llamas del fuego. Sin estar totalmente dormidos no encontramos nuestro cuerpo, ni sabemos qué dimensiones tiene, si gigantescas o diminutas como los habitantes de Gulliver. Tampoco sabemos si estamos cayendo -de la cama, por ejemplo-, o flotando. La cara y el cuerpo pueden deformarse como si se tratara de un chicle, como se mueve el rostro siniestro de La Máscara en el film de Chuck Russel. Estas sensaciones son anodinas, pero una persona propensa al alarmismo las puede interpretar de manera amenazante como fenómenos de posesión, mensajes del ultramundo, premonición de muerte o simplemente descontrol.

Como ocurre con cualquier otro miedo, su aparición indeseada se puede convertir en prevención a tener los mismos terrores cada noche, esto es, que se repitan y su visita venga a atormentar y destruir el necesario descanso. La

persona timorata dilatará el momento de ir a dormir y cuando lo haga estará tan preocupada que justamente esa tensión inducirá parecidas sensaciones, por una razón completamente distinta a la de la primera vez, de forma supersticiosa o malévola, digamos.

En ocasiones el nivel de inquietud se infiltra en el sueño, impidiendo la relajación deseable y aparece un síndrome similar al de las «piernas inquietas»: se cansa de una postura, no la encuentra tan cómoda como esperaba, busca la contraria, que tampoco le satisface y no para de revolverse entre las sábanas -para incomodidad supina de un acompañante si lo hubiera-. Posiblemente el sujeto comentará por la mañana que no ha descansado bien -aunque reconozca haber dormido las horas-, y no le ha aprovechado el sueño porque ha amanecido cansado.

Los niños más inquietos pueden padecer terrores nocturnos y despertar sobresaltados en plena noche en medio de pesadillas terribles, especialmente si los adultos descuidados les dejan ver películas inadecuadas para su edad o les leen cuentos espeluznantes -y algunos de los más famosos tienen escenas de difícil digestión -muertes, crueldades, desgracias, abandonos...-. Aunque en el momento de contarlos se experimentaba placer, algunos datos quedan en la mente inconclusos y confusos, y justamente por ello hacen luego acto de presencia como monstruos a los que se ha abierto la puerta de casa.

Los adultos más que «terrores nocturnos» tenemos pesadillas, que por lo general, representan la realización de lo temido. Lo que nos preocupa, atormenta o angustia durante el día es convocado como irresuelto y es objeto de narración y conclusión. Las cosas peores nos suceden como protagonistas de la «película» o a seres apreciados representados en el sueño de forma un tanto peculiar, literaria o truculenta. Aunque son ellos las víctimas y nosotros los espectadores de las infamias y desgracias, en cambio sentimos por duplicado, porque les tenemos empatía y en algunos momentos les prestamos nuestra alma para sentir. Al despertar comprobamos que no son sucesos del mundo vigil, lo que nos da alivio, pero nos deja no obstante un poso amargo, porque después de todo, fantasmiosa o no, la hemos vivido como una experiencia. Por esta razón la pesadilla nos influye. Nos avisa de una forma bastante gráfica y vehemente de lo que nos puede suceder, nos amilana y nos hiere emocionalmente a pesar de que el cuchillo sea virtual. Lo malo que nos ha pasado en sueños, cuenta como algo que nos desanima a pesar de su naturaleza onírica. La pesadilla habida es como una mala noticia que nos entristece, nos hace comenzar la jornada con el «pie izquierdo», nos vuelve algo pusilánimes, agoreros y supersticiosos y, desde luego, su impacto existe de tal modo que tendremos que hacer algunos esfuerzos extras para remontarnos.

Resulta algo injusto que en las malas épocas proliferen las pesadillas para amargarnos la vida un poco más. Cabría esperar del cerebro onírico una cierta colaboración: que estando bien nos proporcionase «la guinda del pastel», si regular nos compensase con algo bueno que le suceda al «yo» soñante, y estando mal nos curase o aliviase de los sinsabores. Pero, desgraciadamente, los personajes se comportan a su antojo, prefieren ir a su aire sin ningún miramiento y nos estropean los buenos días o nos empeoran los malos. Es como si en las

profundidades del sueño se ahondara en el sufrir como castigo de penar durante el día.

## 18.6. Agresividad e irritación

En la conducta agresiva hay una intención de causar daño a un ser vivo o a un objeto. El tipo de daño oscila entre uno parcial -arrancar furiosos la hoja de una planta o hablar de forma antipática a alguien- y la muerte o destrucción total. Como acción a desarrollar, está basada en algún tipo de esquema utilizado para agredir según diversos ajustes reguladores -normas morales, cálculos pragmáticos o coste de la agresión. El aprendizaje social nos aprovisiona de estos esquemas, a través de modelos, influencia educativa directa y la propia experiencia.

Como ocurre con el resto de actos sencillos y complejos, la agresión puede darse desde la respuesta puntual, corta y casi refleja de pegar un puntapié a un lata que se cruce en el camino, hasta una complicada y retorcida venganza cuya ejecución estudiada dure varios años. Lo que hace que denominemos un proyecto o un impulso inmediato como agresivos es el tipo de intencionalidad que subyace en ambos tipos de agresión: debilitar, dañar o eliminar un obstáculo a nuestros planes, haciendo que desaparezca, se neutralice o altere.

La agresión aplicada a un objeto busca que se degrade y pierda la entropía. Cambiamos su habitual funcionamiento, por ejemplo cazamos un conejo, lo desollamos y nos lo comemos.

Conviene recordar que de forma similar al patrón agresivo del párrafo anterior, los sistemas vivos se mantienen en la naturaleza a costa de la energía exterior. Son negantrópicos, en vez de tender a un estado más simple, mantienen y aumentan su complejidad robando energía a otros sistemas<sup>152</sup>.

Cada vez que mordemos y trituramos alimentos repetimos el rito primario de sobrevivir aprovechándonos de otros seres o plantas. Si en vez de comer, "trituramos" la mano a alguien o le arrancamos la oreja de un mordisco, con estas acciones no incorporamos directamente la energía de la víctima sino que obtenemos un beneficio que mantiene o aumenta nuestro estado de cosas y además la forma de beneficiarnos implica una degradación del otro -inutilizamos su mano, le quitamos la oreja-.

Si un cirujano incide en el muslo de una persona con el bisturí para extirparle un quiste, está alterando el estado habitual del cuerpo -hermético-, daña el tejido que atraviesa y degrada provisionalmente el organismo -al punto que existe un riesgo de que se produzcan efectos imprevistos y por eso nos obliga a firmar el consentimiento informado antes de la intervención para que no le reclamaremos si las cosas van mal dadas-. El acto quirúrgico es agresivo aunque la finalidad sea terapéutica y da pie a que hablemos de medicina lesiva, en contraposición a la preventiva o la familiar y comunitaria.

Este ejemplo nos sirve para entender que en ocasiones consideramos útil la agresión -en medicina, en el deporte, en la alimentación-, y en otras no -en una

---

<sup>152</sup>Edgar Morin, *El Metodo*, Ed. Catedra, Madrid 1981, pág 334 y ss.

relación amistosa o cuando provocamos una alteración negativa del ecosistema.

Con frecuencia caemos en el error de hablar de las emociones como problemáticas, fijándonos en los casos que realmente tienen un papel contraproducente. Pero el miedo y la agresión, que tan mala fama tienen, surgen también en numerosos actos cotidianos que nos parecen adecuados -comer «cadáveres» de animales, trabajar para llegar a un objetivo de ventas, conducir con mucho tráfico, etc-.

El agresivo, por lo general, forma parte de la secuencia de actos de una conducta compleja. Está articulado y relacionado lógicamente con los propósitos y objetivos que nos movilizan a la acción.

La conducta odiosa se produce con frecuencia como una forma de contrarrestar la amenaza que anticipamos de una posible degradación.

No sólo la amenaza física puede desencadenar el comportamiento agresivo, también la referida a las posesiones personales -que son una especie de extensiones de nuestro yo<sup>153</sup>-, la imagen personal -méritos y capacidades que nos configuran-<sup>154</sup>, los proyectos -por los que definimos en parte quiénes queremos ser-<sup>155</sup>. Una amenaza nos dibuja lo contrario de una mejora. Nos representamos una posible degradación<sup>156</sup>, en curso o a punto de consumarse y lejos de contemplarla impasibles, en proporción a cómo aparece, tratamos inmediatamente de ver la manera pareja de desactivarla.

La lógica del acto agresivo motivado por un peligro, tiene un objetivo, neutralizar el obstáculo<sup>157</sup> o el curso de acontecimientos que podrían degradarnos de culminar. Por otro lado, la idea de degradación sólo tiene sentido en un campo normal de actuación: no se da en el aire, aislada, sino como consecuencia del cruce de propósitos. Lo podemos contemplar como perjudicados por un desarrollo de acontecimientos adversos, bien sea el natural -por ejemplo, un terremoto que se produzca por causas geodésicas- o el intencional ejecutado por otra per-

<sup>153</sup> «La ira puede ser desencadenada por la percepción de una amenaza a nuestras posesiones y esta amenaza puede ser real o imaginada. Cuando sentimos que algo que valoramos está siendo atacado o dañado, nuestra respuesta emocional inmediata es la ira», Aaron T. Beck, Prisioneros del odio: *El poder de la ira y cómo controlarla*, Ed Paidós 2019 pág. 58

<sup>154</sup> Jean Hampton cree que, salvo a los seguros de sí mismos, a la mayoría les afectará una ofensa porque revela sus bajezas y cobardías por lo que intentarán subsanar el error del agresor con medidas correctivas. Hampton, J. y Murphy, J. *Forgiveness and Mercy*, Cambridge University Press, Nueva York 1988 pags. 54-59

<sup>155</sup> «La ira es una respuesta emocional a la interferencia en la realización de un objetivo o proyecto importante, y puede ser desencadenada por una amplia gama de factores, incluyendo la pérdida de una oportunidad, la presencia de obstáculos o la falta de control sobre una situación determinada» Aronson, E. *El animal social*. Alianza Editorial, 1992, pág. 319.

<sup>156</sup> «La ira puede ser desencadenada por la percepción de una posible degradación o pérdida de estatus, ya que puede ser vista como una respuesta defensiva natural para proteger y recuperar el estatus y la reputación perdidos» asegura Neuberg. Para nosotros en cambio la degradación es de cualquier tipo y además admite un tiempo desde que se inicia hasta que se consume y produce situaciones y estrategias diferenciales. Ver Neuberg, S. L. *La naturaleza humana y la sociedad*. McGraw-Hill Education 2016.

<sup>157</sup> «La ira puede ser vista como una respuesta natural a los peligros y obstáculos percibidos, lo que puede proporcionar una energía y un enfoque mental que ayudan a superar estos desafíos» dice Leon Seltzer en *Fury: The Inside Story of the Trump White House*, Skyhorse Publishing 2018 pág. 3.

sona que llamamos «enemigo» pero que simplemente actúa a su aire, según sus intereses y simplemente se ha cruzado en el camino<sup>158</sup>.

El proceso del acto agresivo y su historia como acto, se desarrollan en el tiempo:

=> En la concepción anticipada de la liquidación del peligro. => En el curso práctico agresivo. => En el resultado del acto de agresión.

1. Cuando sentimos que algo podría causarnos un daño, reaccionamos primero con miedo, que es el reconocimiento de un peligro. A continuación, para contrarrestar sus posibles efectos, por lo general una serie de acontecimientos adversos llevados a cabo por un «opositor», intentamos diseñar un ataque para anularlo, a ser posible antes de que comience. El esfuerzo se vuelca en la disuasión y la prevención.
2. Si algo ya nos está causando daño, se tratará de reaccionar enérgicamente para detener la degradación en curso. En este apartado colocaríamos la lucha para evitar, por ejemplo, que un delincuente que intenta robarnos lo consiga.
3. En el caso de que hayamos sufrido daño sin poderlo evitar, el odio será una forma de reparar el deterioro soportado, como ocurre por ejemplo en la venganza. Si un delincuente ha cometido un delito, la razón del castigo es propiciar una especie de reparación en varios sentidos: lograr evitar otros daños posibles que, un delincuente sin frenos pudiera llevar a cabo y hacer que pierda más de lo que ganó al cometer la fechoría. Se busca anular la impunidad y afianzar la responsabilidad por los actos, en este caso ilegales<sup>159</sup>.

Las vicisitudes de ganar o perder están en el centro de atención del sentido de la agresión como acto.

Efectivamente, lo que deseamos en el asunto es ganar, y por eso, si no lo logramos o sufrimos un revés, lo entendemos como una forma de perder. Peor aún si se trata de perder las posiciones que ya dábamos por adquiridas.

La agresión es una relación con otra cosa, persona o colectivo en que jugamos a ganar -a no perder- a costa de que el otro lado de la balanza pierda. Se lucha, se realiza un trabajo para que surja un ganador y un perdedor, tratando cada cual de ser el vencedor<sup>160</sup>.

---

<sup>158</sup>Nietzsche es proclive a una versión jovial del asunto: «La ira y el peligro: dos cosas buenas. Siempre que escuches un ruido en la noche y te pongas furioso, no te preocupes, sino sal fuera y ataca con valentía; así es como se vence al miedo y a la oscuridad. Y si ves un enemigo, también ataca con valentía, y si te causa dolor, saborea este dolor; y si te lo hace más de una vez, ¡sé agradecido!» Nietzsche, F. *Así habló Zaratustra*. Ed. Alianza Editorial, pág 33.

<sup>159</sup>Otros autores como Nussbaum son más partidarios, a parte de tomar las medidas legales, llevar a cabo intervenciones de cara a evitar nuevas agresiones en el futuro concienciando del problema, mejorando la educación, tomando medidas psicosociales. Nussbaum, M. *La ira y el perdón*, Ed. Fondo Cultura Económica. 2018

<sup>160</sup>Para Axelrod la agresión es el resultado de la competencia por recursos limitados. En cualquier situación en que dos individuos o grupos tienen intereses opuestos en un recurso, la posibilidad de conflicto es real. Si uno tiene éxito en obtener el recurso, el otro pierde.

Todo lo contrario ocurre en el amor <sup>161</sup>-por eso el saber popular los ve como opuestos-, en que se persigue que todos ganen, y aunque para ello hayan de perder algo, les compensará de sobra lo que se dan mutuamente respecto a lo que reciben.

La agresión es un proceso temporal, hemos dicho, y por consiguiente como todo lo que se somete a la incertidumbre del tiempo puede fracasar en alguno de sus momentos:

1. Al no poder pasar de lo concebido al acto, como al «quedarnos con las ganas» o cuando «la procesión va por dentro».
2. Al no dar resultado lo que estamos haciendo para detener una degradación -posible, en acto o a punto de finalizar- y que por el fracaso de la agresión seamos efectivamente perjudicados. Piénsese en una riña en la que nuestro rival venza: nos provoca el daño que luchábamos por evitar tratando de que fuese él el desactivado.
3. Al no poder dar por terminada la finalidad de la agresión. Lo que puede suceder porque hayamos enfocado mal la estrategia o nos hayamos equivocado en los cálculos globales -el otro no pierde en realidad, aunque parezca que le hayamos ganado, o nos volvamos insaciables, ensañándonos sin razón en el odio, etc.-

El éxito de la agresión produce una serie de efectos. Satisfecho el odio sobreviene al placer, el específico, por ejemplo oír decir al contrario «me rindo» y el placer que, tras el éxito, da lugar a progresar en las siguientes etapas. A continuación surge la emoción amenazada que no pudimos sentir mientras teníamos miedo o sentíamos odio. Así, por ejemplo, después de conseguir la reparación de una herida causada por una discusión, podemos sentir de nuevo el amor que habíamos perdido de vista (reconciliación).

La variación de modos de agredir y pretextos para hacerlo, proviene de los distintos deseos.

Los deseos pueden ser, de modo general, de tres tipos, como dice Pinker, «la violencia es un medio para alcanzar un fin. Aunque la conducta humana es mucho más compleja que la de los animales, todos los actos humanos se pueden reducir a la satisfacción de deseos hedónicos, pragmáticos o éticos»<sup>162</sup>

Cuando tenemos deseos hedónicos tratamos de buscar placeres y podríamos odiar cualquier cosa que pudiera arruinarlos. Si el deseo es pragmático -obtener cosas útiles para alcanzar otras- el fin del odio es destruir las resistencias que

---

Esta lucha por ganar o perder puede llevar a la agresión. Esta versión esta cerca de una interpretación de corte evolutivo. En *Exelrod, R. La evolución de la cooperación*, Ed. Fondo de Cultura Económica 1990

<sup>161</sup>Baumeister argumenta que el odio y la violencia surgen de la necesidad de los seres humanos de construir una identidad positiva y una sensación de poder y control. El amor puede contrarrestar este impulso destructivo al proporcionar una fuente de conexión y significado en nuestras vidas. Baumeister, R. F. *Evil: Inside Human Violence and Cruelty*. W. H. Freeman and Company 1997

<sup>162</sup>Pinker, E. *Los ángeles que llevamos dentro: El declive de la violencia y sus implicaciones*. Barcelona: Paidós, 2011, pág. 28

encontramos. Cuando se trata de deseos éticos -como desear hacer el bien, cumplir con nuestro deber o nuestras normas-. La transgresión a la norma hace al reo culpable de castigo por la infracción - multa, cárcel o escarnio público-, pero puede ir más allá y consistir en la propuesta de cambio de la ley, rebelión en toda regla, revolución mediante la que forzar cambios, burlados y desatendidos constantemente, de manera pacífica.

El deseo, la ambición y el deber, son por consiguiente las tres grandes fuentes del odio. Este odio partirá del miedo, se trate de uno evidente o otro fulgurante y apenas perceptible. Explicaremos esto último mediante un ejemplo.

James Bond parece un personaje que nunca tiene miedo frente a situaciones apuradas. Pero ello no quiere decir que no lo tenga: igualmente es consciente de que corre peligros. Es más, su profesión consiste en correr riesgos al servicio de la Corona, es un funcionario contratado por el Estado y por lo tanto en sus motivaciones pesa más el deber que la ambición económica -no es sobornable por el enemigo-. Es cierto que James Bond está construido a propósito para semejar un superhéroe, pero hay que comprender bien este hecho: él siente por los grandes peligros, que a nosotros nos darían pánico<sup>163</sup>, lo que nosotros por habernos dejado las llaves de casa, esto es, un leve temblor imperceptible que dura lo que tarda la mano en comprobar que afortunadamente las llevamos encima.

Algo similar podría ocurrirle a un mercenario o a un hábil cazador de fieras. Probablemente, acostumbrado a las cacerías, no tendría un miedo excesivo a la hora de vérselas con un león, dispararía a sangre fría teniendo total confianza en su puntería. Aunque si el placer que obtiene cazando no estuviera fundado en correr algún peligro, a ese osado personaje le resultaría aburrido cazar.

Estos ejemplos nos muestran cómo la confianza en nosotros mismos, en nuestro poder, capacidades y méritos -siempre que sean reales y no temerarios- conduce a mínimos a nuestro miedo frente a los peligros a los que fácilmente vencemos y nos llevan a disfrutar del éxito. Más que de que miedo, que es un término usado en situaciones fuertes, hablaríamos de lo que pretendemos hacer con él: superarlo para conseguir los goces que nos proporcionará eliminar su naturaleza de obstáculo.

Mediante la conducta depredadora, en que la autonomía y la libertad del otro son obstáculos para la expansión de nuestro deseo<sup>164</sup>, se intenta vencer la resistencia, forzar el consentimiento o simplemente suprimir una incómoda existencia que plantea limitaciones a nuestra ambición. Obstáculo y peligro son dos conceptos que implican el deseo previo que se tiene y la concentración se centra en la hipótesis de que su curso acabe fatídicamente, arruinando nuestros

---

<sup>163</sup>Benson, R. *The James Bond Bedside Companion*. London: Boxtree 1997. Ver también Éric-Pierre Toubiana *La Passion du Risque : James Bond 007*, Topique 2009/2 (n° 107), págs. 17 a 29

<sup>164</sup>Así lo expresa Keltner: «La ambición expansiva se nutre de la competencia, el deseo de ser reconocido y el ansia de más recursos. Cuando las personas experimentan la competencia como amenazante, la ambición se convierte en un sentimiento de superioridad y privilegio, y el ansia de recursos se convierte en odio hacia aquellos que son percibidos como amenazas». En Keltner, D. *The Power Paradox: How We Gain and Lose Influence*. Penguin Random House, 2016, p. 118.

planes, es una experiencia de miedo utilicemos un término u otro.

Junto al miedo, como contra-pulsión paralela, encontramos lo que podemos hacer para defendernos, por ejemplo huir o atacar<sup>165</sup>. Si la defensa es el ataque, nos podemos empeñar en sentir sólo odio, cuando en verdad, al mismo tiempo que odiamos, sabemos que el peligro u obstáculo que tratamos de eliminar sigue vivo, cosa que experimentaremos en las pausas entre «golpe y golpe». El ladrón que roba y el soldado que conquista también tienen miedo, hasta el sádico psicópata se ríe sólo cuando ha triunfado.

Tengo que apeteer las tierras de mi vecino para que su oposición a no dár-melas sea considerada un obstáculo, un peligro a limitar mi expansión. Si me las regalara, sin mediar coacción alguna, no habría agresión posible, sino triunfo directo de la pretensión. Si su querer fastidia mi poder, dependiendo del momento en que me encuentre, diré que agredo porque tengo una pistola, temo no haber hecho puntería si la uso o bien no temo gran cosa porque inmediatamente después de haber considerado que mi vecino no iba a darme voluntariamente sus tierras lo liquido de un balazo. Estas distintas vicisitudes nos ponen sobre la pista de por qué preferimos hablar en ocasiones, de que un obstáculo provoca la agresión -no parece que estemos perdiendo nada con ello, sino que a lo sumo dejaríamos de ganar- y en otras digamos que un peligro provoca la agresión -una pérdida de posiciones-.

Los seres humanos solemos ambicionar ser felices, para lo que tendremos, indirectamente, que vencer miedos y peligros que nos permitan ir más lejos como deseamos.

Pero hay un límite en que la ambición comienza a plantearse a costa de los demás. Es el mal sentido de la palabra ambición, empleado para describir un defecto. Como consecuencia a las actuaciones del ambicioso, tirano o prepotente, le exigen justicia los sometidos. Se comprenderá fácilmente que la exigencia de justicia suscite una respuesta agresiva por parte de los tiránicos: tienen miedo, al igual que sucede en la mayoría de situaciones agresivas, pero en este caso, de perder los privilegios a los que aspiran.

La ira se puede desencadenar por una ofensa, una especie de ataque al honor o por desconsideración, acometida a la reciprocidad debida. Consideremos que una persona a la que habíamos sido presentados o con la que habíamos tratado anteriormente, olvida nuestro nombre. Esto nos granjea una respuesta airada -más o menos disimulada- bajo el supuesto implícito «si me valorara lo más mínimo habría hecho el esfuerzo de aprender mi nombre». El presunto menoscabo no está basado en ninguna evidencia, es más, es una suposición contra prueba en contrario representada por otros detalles, como una sonrisa, simpatía o acogimiento que indicarían aprecio y valoración por parte del olvidadizo.

La reacción enojada es una especie de sinécdoque que toma la parte por el todo con mucha facilidad. Una opinión de la que diferimos, una conducta que reprobamos o una resistencia a colaborar con nuestros planes se pueden combatir parcialmente, respetando el vínculo con la persona o ser motivo de ruptura,

---

<sup>165</sup>Estos modos básicos de reacción los popularizó Walter Bradford Cannon en su libro *Cambios corporales en el dolor, la necesidad de alimento, el miedo y la ira*. Barcelona: Labor 1972



ataque masivo o muerte metafórica del sujeto en cuestión. En la segunda opción no hay lugar para la reconciliación, ni posibilidad de cambio, se suprime todo en nombre de una sentencia drástica. De esta forma la ira se expande y acaba afectando negativamente a más cosas de las que merece la contrariedad, como si arrojásemos una bomba al edificio en que vive la persona que no nos ha saludado adecuadamente.

Además la respuesta agresiva conviene que esté fundada, porque sino podría dirigirse hacia quien careciera de responsabilidad alguna, por ejemplo un subordinado que cumpliera las órdenes de un encargado, no sea el autor material de los hechos, al confundimos sobre quien difundió falsos rumores sobre nosotros o nos robó la chaqueta, por ejemplo o incluso puede que el contenido en sí de la ofensa sea confuso, por ejemplo creyendo que nos llamaron «inútiles» y lo que en realidad se dijo es que no hacía falta llevar los útiles de trabajo cada vez. La sensatez aconsejaría averiguar por lo menos la autenticidad de los hechos para ajustar la respuesta. Esta prudencia utiliza una cierta demora o suspenso de la reacción, un grado de reflexión y análisis situado en el polo opuesto de la rapidez y la contundencia instintivas, que corren el riesgo de resultar precipitadas, injustas o desproporcionadas en algún aspecto.

Hay un tipo de agresión moderada<sup>166</sup>, como en las discusiones, la burla humorística, la ironía o en un simple debate. En estas ocasiones entra en juego algo muy concreto y diferenciado: nuestra fama, la oportunidad de una idea o el orgullo por determinado mérito. Las agresiones consistirán en una lucha por algo mucho más puntual que por ejemplo en una masiva pelea a muerte, en que interesa la desaparición total del individuo. En cambio, en la agresión afinada nos interesa luchar para hacer desaparecer una mala opinión, una burla, una deformación o una mentira, etc. y así lograr un mérito o derecho que creemos merecer.

Cuando hay una agresión moderada se hace posible otra relación más amistosa entre los individuos, ya que la lucha se desarrolla en un punto que deja a salvo las demás cuestiones, en que pueden haber coincidencias o coexistencias. Para que esto sea posible es necesario que los sujetos que se agreden tengan la voluntad de conservar lo que les une al mismo tiempo que no se aparten un ápice en sus ataques de lo que está en disputa. Algo similar ocurre, por ejemplo, en un partido de tenis, en que ganar o perder se centra en el juego, con las determinadas reglas que lo enmarcan. Si en las agresiones moderadas se respetan las reglas de juego descritas, ocurrirá como en el tenis, que al final del partido los contrincantes se darán amistosamente la mano.

Conforme la cultura social se vuelve más refinada, también se sofistican las agresiones, porque los deseos y los peligros que corren son tan complicados que a veces caen en el ridículo o la monstruosidad.

Ciertos límites de agresión, al igual que el resto de emociones y variaciones de ánimo, son tolerables e incluso imprescindibles para vivir en sociedad. Es el caso por ejemplo de un congreso científico, una discusión entre amigos o en

---

<sup>166</sup> Marshal B. Rosenberg, *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*. Gran Aldea Editores 2006.

el equipo de trabajo, y si se quiere, al llamarle la atención a alguien que nos está pisando en una aglomeración. Permiten una regulación de las relaciones interpersonales y sociales, siendo un factor de expresión afectiva y afirmación personal.

Otros niveles de violencia, en cambio, son desintegradores del entendimiento social, interpersonal e incluso personal:

=> Cuando las diferencias entre grupos<sup>167</sup> se dirimen por la fuerza, por medio de la guerra, el exterminio o la tiranía, el grupo vencedor no gana más de lo que le reportaría un entendimiento con el grupo opuesto, como, pongamos por caso, podría representar el desarme para la revitalización de su economía<sup>168</sup>.

=> Un nivel de enfrentamiento entre personas con un alto grado de violencia vuelve imposible una buena relación interpersonal<sup>169</sup>. Debido a que la relación entre personas es positiva gracias a que se intercambian dones generosamente y una vez perdida la generosidad y la confianza en que el otro me dará como yo le puedo dar, no hay interés que nos una.

=> Cuando nos odiamos a nosotros mismos, nos tratamos como si fuésemos otra persona a la que odiamos, aunque nunca podemos ser esa clase de otro como lo son los demás<sup>170</sup>. Generalmente, para odiarnos necesitamos dividirnos entre uno mismo haciendo, diciendo o pensando tal cosa y un espectador que mira con malos ojos esas acciones, que es el agresor. Esta es la forma en que llegamos a criticarnos, despreciarnos, quitarnos méritos y capacidades o simplemente burlarnos de nosotros mismos. Hemos de hacer notar que muchas auto-agresiones las pagamos caras, ya que, si bien somos ganadores cuando por ejemplo despreciamos con despecho una conducta realizada o que queremos emprender, por otro lado somos perdedores, recibiendo el daño que nos hacemos. La auto-agresión tiene el efecto inmediato de des-animarnos, por el mismo mecanismo que un exceso de violencia des-anima una relación interpersonal o elimina el entendimiento de grupos: no nos damos a nosotros mismos la confianza o el mérito para fiarnos de nosotros y al quitarnos el poder-hacer no hacemos nada de lo que podríamos alegrarnos. En casos de psicosis la auto-agresión puede ser extrema: el sujeto por ejemplo se "mata" y se ve a sí mismo como un muerto o estando "vacío" por dentro y puede llegar incluso a mutilarse una parte del cuerpo que según él le sobra o "no tiene".

Hay ocasiones en que el odio que sentimos no lo ejercemos como quisiéramos porque nos prohibimos pasar a los hechos en nombre de algún tipo de principio.

---

<sup>167</sup>en el experimento de Robbers Cave, Sherif estudió la hostilidad entre grupos por formación de identidades grupales negativas y de la percepción de amenaza o competencia. M. Sherif. *Experimentos sobre el conflicto y la cooperación*. Ediciones Morata 2013.

<sup>168</sup>Morton Deutsch desarrolló la teoría del conflicto realista en M. Deutsch, *La resolución del conflicto: Métodos analíticos y prácticos*. Amorrortu Editores 2004. y Henri Tajfel y John Turner defendieron la teoría del enfoque social en la identidad social y el conflicto intergrupar. H. Tajfel y J.C. Turner, *La identidad en tiempos de cambio: el desafío de la teoría social*. Ediciones Herder 1986.

<sup>169</sup>Vamik Volkan, *El enemigo interno: La psicopatología de la política exterior*, Editorial Herder 2004.

<sup>170</sup>Roy Baumeister, *El yo social: Cómo nuestros pensamientos, sentimientos y acciones son influenciados por otras personas*. Alianza Editorial 2019.

Sucede por dos tipos de razones:

1. Porque nos guardamos para nuestros adentros el resentimiento frente a un amigo o compañero al que nos da apuro plantearle nuestras quejas por miedo de ser repudiados. Por no odiar tanto se nos escapa un poco: un leve rictus que falsea la sonrisa, una cierta disposición distante o unos gestos cálidos que se hielan en el camino... Los diques que ponemos para retener el odio por algo que permanece en nuestro interior como una espina clavada, un día se resquebrajan y entonces inundamos de ira al otro de una forma más dramática que tantos escrúpulos nos daba antes provocar.  
A la hora de plantearnos la manera adecuada de eliminar un obstáculo odiado, surge el problema de proporcionar el nivel de agresividad a la naturaleza del obstáculo. Al igual que ocurre con el deseo que se puede maximizar -el deseo de comer se convierte en atracón- o minimizar -perdemos el apetito de comer- el odio puede exagerarse o quedarse corto y hemos de equilibrar el volumen con el mando de la razón. Un ejemplo de exageración lo podemos adivinar por medio de esta máxima: no mates con un hacha a la mosca que vuela sobre la cabeza de un amigo, porque no eliminarás a la mosca sino al amigo.  
El odio se queda corto cuando no es suficiente para lograr los objetivos: si alguien se ríe de nosotros injustamente, despreciándonos, nos da miedo que nos robe la imagen personal o los méritos y reaccionamos, supongamos, «poniendo mala cara»; pero esta manera de odiar no «para los pies» al chismoso, que se envalentona más todavía. En cambio, «decirle cuatro cosas bien dichas», pondría las cosas en su sitio. Muchas personas no pueden ajustarse a determinado nivel de violencia porque por educación y preferencias son muy pacíficas y civilizadas, pero se olvidan de que no todo el mundo es igual; deberían estar preparadas para estas situaciones, sin que ello signifique perder sus valores, que por lo demás pueden conservar.
2. Debido a que el impulso de eliminar algo, para ganar con su derrota, es una tentación frenada por la ideología del respeto al prójimo, si alguien nos insulta le podríamos matar, como en los antiguos duelos de honor, pero también nos sabe mal que muera por tan poco, por lo que nos conformamos con devolverle el insulto o llamarle la atención. En el sádico o en el psicópata falta ese respeto: les importa un comino el sufrimiento del otro, es más, pueden llegar a gozar torturando y haciendo sufrir. Tanto el sádico como el psicópata saben que abusan, pero no les importa. En cambio una persona impulsiva abusa -por una crítica insignificante «se le va la mano»- pero después se arrepiente, sintiéndose avergonzado. Si el impulsivo procediera a cámara lenta se arrepentiría antes de asestar el golpe: simplemente no sabe hacer las consideraciones oportunas con la suficiente velocidad anticipada al hecho como para regular el odio a medida del objetivo, aunque en principio pueda estar bien dispuesto para aprender. El psicópata casi nunca quiere cambiar, más bien lo que pretende es

tomarnos el pelo<sup>171</sup>.

Hay ocasiones en que hablamos de la agresividad como de una especie de humor inevitable, una pura reacción fisiológica, frente a la simple frustración, las molestias crónicas o los estados de ansiedad y depresión que producen irritación como síntoma colateral. Los experimentos de Schachfter<sup>172</sup> inyectando adrenalina muestran que la pura excitación química no basta para desencadenar una emoción particular si no hay una evaluación cognitiva sancionadora. La misma expresión de la irritación está regulada por esquemas de control aprendidos -una madre cansada castiga desproporcionadamente una falta de su hijo, pero no le estrangula-.

Debemos hacer aquí una pequeña digresión sobre el estado emocional. Cuando hablamos de que estamos alegres hay como una continuidad o prolongación del buen humor a partir de ciertos acontecimientos positivos por distintas razones: se los espera, se los disfruta, se van a compartir o repetir. Es posible que además haya una especie de eco o rédito, esto es, que una vez llegados a cierto grado de alegría dura un cierto tiempo aunque mientras tanto nuestra vida fuera anodina, de forma que habría momentos que estaríamos contentos «sin saber por qué». Del estado de tristeza podríamos considerar otro tanto: se desencadena esta vez a raíz de un acontecimiento negativo, y también dura más de lo que quizá nos gustaría, ensombreciendo nuestra vida más de lo estricto (o sea minutos después de acabado el acontecimiento adverso), tiene también su inercia, su prolongada curva de extinción hasta revertirla con algún evento con suficiente garra como para sacarnos de su negrura. El estado de irritación seguiría un proceso similar: una frustración, una contrariedad u oposición suscita ira y si no podemos darle una salida o una solución puede que nos deje enfurruñados, irascibles, es decir, que pequeños inconvenientes de la vida que de buen humor toleraríamos ahora nos afectan más de la cuenta, al punto que pagan justos por pecadores, descargamos la ira en quien no se lo merece y «la paga» el primero que nos cruza en el camino. Este estado duraría, igual que en el caso de las emociones que hemos mencionado, más tiempo del deseable, apoderándose de nosotros, obnubilándonos hasta que algo bueno pasa que nos libera de su atadura.

El descontrol impulsivo del odio, que conduce al asesinato<sup>173</sup>, necesita un cultivo sistemático y decidido, una carencia de los mecanismos contenedores, o bien el sujeto no ha consolidado hábitos de demora del impulso. Por suerte, no es suficiente un mal día para crear un asesino.

La irritación, por otro lado puede magnificarse o atenuarse una vez que

---

<sup>171</sup>Dutton, K. *La sabiduría de los psicópatas*. Ed. Ariel 2013

<sup>172</sup>S. Schachfter y J. Singer, *Cognitive, Social and Pshysiological Determinants of Emotional State*, Psychological Review, 69.

<sup>173</sup>En palabras del criminólogo Raine «Cuando el descontrol impulsivo es extremo, la persona puede actuar sin reflexionar, sin considerar las consecuencias y sin tener en cuenta la moralidad de sus acciones. Esta falta de autocontrol puede ser particularmente peligrosa cuando la persona está enojada o frustrada. En casos extremos, puede llevar al asesinato» Raine, A. (2015). *La anatomía de la violencia: Las raíces biológicas del crimen*. Barcelona: Ariel, 2015, pág. 80

ha aparecido. Los dispositivos resonadores de la persona pueden ser utilizados para sostener y aumentar artificialmente el nivel de agresividad. Los recursos de control emocional, en el lado opuesto, permiten rebajar expresamente las dosis de agresividad percibidas por el sujeto.

Algunos recursos populares de resonar la irritación o el disgusto que nos causa algo son:

- La simulación corporal. Utiliza un mecanismo de imitación corporal, tanto simulando atacar -frunciendo el ceño, apretando la mandíbula y los puños, tensionando el cuerpo o preparando los músculos como para hacer una llave de judo-, como intentando experimentar el dolor físico que nos produciría un daño que podríamos recibir. Mediante el cuerpo activado, la capacidad de experimentar sensaciones físicas concomitantes a la agresión se vuelve mucho más realista, impactante y convincente<sup>174</sup>. Como si nos condujéramos por la regla de si siento mucho es por algo, porque la agresión es grave.
- La exageración. Hace que algo molesto se convierta en horrible, imperdonable, totalmente desconsiderado, de este modo, al agravar la responsabilidad, la intencionalidad malvada, la ausencia mínima de vigilancia y los valores morales ausentes, se dibuja al sujeto como causa de disgusto con unos atributos que lo degradan al punto de merecer los improperios, salidas de tono y protestas airadas que corresponderían a una grave injusticia<sup>175</sup>.
- La deformación del pensamiento<sup>176</sup>. Implica transformar la percepción de las causas del agravio: unas gotas de pipí en el suelo parecen un charco, «algunas veces» se transforma en «siempre», o «nunca», las atribuciones de culpa se llenan de agravantes -nocturnidad, alevosía-, las intenciones que suponemos en el otro se vuelven más aviesas y malintencionadas de lo que realmente son. El pensamiento susceptible legitima estar más tiempo en guardia, ofendidos: se basa en creer que los demás la toman con nosotros a propósito, a sabiendas de que han sido avisados reiteradamente de no hacerlo, con retorcidas intenciones de socavarnos, de hundirnos y amedrentarnos para conseguir fines inconfesables.
- La atención selectiva. Miramos con lupa sólo lo que nos interesa de lo sucedido, pero no vemos otro tipo de circunstancias que lo pudieran moderar

<sup>174</sup> Así lo expresa Eagleman «El cuerpo puede simular amenazas y el cerebro sentir que el mundo es un lugar peligroso. Cuando estamos bajo tensión, los sentidos se agudizan, el corazón late más rápido y los músculos se tensan. El cerebro se prepara para el ataque y la defensa. Si alguien se siente amenazado, incluso si la amenaza es imaginaria, su cerebro procesará la información de manera diferente. Se activarán circuitos emocionales y la respuesta del cerebro será más intensa. Esta es una de las razones por las que la tensión corporal y la simulación de ataque pueden intensificar el odio y la hostilidad» Eagleman, David M. *The Brain: The Story of You*. Pantheon Books 2015, pág. 142

<sup>175</sup> El psicólogo y escritor Albert Ellis relacionó la exageración con la ira en su teoría de la terapia racional emotiva conductual (TREC). Según Ellis, las personas pueden exagerar situaciones negativas en sus mentes, lo que puede llevar a la ira y otros problemas emocionales. En Ellis, A. *Una nueva guía para una vida racional*, Nirvana Libros, S.A. de C.V 2017

<sup>176</sup> Beck, Aaron. *Terapia cognitiva de la ira*, Ed Paidós 2005

-explicaciones, justificaciones, disculpas-. En su modelo teórico, Deffenbacher<sup>177</sup> sugiere que la atención selectiva se enfoca en estímulos específicos que pueden ser interpretados como amenazantes, injustos o desafiantes. Estos estímulos pueden desencadenar una respuesta emocional intensa como la ira.

- La fantasía agresiva. El regodeo imaginario mediante el que hacemos una maldad u otra todavía peor, en castigo a la ofensa hecha, relamerse en lo «que le haría», satisface el deseo agresivo de forma virtual, pero dejando un poso de placer que puede resultar una motivación para hacer durar la ofensa «no reparada», incentivar la posible venganza y motivarnos en cierto modo a la réplica. Raymond DiGiuseppe ha estudiado la relación entre el uso de la fantasía y la ira y ha desarrollado una terapia que utiliza una «contra-fantasía» alternativa para reducirla<sup>178</sup>.
- La rumiación<sup>179</sup>. Volvemos una y otra vez sobre lo sucedido, no fuera que se nos olvidase, repitiendo a cámara lenta lo que hizo o dijo el ofensor, réplicas que deberíamos haber hecho pero que por falta de reflejos no se nos ocurrieron en el momento, agravantes morales -yo que le traté tan bien, le invité a un café, le abracé en navidad...-, y marcadores «con chincheta» del daño que nos hizo, incluidos ahí los males subsidiarios, extensivos y colaterales.

Estos mecanismos son útiles para avivar el fuego del rencor, aunque también nos indican de qué forma apagarlo: poniendo una barrera muscular -el efecto miorelajante que podría producir el diazepam y la amitriptilina o ejercicios de relajación-; ponderando lo sucedido -especialmente mediante atenuantes-; esperando a que los datos confirmen las hipótesis, en vez de basarnos en suposiciones; utilizando la atención para distraernos, por ejemplo dando una vuelta; la virtud búdica de dejar fluir el pensamiento o dejar pasar los acontecimientos hostiles y retomarlos en frío.

La excusa más socorrida de los impulsivos y agresivos es «no lo pude evitar». Dar por imposible el control del estado emocional del que se parte, puede ser una opción equivalente a votar en blanco o abstenerse en la elecciones. Representa muchas veces un error de cálculo de cuáles son en realidad las posibilidades de control.

El estado de irritación vuelve más probable la reacción agresiva. Es posible que algo o alguien paguen el pato debido al momento de frustración o cansancio de la persona. Una tensión no resuelta nos carcome desde dentro, creando disgusto, malhumor y desgana. Pero como no desaparece del todo, la predisposición agresiva ante cualquier obstáculo, que en circunstancias más halagüeñas hubiéramos sorteado por considerarlo menor de una forma más tolerante y benévola,

<sup>177</sup>Deffenbacher, J. *Control de la Ira: Guía para el tratamiento completo para profesionales*, Ed. Pirámide 2011

<sup>178</sup>DiGiuseppe, Raymond. *Terapia Racional Emotiva e Imaginativa: Una Terapia Cognitiva Conductual Innovadora*. Desclée de Brouwer, 2015

<sup>179</sup>Jeffrey S. Johnson, *The Art of Navigating a Bruised Ego: The Self-Esteem Book for People Who Hate Self-Help*, Skyhorse Publishing 2017

de pronto «dispara» una ira que no le pertenece. De esta forma podemos romper cosas, gritar a quienes nos rodean -incluyendo a los seres queridos- y protestar airadamente ante pequeñas injusticias, llevados de una fuerza acumulada similar a la de una charca que se desborda.

Hay otros estados que tienen un efecto similar y tendrían en común un «bajo nivel de conciencia», entre los más destacables están el étlico -que vuelve agresivos y pendencieros a los de «mal beber»-, la falta de sueño -que a menudo delata el «mal despertar» o el estado de adormecimiento-, el cansancio, la frustración, la espera, los días nublados, el viento cargado de iones positivos -por ejemplo con polvo del desierto-, los sitios cerrados con luz artificial y mal ventilados, la incertidumbre y el dolor. De una manera u otra estas situaciones «nublan» nuestra mente, nos atontan, y quizá por ello, por impedirnos pensar bien, actuemos mal.

Para acabar este capítulo realizaremos una lista frecuente de situaciones que son violentas, pero que generan ansiedad posterior.

- En una discusión acalorada hay un riesgo de traspasar los límites y llevar a cabo reproches dañinos, insultos, faltas de respeto, chillidos y peligro de «ir a las manos». En cuanto notamos que nos estamos «encendiendo» sería el momento ideal de atajar la escalada y evitar entrar en actos de los que luego nos arrepintamos. Es recomendable dejar la discusión pendiente para otro momento en que estemos lo bastante calmados como para atinar en la discusión de forma inteligente. Es importante saber parar para no humillar al otro, dejarle con la palabra en la boca, ni provocar que nos persiga para proseguir. La manera de evitarlo es confesar la impotencia para seguir hablando de forma tan violenta: «perdona, pero no puedo seguir la conversación porque me he puesto a mil, no me controlo y necesito relajarme un poco, ya continuaremos; voy a dar una vuelta para relajarme y vuelvo o quedamos otro día para seguir y aclarar las cosas». No basta decirlo, también hay que ponerlo en práctica y hacer algo relajante, como pasear, tumbarse en otra habitación o escuchar música tranquila.. Si la otra persona nos busca de nuevo sin estar preparados, no entremos en las puyas o insinuaciones que nos haga para corregirlas, sino que repitamos «lo siento, pero estoy demasiado alterado para hablar ahora y no quiero decir cosas fuera de lugar ni hacerte daño, así que prefiero dejar la discusión para cuando consiga un poco de calma».
- Tener un pasado oscuro puede hacer que quien lo conozca nos pueda criticar con dureza cada vez que se tercie y ello nos haga ser comedidos, sin embargo la cosa cambia cuando la persona de negro historial detecta una injusticia o un maltrato a alguien. Entonces le puede atraer tomar el papel de policía de la moral o guarda espaldas del débil. Se abre la puerta por la que escapan las tensiones acumuladas, arrojadas por la buena conciencia con el permiso de atacar y hacer algo noble, cosa que, de paso, lava su maltrecha imagen. Como el asunto justiciero no va con él, tiene la sensación de que no se le puede reprochar ningún defecto o interés egoísta. La tentación se parece a otras, por ejemplo, piénsese en la infidelidad: es más

sencillo controlarla al inicio que cuando adquiere fuerza, es más prudente despedirnos de la persona que nos atrae en vez de «jugar con fuego» y acompañarla hasta su casa que subir, beber unas copas y besarla. Por esta razón nos deberíamos conformar con una breve intervención, pongamos por caso, «no es justo como la tratas», «tiene parte de razón en lo que dice..». No entrar a polemizar, mejor retirarse a un segundo plano o irse para que la persona se defienda a sí misma de los atropellos. Dar un aviso, un «toque» suave y diplomático es más efectivo que entrar en la batalla campal. Además, en esos momentos, conociendo la propensión «salvadora», conviene tener a mano una reflexión similar a «no me puedo permitir pelear porque me altero mucho, me siento fatal y me debo cuidar» Esta frase implica «estar de vuelta» con el tipo de situación y conocer las flaquezas.

- A menudo nos encontramos de bruces con abusos como cuando alguien se cuele en la fila del supermercado, hace una maniobra desconsiderada con el coche o ante el comportamiento brusco o grosero de un dependiente. Nuestra sensibilidad -sobre todo si tenemos mucha- hace de estos pequeños incidentes desagradables un disparador de la agresividad. Esto sucede porque en realidad no nos parecen minucias, sino señales de desconsideración «imperdonable» que no se quieren «dejar pasar» por alto. Los más pacíficos se lo tomarían de forma más tranquila, pero nuestro sujeto tiene el impulso de «tomar el guante», le alienta un espíritu inquebrantable y un sentido agudo del honor. Desgraciadamente, anteponer la imagen dañada al bienestar tiene el peligro de amargarnos la vida, porque los incidentes están a la orden del día. No cabe otro remedio que renunciar a tanta pelea: uno mismo se puede marcar el límite, permitirse entrar en la reprobación una vez al trimestre, por ejemplo, ni una más. Entonces, para reducir el rechazo utilizamos una voz interior que nos diga «es un desconsiderado» «así le irá» «perderá clientes» «igual que los perros ladran los imbéciles rebuznan». Como el comentario es interno nadie lo oye, por lo que no se produce una escena desagradable y como satisface parcialmente la rabia que nace, al ser pequeña por no haber crecido no necesita más alimento.
- Hay quienes nos quieren llevar al retortero provocándonos. Nos lanzan puyas, esgrimen opiniones inciertas o adelantan acusaciones sin pruebas, con una intención que disimulan muy bien: la de sulfurarnos y ponernos en evidencia, porque en cuánto logran alterarnos se moderan como si fueran santitos que no han roto un plato, de forma que los violentos, desagradables e injustos somos nosotros frente a espectadores anónimos -sin observadores este teatro no tendría tanta gracia-. Hacer aparecer al otro como un energúmeno o un troglodita es un buen truco para desprestigiarnos o sacar ventaja, haciendo que los «buenos» oficiales se conviertan en los malos de la película, con el corolario de que los maquiavélicos insidiosos aparezcan como los sensatos, siguiendo la regla prejuiciosa que dice que el que chilla es un loco, el que se defiende es culpable y el que se acalora el asesino potencial. Podemos tener razón y perderla por las forma intempestivas



de defenderla: si fuera por nuestra impulsividad deberíamos practicar la moderación hasta convertirnos en hábiles oradores, pero si es porque nos están tomando el pelo, azuzando para que demos el traspies que nos desprestigia, es que hemos caído en la trampa de un provocador profesional. ¿Como podemos detectar esta manipulación? Seguramente nos iría mejor no siendo tan cándidos al pensar que no existen estas malas intenciones. Si un borracho o un chulo nos aborda en un bar diciendo «y tú que miras, quieres pelea o qué?», es que prueba suerte a ver si caemos y tiene pelea gratis para entretenerse un rato. Si nuestra pareja nos reta a que le digamos algo que hace mal, no es que le interese saberlo, sino un pretexto para soltarnos todo lo que tiene en contra con agravantes y tal vez si la confrontación es buena, acabar haciendo el amor. Puede que la primera vez nos tomemos las cosas de forma literal, suponiendo que nuestro interlocutor no tenga dobleces, pero la segunda no debería cogernos por sorpresa.

- Los padres y los adolescentes entran fácilmente en confrontación, especialmente si se juntan dos fuerzas contrarias: el afán de los padres por corregir la más mínima falta, expresión grosera, tono de voz faltón o imperfección de los hijos y la necesidad de éstos de afirmarse, medirse con los adultos y protestar en vez de acatar. Para evitar el choque de trenes hay que entrar en un compromiso de «soltar cuerda» a cambio de aminorar exigencias. Dando por hecho que ciertas conductas cambiarán poco a poco y hay que tolerarlas provisionalmente se suprimen de un plumazo las enfrentamientos airados, que dejan de tener motivo. Así por ejemplo, en vez de perseguir al adolescente para que haga la cama, recoja la ropa del suelo, la ponga en la lavadora, tildar de leonera su habitación y de guarra la persona que lo habita, el padre astuto utiliza una estrategia mas paradójica, por ejemplo decirle «por favor podrías cerrar la puerta de tu habitación para que no salgan los olores al resto de la casa?» Con ello nos limitamos a no ver lo que sucede ahí dentro y dejamos que las cosas caigan por su propio peso si se queda sin ropa limpia para ponerse o sus sábanas huelen mal. Cuando disminuye la violencia, también lo hace la ansiedad que provocan las confrontaciones y se pueden abordar los asuntos familiares de modo más llevadero. Aclarar asuntos a chillido limpio, con salidas airadas y desquiciadas es poco menos que imposible, porque los efectos de la agresividad impiden razonar y desaniman la generosidad del entendimiento.
- En la comunicación hay dos aspectos que a veces no están bien coordinados, la parte de lo que se dice y las expresiones que se utilizan, si resultan oscuros, desagradables, hirientes, críticas. Hasta un mensaje positivo con algo negativo puede perfectamente estropearse, por ejemplo si decimos «te quiero mucho cariño, pero es que eres muy pesada» o más sibilino aún, en forma de *sandwich* «cómo te quiero, gordita mía, te adoro» Estos mensajes tienen algo bueno, pero mezclado, un aspecto menos agradable. El que emite este tipo de *mix* se cree «inocente», hace ver que sólo quería decir

cosas bonitas, sin reconocer que aprovecha la ocasión para enviar micro-ataques disimulados. Pretende herir, sólo un poquito, de forma que quien recibe el daño contenido en el mensaje, aparentemente halagüeño, quede sorprendido, dudoso, sin atreverse a protestar para no parecer díscolo, poco receptivo o susceptible. Es una buena treta para atacar pretendiendo colaborar. El que recibe esta clase de mensajes mezclados con malicia tiene la opción de quedarse con lo que le conviene y dejar el resto como un asunto de *lapsus* o creer que no ha entendido bien o sería de quisquillo-sod protestar. En este caso le recomendaríamos que aprendiese a fiarse de lo que percibe y se atreviera a replicar con el convencimiento de que si le ha molestado la frase es por una buena razón que debe aclarar. Otra posibilidad es que se determine a protestar «¿qué quieres decir con que soy pesada?» o «¿qué es eso de gordita?» En ese caso el astuto ofensor se puede retirar cobardemente e intentar afeor la conducta de la parte ofendida «pero si yo te lo dije con amor, sin intención de ofender» «te lo tomas demasiado a mal, sólo te estaba halagando», «qué susceptible te pones». Hay otra serie de ejemplos, en los que el ofensor lo hace por verdadera inmadurez o factores de estrés que se le podían descontar. Supongamos que un adolescente se encuentra un hermoso plato de verdura en la mesa y dice «¡Estoy harto de verduras, nunca pensáis en mí, lo hacéis para fastidiarme!» En este ejemplo, el adolescente utiliza unos modales que serían suficiente motivo para que los padres le enviaran a la cama sin comer o iniciar una bronca monumental, pero en cambio, considerando que la intemperancia es un mal pasajero con la edad, con toda la sangre fría del mundo le pueden contestar -obviamente, haciendo caso omiso de lo desagradable que han oído- «Lo siento, ya pediremos pizza un día de estos». La contestación pegaría más si el joven hubiera dicho «tengo ganas de comer pizza en vez de verdura». Como estrategia funciona bien porque ahorra agresividad a la relación y hace propaganda de hablarse con delicadeza. Si le preguntan al hijo «¿qué tal te va en el colegio?» y contesta «el profesor de mates es un cabrón y me tiene manía» en vez de atacar rápidamente la palabra malsonante y lo dudoso que el profesor le odie, el mismo progenitor anterior le contesta «si necesitas ayuda con las matemáticas me lo dices». De nuevo tolera los estímulos que podrían desencadenar una cascada de acusaciones con su consiguiente mal ambiente, considerando que ciertas maneras de su hijo requerirán mucho más tiempo y paciencia para cambiarlas e induce una normalidad cooperadora por si el hijo «pica» y la sigue.

- El miedo a la violencia se produce cuando tememos que la situaciones potencialmente desencadenantes se apoderen de nosotros y nos descontrolen. Se nos puede ir de las manos y dañar objetos y personas de forma que tengamos problemas legales y nos sintamos culpables y avergonzados de habernos dejado ir. En el temor se pueden dibujar escenas terribles de lo que podría suceder -heridas con sangre, cuerpos tirados en el suelo, ambulancias y policía en el lugar del enfrentamiento.- con la finalidad de

asustarnos de las consecuencias de la ira y la intención de frenarla. La desconfianza nace de haber tenido en el pasado, cuando éramos inmaduros, momentos de rabia que nos asustaron, incidentes de peleas o visión de acontecimientos truculentos. La idea de que nos podamos pasar de la raya o no modulemos bien la ira, nos crea inseguridad en nosotros mismos y puede que prefiramos eludir todo lo que nos recuerda el peligro e incluso a renunciar a derechos y dignidad antes que llegar a extremos indeseables. Desde luego no hay por qué superar la prevención sobre una situación agonal, porque es algo aconsejable para todos o como dice Zimbardo «cualquiera puede convertirse en un malvado porque esa potencialidad ya existe en cada uno de nosotros»<sup>180</sup>, pero esta sensatez frente a peligros reales de desquiciarnos no debe favorecer y justificar volvernó tan cobardes que no nos atrevamos ni a hacer una reclamación, exponer una opinión contraria o responder a un compañero que se permita bromas pesadas a nuestra costa -sí, los abusos huelen la prevención a la violencia para aprovecharse-.

- Un alto sentido de la justicia también influirá en mostrarnos cautelosos de cara a responder o no a críticas y quejas. Estaremos entretenidos averiguando si lo que nos hacen es merecido o si al replicar con contundencia podríamos estar propasándonos y agravando injustamente al otro. Puede que cuando tengamos clara la postura ya sea tarde, y si otro día, tras sesudas consideraciones, intentamos deshacer el entuerto ya no tenga el mismo efecto que haberlo hecho en vivo y se pierda en espontaneidad y eficacia, no obstante, como dice el refrán, «más vale tarde que nunca».
- El miedo a la violencia puede basarse en el temor a herir a una persona, defraudarla o enemistarla. Tenemos miedo de que se lo «tome a mal» y reaccione con represalias contra nosotros -castigándonos con su silencio, volviéndose fría o rompiendo la relación... Es lo que le sucede a Clara del Valle en «La casa de los espíritus» de Isabel Allende. Tiene poderes sobrenaturales pero, no obstante, cede en todo, incluso en contra de sus propias creencias ante el marido autoritario -que se impone conforme ella más consiente-. La posibilidad de enfado, parece más horrible que el trato descortés, grosero y desigual que el otro le proporciona, por lo que opta por humillarse. La estrategia es poco adecuada desde el momento en que consideramos que la confrontación, dadas las circunstancias, era totalmente necesaria para exigir reciprocidad, equidad y respeto, básicos en una relación de calidad. No se puede apreciar a quien te rebaja, poco menos que, a la posición de subordinado y si lo aceptamos no podremos amar como nos gustaría. Por el contrario, si «luchamos» para afirmarnos, corregir las desigualdades de trato, defender las causas que se nos imputan, o bien, si nos hemos equivocado, ejercer el derecho a matizar, atenuar o dar explicaciones, pedir disculpas y perdón, estaremos defendiendo, a pesar de los desencuentros, el sentido de la relación que merece la pena conservar. Si a causa de la firme defensa de la dignidad se realizara lo temido, la otra

<sup>180</sup>Zimbardo, Ph. El efecto Lucifer: El por qué de la maldad, Ed. Paidós 2007, pág. 15

parte se ofendiera y nos retirase su amistad, afloraría el momento de la verdad. La persona no nos quería sino a modo de comparsa, de paño de lágrimas, como proveedora de favores, acompañante de ocasión, o algo de parecido de baja calaña. Sería preferible, si se diera el caso, aceptar las cosas como son en vez de creernos ilusamente reconocidos y valorados.

- La relación con un jefe, capaz de promocionarnos o despedirnos, nos puede intimidar más de la cuenta y llevarnos a tolerar comportamientos inadecuados que no permitiríamos a otros. Un jefe brusco en el trato, que se permita exabruptos en momentos de tensión, amenazas y acusaciones, genera distancia emocional y se le rehuye para no llamar su intempestiva atención. La frialdad puede ser deliberada en quien detenta el poder como sistema de protección o para mantener un status, aunque el precio que pague por esta postura sea la soledad. Justo lo que nos impone, nos da la pista del tipo de estrategia que nos conviene. Mirar a los ojos en vez de rehuir la mirada, romper barreras y aproximarnos, por ejemplo con una palmadita de confraternización, hacer preguntas personales «¿Qué tal está su mujer?», por ejemplo, si sabemos que se encuentra mal, usar un tono de voz natural, ni apocado ni cortado, hacer bromas, sutiles, que no enerven la susceptibilidad del destinatario. Quizá algunos llamarían a estas recomendaciones «peloteo» pensando en la versión abusiva y degradada de los recursos, pero utilizadas de forma dosificada, conservando la dignidad, las podríamos llamar inteligencia estratégica emocional. De hecho este concepto se puede aplicar también a la habilidad de trato con personas que nos amedrentan, autoritarias, listas, ocurrentes, bromistas o guapas... Con cada tipo de persona con estas características debemos utilizar un enfoque. En ocasiones lo hacemos perfectamente, en otras nos pillan con el pie cruzado por flojera de habilidades en el manejo de estos perfiles. Saber sortear abusos, crímenes, aplastantes aseveradores o encantadores de serpientes es una materia que deberíamos dominar igual que aprendemos a conducir el coche en diferentes situaciones meteorológicas.
- La rabia no expresada nos «re-concome», acaba dirigida hacia uno mismo aunque mentalmente tenga otra diana. Las protestas, lo que deberíamos haberle contestado, las cuatro cosas «bien dichas» que se merecía, chocan con el muro del silencio y no alcanzan a producir ningún efecto, ni abreactivo, ni reparador, ni cuentan como castigo ejemplar, ni modifica en nada al que nos ha dañado. Incluso quien se fue de rositas llega a pensar, puesto que no hubo reacción por nuestra parte, que asentimos y estamos de acuerdo en todo lo que nos criticó. Nos quedamos con el doble daño, el recibido y el no dirigido al causante. Se puede pensar que este «tragarse la bilis» no tendrá consecuencias en nuestra vida diaria, que mañana nos olvidaremos del asunto o le podremos perdonar si vemos otros comportamientos positivos que nos interesen. Quizá sea cierto hasta cierto punto con las confrontaciones puntuales o estando con un humor espléndido, de forma que lo malo recibido resbale como la lluvia por el impermeable. Pero cuando se trata de algo reiterativo, por ejemplo, un estrés diario en el trabajo

por tensiones con los mandos o mala relación con compañeros, entonces el mal humor no se disipa tan fácilmente, sino que parece acumularse en una especie de recipiente convertido en bomba de relojería, porque logra ponernos en un elevado estado de irritación por el que cualquier incidente problemático nos afecta más de lo que debiera o quisiéramos o lo que es peor, que lo paguemos con quien no lo merece, por ejemplo con nuestro hijo cuando nos pide que juguemos con él al intentar escuchar las noticias y se gana contestación airada. Ponemos quitarle presión a «la caldera» haciendo ejercicio, divirtiéndonos, conectando con situaciones placenteras, pero sobre todo aprendiendo a cuidarnos, sin acumular mal humor, siendo más atrevidos ante agravios e injusticias, expresando nuestro desacuerdo y bajando a la arena cuando haga falta, aunque al principio nos cueste pasar apuros y malos tragos por no estar acostumbrados.

### 18.7. Alextimia e hipocondriasis

El ser humano ha desarrollado la capacidad de modular y ampliar la respuesta emocional subordinando la parte más instintiva, a diferencia de otras especies animales, a estructuras cerebrales prefrontales, capaces de cálculo, previsión y pensamiento simbólico. Buena parte de este control consiste en la capacidad de conocer, elaborar y calcular los estímulos emocionales básicos, creando sofisticadas relaciones entre la corteza superior del cerebro y la amígdala, donde se activan los esquemas más ásperos y elementales.

La capacidad de poner la emoción bajo el mando de la razón es lo que distingue a una persona de gran «cultura emocional» de otra, que por haberse desenvuelto en un entorno degradado -ambientes desestructurados, familiares alcohólicos, violencia, abusos, etc.- en que se ha proporcionado una educación insuficiente a los hijos, provoca la aparición de comportamientos primitivos o problemáticos socialmente hablando -intransigencia, egoísmo, incapacidad de tolerar la frustración, violencia, etc.- lo que nos hace recordar que la cultura es el resultado de la competencia intelectual innata y de un ambiente adecuado que la rellene de contenido y estimule en complejidad cualitativa.

La educación despierta y edifica las capacidades musicales, matemáticas, deportivas, literarias, pero también nos provee de un lenguaje para expresar los sentimientos que nos sirve para nombrarlos, matizarlos, diferenciarlos, comunicarlos, etc., favoreciendo una modulación lo bastante fina como para permitirnos vivir en sociedad.

En el hogar tenemos la primera escuela de los sentimientos. Los adultos leen en nosotros como en un libro abierto y van dictando sentencia: “el niño se ha enfadado...”, “mira cómo le gusta...”, “espérate un poco, no seas tan impaciente...”. Tienen interés en descubrirnos nuestro propio mundo interior como si fuera un exuberante jardín lleno de maravillas que nombrar.

Por su parte los niños están deseosos de ensayar lo que imitan y aprenden, experimentando con alegría los éxitos que va reportando la versión activa de lo sentido pasivamente.

Todo este panorama natural de aprendizaje puede verse oscurecido porque

los adultos no muestren particular interés en la vida emocional del niño, limitando las intervenciones a los cuidados, exigencias de higiene, estudio y comportamiento decorativo. Debido a la falta de cultivo de la vida emocional, la persona se vuelca en la pura acción, bloqueando o sobreponiéndose a todo aquello que admitiría expresión afectiva, se vuelve pétrea, rehuye la comunicación íntima y rechaza el uso de la fantasía como algo inútil. Esta es una descripción de lo que Peter Sifneos<sup>181</sup> llamó por primera vez síndrome de alexitimia.

Los niños pueden padecer también falta de confianza para explorar sus sensaciones, pensando que no interesan, que carecen de importancia o no merece la pena comentarlas, acostumbrándose a un silencioso vivir, sin ruido, sin necesidad de explayarse, sometiéndose caninamente a la rutina que se espera de ellos. Como son tan «buenos» en apariencia nadie se preocupa por ellos.

Podemos observar en distintos enfermos con hidrocefalia similares síntomas de desorientación. Pero, bajo una inspección más atenta, comprobaremos que la persona cultivada utilizará vocablos sueltos con cierto grado de refinamiento, un tono de voz más conciliador y sosegado y hasta lucirá educado sumergido en su confusión. Por el contrario las personas que antes de la enfermedad se mostraban más primitivas emitirán vocablos soeces y tendrán comportamientos desagradables. También encontraremos rasgos agresivos en personas “oficialmente” cultas, pero que aún siendo especialistas competentes en un tema, bajo el punto de vista afectivo son tan analfabetos como el que más.

Cuando la vida emocional se expresa con toda su crudeza, sin temperancia, respeto por el prójimo ni tan siquiera utilidad propia, hablamos de una persona impulsiva y primaria.

En el polo opuesto se encuentra el que reprime los sentimientos, intentando desconectarse de su interior y persuadiéndose de que “no pasa nada”, haciendo como que no hay ninguno que por, mucho que se sienta, merezca la pena ser contemplado. Se propone, hasta conseguirlo: “no debo estar triste, no debo angustiarme, ni sufrir, mi comportamiento siempre ha de ser impecable”.

Este modelo es la forma espontánea con la que muchos hombres pretenden resultar viriles, no llorando nunca, no siendo “débiles”, soportándolo todo con firme indiferencia. El sentimiento está mordido, aguantado. Podría ser llamado, reconocido, escrito en un diario o comunicado a un amigo en un momento de efusión, pero la persona domesticada no se lo permite, empeñada en su disciplina guerrera.

El siguiente paso de la alienación emocional lo representa el que estemos tan alejados de lo que sentimos que ya no se reconozca como un contenido psíquico, sino más bien como la percepción de un proceso corporal extraño, de forma que en vez de aceptar, por ejemplo, que “estoy preocupado”, me convenza de que “algo que he comido me ha sentado mal”.

La vida de un hipocondríaco diríase que aparece como normal, sin problemas ni grandes agobios o con total entereza y todo iría de maravilla a no ser por la presencia de malestares físicos incomprensibles que nunca parecen encajar

---

<sup>181</sup>Sifneos, P. E. *The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. Psychotherapy and Psychosomatics* 22(2) 1973, 255-262.

en los cuadros médicos oficiales. Puede que con el tiempo se haya convertido en un gran especialista en «anomalías» curiosas que a los demás le pasarían desapercibidas, como muestran los estudios de hipervigilancia de Brownlee<sup>182</sup>. Las náuseas, los mareos, el vértigo o el aturdimiento, son tan evidentes que sería absurdo no pensar que obedezcan a alguna misteriosa enfermedad, siendo que no se vea ni reconozca el poder de la ansiedad como causa de los síntomas.

Mientras que una persona preparada para reconocer sus emociones podría poner fácilmente etiquetas al aburrimiento, a la soledad, a la falta de estímulos, a las carencias sexuales, a la falta de afecto, rencor o ambición frustrada, el hipocondríaco padece de una alexitimia o incapacidad para encontrar el sentido de las emociones -Lesser les llama «analfabetos emocionales»<sup>183</sup>-, sólo constata dolor de cabeza, estómago, articulaciones, cansancio extraño, misteriosas molestias musculares o inquietantes sensaciones internas, y todo ello le lleva a sospechar de alguna enfermedad que coincida en algunos aspectos -aunque luego el médico encontrará más diferencias que similitudes-.

La relación atormentada con el cuerpo delata la presencia oscura de lo que, al no poderse decir, elaborar o matizar, sólo obtiene atención en la superficie de la piel<sup>184</sup>, en la contracción muscular, en espasmos sin sollozo, fruncido de cejas sin pensamiento o dolor sin herida.

Como quiera que lo que busca el hipocondríaco es la explicación de una enfermedad, también se desconcierta al ver que nunca se resuelve el diagnóstico médico, ni ningún fármaco le cura de lo que no tiene<sup>185</sup>.

Experimenta preocupación por sufrir determinado trastorno padecido por algún conocido o visto en algún documental, *podstcast* o noticia médica; cree padecerla, en base a la similitud o mala interpretación de los síntomas iniciales. La idea de estar enfermo captura buena parte de sus energías, actúa como una ciénaga que devora la paz y el bienestar, amenazado por la adivinación final. Intenta despejar las dudas que le corroen acudiendo al médico para realizar pruebas que confirmen sus sospechas.

En este punto surge la encerrona, porque el médico no corrobora sus premoniciones y descarta la enfermedad que teme, pero rechaza la noticia, cual famélico que denegara la comida que le ofrecían, en lugar de tranquilizarle y alegrarle.

Prefiere recelar del médico -se ha confundido, es inexperto, no muestra interés, se han equivocado en el laboratorio-, o variar la localización -antes temía tener cáncer de vejiga y al descartarlo, pasa a considerar que fuera de estómago-. Su imaginación puede ir tan lejos como para representarse la evolución y el tamaño de un tumor, sentirlo crecer y descubrir sensaciones que demostrarían

<sup>182</sup>Brownlee, S. Loventhal, H. y Balaban, M. *Anatomic correlates of illness imagery*. Psychophysiology of Psychiatry 29, 1992, 142-153

<sup>183</sup>Lesser, I. *A review of the alexithymia concept*. Psychosomatic Medicine 43, 1981, 531-543.

<sup>184</sup>Lo que tiene impedimento de expresión directa sería el afecto y la fantasía relacionada según Nemiah, J. en *Alexithymia*, Psychotherapy of Psychosomatics 28, 1977, 199-206.

<sup>185</sup>A propósito de la relación de desconfianza con el médico y la creencia de que «todos los males tienen cura» que la sustenta, ver los estudios de Delahosse J., Hitter Spinelli, B. y Pedinielli, JL, *Que represente «l'organe» douloureux de l'hypochondriaque?*- Archives Suisses de Neurologie, Neurochirurgie et de Psychiatrie 13, 1982, 41-54.

su miedo. Puede llegar al convencimiento, mirándose al espejo, de que su cuerpo ha cambiado, se ha deformado, carcomido por algún tipo de trastorno raro vagamente identificable. Las sensaciones anómalas pueden llegar incluso al delirio de infestación<sup>186</sup>, como en el síndrome de Ekbom. En la comedia de Moliere «El enfermo imaginario», el personaje Argán es un hipocondríaco del que los médicos y familiares se aprovechan para manipularlo, hasta que dos gigantes- cas fuerzas, la imaginación y los intereses sociales, que confluyen en su contra -el médico era falso, las recomendaciones interesadas- son desveladas y curan al paciente con la verdad. Más desconcertante es la enfermedad que cree tener Segismundo en «La vida es sueño» de Calderón de la Barca, cuando sale de la cueva en la que ha estado encadenado durante años y cree que la vida real es una ensoñación producida por alguna anomalía.

Algunos médicos odian a esta clases de pacientes, que parecen hacerles perder el tiempo y cuestionan su profesionalidad constantemente. Pero el mensaje de “no tiene usted nada” niega la existencia de lo que el hipocondríaco evidencia con sus sentidos<sup>187</sup> y le hace vacilar entre la idea de ser un loco alucinando cosas que no existen y la suposición de que tiene algo tan raro que los mismos galenos desconocen y evoca la posibilidad de ser un “caso perdido”.

El hipocondríaco se ve obligado a luchar contra corriente en pos de la dignidad del status de verdadero enfermo, pero esa verdad parece escurrirse constantemente. No proviene de autoridades consagradas, ni de la experiencias de los seres queridos, ni aparece en las enciclopedias, ni se deduce fácilmente de las sesudas deducciones sobre el mapa de las molestias. Barsky y Klerman<sup>188</sup> llegan incluso a postular que el hipocondríaco tendría necesidad de utilizar el rol del enfermo para obtener la atención y el derecho a ser considerado «víctima» que de otro modo no podría conseguir. Baur<sup>189</sup> asevera que «el individuo vulnerable obtiene simultáneamente la protección y la atención que reclama y tiene una excusa para la dependencia excesiva».

Esto no quita que algunas enfermedades tarden años en poderse diagnosticar, sean evasivas y difíciles de encuadrar, pero esta posibilidad no excluye la preocupación obsesiva, aún en el caso que el hipocondríaco padeciera también una enfermedad real. Hablamos de un síndrome ansioso, una manera de sentir una “mala gana”, un difuso malestar cuyo origen se atribuyese a un proceso maligno con el que se especulase constantemente, un sinvivir por una muerte supuestamente anunciada, que desplazase la preocupación por los problemas personales sustituidos por especulaciones y sensaciones corpóreas.

Aunque la preocupación por el propio cuerpo y la gestión del miedo a padecer anomalías estén en primer plano, no significa que los problemas comunes no existan en paralelo, creando un fondo ansioso que puede ser mayor de lo que

<sup>186</sup>Reilly. T. *Delusional infestation*. British Journal of Psychiatry 153 (supl. 2) 1988, 44-46.

<sup>187</sup>Las sensaciones aumentadas para el dolor las señala Petrie como resultado de los mecanismos de aumento o disminución de las señales aferentes sensoriales. Petrie, A. *Individuality in pain and suffering*. 2ª ed. Chicago University of Chicago Press 1978.

<sup>188</sup>Barsky, A. y Klerman, G. *Overview: hypochondriasis, bodily complaints and somatic styles*. American Journal of Psychiatry 140, 1983, 273-283.

<sup>189</sup>Baur, S. *Hypochondria: woeful imaginings*. Los Angeles University California Press 1988  
pág 91



le pareciera al sujeto, sumido en sus cábalas y cuya incidencia no se tiene en cuenta de cara a matizar el origen de sus males. Algunos autores han intentado clasificar las cuitas más comunes del hipocondríaco, sin demasiada confirmación empírica. Así Rado<sup>190</sup> encontraba rabia reprimida y orgullo herido, Brown y Vaillant<sup>191</sup> reproches por duelos, soledad y agresividad inaceptable, Altman<sup>192</sup> creía que había una búsqueda de atención, cariño y cuidados ... Se supone que el sujeto tiene una vida personal inaceptable, incompleta, fracasada o sobrepasada que refleja en una visión menos «responsable» trasformada en molestia física. Todas estas causas psicológicas resultan algo genéricas y le pueden suceder a gran parte de la población sin ser hipocondríaca, por lo que parecería más adecuado abandonar la «teoría de la causa psicógena» para centrarnos en las preocupaciones reales de la persona, sus dificultades, ilusiones y agobios, con la finalidad de bajar el nivel de ansiedad. Esta estrategia de rebajar el fondo ansioso, mediante elaboraciones que aporten un «lenguaje emocional» y una modulación, junto al freno de la conducta obsesiva y la hiper-atención al cuerpo, parecen el conjunto de medidas más idóneas.

En conclusión, la pesadilla de angustiosa incertidumbre, cambia cuando encontramos por fin un trastorno verdadero, ¡la hipocondriasis!. Es un trastorno donde confluyen la dificultad de conectarse con la intimidad de lo sentido<sup>193</sup>, las señales psicosomáticas de un alto nivel de ansiedad, las rumiaciones fantasiosas sobre cuadros patológicos, las sensaciones de incompreensión y desprecio y la justificación constante de estar pendientes de nuestro propio cuerpo.

## 19. Rasgos estresantes de personalidad

Podemos tener rasgos de carácter, tendencia a percibir, razonar y comportarnos de una cierta manera que nos cause importantes inconvenientes en las relaciones personales y laborales. Son generadores de ansiedad tanto por ser incómodos en sí mismos, para la persona que las padece como por las consecuencias derivadas de las respuestas que suscitan. Los distintos rasgos ansiógenos, que vamos a describir, los podemos reconocer, en cierto modo, en cualquier persona, porque son posturas que tomamos en momentos de ambigüedad, improvisación o impaciencia. Pero en este apartado aparecen en toda su crudeza e intensidad, aumentados al punto de parecer esperpénticos y desde luego unilaterales. Justamente por ello, por su exageración, contienen la semilla y la explicación de por qué fracasan y generan angustia.

<sup>190</sup>Rado, S. *Psychoanalysis of behavior*. Nueva York Grune and Stratton 1956

<sup>191</sup>Brown, F. y Vaillant, G. *Hypochondriasis*. Archives of International Medicine 1981 723-726

<sup>192</sup>Altman, N. *Hypochondriasis*, En J.J Strain y S, Grossman eds. Psychological care of the medically ill. Nueva York, Appleton Century Crofts

<sup>193</sup>Ver la «desconexión de los problemas» y su transformación en tensión «misteriosa» en los experimentos de Kiecolt-Glaser, J y Glaser, R. *Psychosocial moderators of immune function*. Anals of Behavioral Medicine 9 1987, 16-20

### 19.1. Susplicacia

Una experiencia bastante común es sufrir una decepción por alguien egoísta, malintencionado, torticero, manipulador o abusón. Haber pasado por estas situaciones o caer inocentemente en la trampa de algún rufián, nos puede llevar a una visión desalentadora del género humano, generar desconfianza y creer que los demás tienen aviesas intenciones, lo que nos hará estar en guardia más de la cuenta, multiplicará la previsión de potenciales añagazas, nos conducirá a una necesidad desmesurada de precaución y nos hará elevar los muros y aumentar las distancias a fin de no resultar dañados de nuevo.

La visión suspicaz magnifica y expande esta reacción. En lo afectivo, quien tiene este sesgo de personalidad, se conduce con cautela, no fuera que le engañasen, despreciasen, humillasen o se riesen de él. Incluso cuando se han roto las barreras y ha accedido a una intimidad y confianza demostradas, en cualquier momento puede surgir la suspicacia, por algún gesto esquivo o comportamiento oscuro y las sospechas rompen el sosiego en un segundo, envenenando su visión, que escruta a quien amaba hace un instante como a un sibilino traidor puesto en evidencia.

La percepción y la interpretación de los datos que recoge resultan demasiado precipitados a la par que retorcidos. Palabras y tonos ambiguos, a falta de precisión y prueba, se traducen en interpretaciones hostiles: «lo hacen para fastidiarme», «se están burlando de mí», «me la quieren jugar». En ocasiones es al revés, un enfado contra el mundo, -visto como un campo de batalla cruel- en el que busca una premonición hostil en las palabras y gestos, una evidencia que la confirme. Podríamos sugerir a alguien que en un fragmento -elegido al azar- hay un mensaje especial que descubrirá si tiene la suficiente perspicacia. Supongamos este trozo de una noticia:

*El titular de Interior turco, Süleyman Soyly, ha anunciado en la **MAÑANA** del lunes que la presunta autora del atentado con bomba del domingo en la avenida Istiklal de Estambul ha sido detenida y está siendo interrogada. Ha sido identificada como Ahlam al Bashir, de nacionalidad siria. Otras 47 personas han sido arrestadas en relación al ataque, que ha dejado seis muertos y más de 80 heridos. “Los indicios de que **DISPONEMOS** [apuntan] al PKK/PYD”, afirmó Soyly, en referencia al grupo armado Partido de los Trabajadores del Kurdistan (PKK) y al Partido de la Unión Democrática (PYD), cuyas milicias YPG controlan parte del norte de Siria, de donde —según defiende Ankara— procedía la autora y la orden del **ATAQUE**. El ministro de Interior turco, además, ha cargado contra Estados Unidos por el apoyo que prestan a esas milicias. (El País, 16 noviembre 2022)*

Subrayando algunas palabras que nos «llaman» la atención simulando ser desconfiados y temiendo descubrir una confabulación secreta, recogeríamos la frase oculta «MAÑANA DISPONEMOS ATAQUE». Si no hubiera candidatos a indicios significaría que no habría motivo que temer, pero descubriendo una amenaza

velada, encuentra una certificación de que algo malo le espera, por lo que intensificará las medidas de vigilancia y quizá de disuasión, espantando a los posibles atacantes antes de que lleven a cabo sus malévolos planes, ¡que se les quiten las ganas!. Toserá, dará un taconazo, mirará de soslayo y apretará los puños para indicarles que está al tanto de todo lo que se proponen.

Si se agudiza la atención -se requiere costumbre y puntería para ello- puede encontrar fácilmente en los mensajes de los demás, puntos débiles, vacilaciones, mentirijillas, provocaciones, imprecisiones, ironías y micro agresiones -pequeños dardos venenosos que puede contener un discurso por lo demás positivo- Una vez pescada al vuelo la imperfección de algo aparentemente adecuado y positivo, ya se puede dar rienda suelta a la necesidad de «pararle los pies» al interlocutor, ponerle en claro que sus insinuaciones sibilinas no cuelan ni pasaran sin la respuesta adecuada, tendrán su justo castigo. Pone de manifiesto los fallos imperdonables que cometen los demás, la inseguridad que detecta aunque fuera por un instante le hace dudar de la veracidad del conjunto, responde con vehemencia implacable a todo reto, se indigna por lo que considera «barbaridades» o «incultura supina», considera la ironía un insulto o un ataque en toda regla y devuelve con creces cualquier malicia, que considera imperdonable.

Es posible que esta tendencia a buscar «los tres pies al gato» le vuelva sujeto querulante en exceso, se vea continuamente combatiendo el supuesto mal trato que se le da y se vuelva pendenciero con compañeros que le parece que le discriminan. Le resulta mucho más cómodo el rol de fiscal de agravios que el de abogado de causas.

Recuerda frases hirientes durante largo tiempo y a menudo entrelaza distintos desaires para construir conspiraciones de mayor enjundia. Si un compañero le dijo «no seas tonto y no te mates trabajando, que te pagarán igual si vas a tu aire». En su fuero íntimo el sentido de consejo empático se pierde completamente cuando considera: «me ha llamado **tonto**, ¡que se habrá creído el muy imbécil! ¡como si él fuera un lumbrera!, siempre haciéndome de menos el muy cretino! ¡y mi aire es mío y no tiene porqué meterse!, yo a éste no le vuelvo a dirigir la palabra, ha muerto como amigo»

Controla los datos que da, por temor a que sean utilizados en su contra. Este grado de reserva hace que las relaciones con los demás tiendan a ser superficiales e incómodas, porque carecen de la suficiente información como para dar pie a un tipo de vínculo más acertado o significativo y lo los potenciales colaboradores se ven apartados y alejados. Pero quien espanta a los demás cree que nadie le aprecia en su justa medida o se siente inmerecidamente considerado. A menudo se hace rechazar por el comportamiento cauteloso y reservado, a la vez que sufre por la carencia del afecto despreciado. En esto tiene una doble vara de medir: mientras él puede ser frío, a pesar de mostrarse cortés y formal, tolera mal sin embargo que los demás le traten con similar distancia: tiende a pensar que le faltan al respeto o le desprecian, por lo que responde con ira y contraataca con facilidad.

Como buen receloso ve más indicios de infidelidad, deslealtad y traición de los que hay. No se le ocurre sospechar del sospechador que es, considerando otras alternativas de interpretación, que falten elementos de juicio, que podría estar

pasándose de suspicaz y que las dudas se podrían calmar con evidencias si las intentara sopesar.

Como él mal piensa con mucha facilidad, se convence de que los demás son peores todavía, repletos de intenciones retorcidas disimuladas bajo capas de amabilidad o retándole descaradamente con la intención de hacerle perder los papeles y causarle la ruina. La seguridad sobre el diagnóstico de lo que pretenden los demás le lleva a padecer las consecuencias de su error de juicio, enemistándose con quienes podrían ser aliados y dando pie al tipo de represalias que teme -que le despidan, le releguen o le hagan el vacío-. Por supuesto, achaca sus reveses a los demás y tiene una pobre conciencia de su implicación en los problemas, por lo que nunca aprende a corregir sus errores, ni se adapta a nuevas estrategias para solucionar situaciones adversas.

No saber a ciencia cierta si interesamos o aburrirnos, gustamos o no, acertamos o nos equivocamos, hace que las decisiones a tomar sean menos seguras, no controlemos el devenir, tengamos que esperar a tener más elementos de juicio o nos arriesguemos a dar por hecha una dirección de los acontecimientos que quizá no sea la correcta. La ambigüedad en sí misma resulta penosa, pero la presión a actuar sin saber si la decisión será acertada, nos coloca en una especie de lotería de la suerte. Un adulto por lo general tolera y acepta que las cosas no estén claramente definidas, incluso asume el riesgo de actuar «a ciegas» deportivamente, dispuesto a llevar con estoicismo las consecuencias negativas, si surgieran o aceptar las buenas con templanza porque tampoco encuentra mucho mérito en haber acertado. En la postura susceptible suele haber baja tolerancia a las situaciones confusas. La persona siente que no tiene el control total y algo se le puede escapar de las manos -en contra de sus intereses, claro está-, y reacciona de forma desproporcionada, imponiendo una versión de los hechos que deshace las dudas de un plumazo. Le parece mejor apostar por una versión de los hechos tergiversada, a que se queden sin definir, en el limbo del puede ser, soportando el penoso comprobar y descartar con el que se aborda lo desconocido.

En las relaciones procura mantener la independencia, aunque le lleve a chocar con toda clase de autoridades. De esta forma, desde su áurea distancia, cree controlar los vínculos sociales y alejar el posible daño que pudiera recibir o las exigencias con las que no estaría dispuesto a transigir. Puede pensar, por otro lado que lo justo es recibir cuatro a cambio de dos, esto es, recibir una confianza que él no daría. Si considera que el otro es débil le desprecia, porque alguien listo no daría oportunidad a que nadie le pudiera dañar. Esta postura le conduce a no poderse relajar, ni disfrutar de las situaciones, como abandonarse al juego, al amor, la amistad o la ternura. Está constantemente en tensión, levantado el periscopio del vigía y el descreer de las apariencias que cree engañosas y preparado para cualquier eventualidad.

Es fundamental ganarse la confianza de quien padece este sesgo de personalidad antes de pasar a otro terreno, hay que hablarles lento y con gran amabilidad para sortear el recelo inicial. Si hemos hecho algo mal o erróneo es mejor confesarlo claramente y pedir disculpas por duplicado, es necesario explicitar nuestras intenciones para que no sean sustituidas por suposiciones y crear suficientes pruebas de buena voluntad -«garantías»- para que le resulte creíble.

El humor y la ironía se vuelven rápidamente en contra, por lo que es más segura una seriedad cordial y una parsimonia en el trato.

## 19.2. Aislamiento

A la persona que padece este rasgo le gusta recogerse y realizar actividades solitarias. Se refugia en sus fantasías. Deja viajar la mente sin rumbo. Esquiva las relaciones estrechas, incluidas las familiares. Su emotividad es bastante plana, soslayando grandes alegrías e iras pasionales. Las festividades populares le amilanan, las ceremonias le desvitalizan y las furias populares le espantan.

Puede renunciar a la sexualidad, no tanto por no sentirla como por el hecho de que sea un terreno de implicación emocional y corporal que rehuye.

No se moviliza ni por la crítica ni por el elogio ya que ambos tienden a provocar una manifestación de los entresijos internos, cuando lo que desea es precisamente no mostrarse, ser anónimo, imparcial y reservado.

Recela hacer amigos excepto del grupo familiar más próximo, a lo sumo uno.

Muestra frialdad en las expresiones afectivas corrientes y disimula la hostilidad, dando la impresión de que «todo le resbala». Se trata de una indiferencia buscada, todo lo contrario que en el histrionismo de la *belle indifférence*<sup>194</sup>, en que lo que se intenta crear es un efecto teatral para suscitar la curiosidad de los demás.

Le gusta más observar que participar. Con facilidad responde intelectualmente donde los demás lo harían emocionalmente. Adolece de enlentecimiento de movimientos y lenguaje monótono al que le falta tono vibrante, atractivo y persuasión.

Lleva acabo habilidades sociales pobres, lo que junto con su falta de compromiso conduce a que se le «deje de lado» en las interacciones sociales o laborales.

Oscila entre el interés por los detalles extraños y las relaciones bizarras, desarrolla síntesis abstractas, macro-teorías fruto de las últimas conclusiones a las que llega la persona volcada en la introversión y la especulación. Es muy posible que ambas tendencias le hagan aparecer ante los demás como un «ser de otro planeta» que ve cosas en las que nadie se ha fijado y piensa lo que no se le ocurre a nadie, lo que podría ser la definición de un artista, un místico o un iluminado. Estos últimos prototipos, al menos, tienen un lugar, aunque fuera marginal, en la sociedad, pero carente de mayor utilidad social, el mundo interior aislado del exterior se convierte en ostracismo y vida baldía que no puede avanzar a contracorriente de su entorno.

Bien provisto para la vida interior, desconecta todo lo posible del exterior, dejando su presencia en «los huesos», esto es, actuando de forma mínima, maquinal, somera y descafeinada. A menudo esta postura divide el yo en dos: el yo que está aquí, estando sin estar y el yo allá, entretenido con cavilaciones, amenas asociaciones mentales y quimeras varias.

<sup>194</sup>Terminología francesa que difundieron Charcot y Freud en sus estudios sobre la histeria. Ver Stone J, Smyth R, Carson A, Warlow C, Sharpe M, *La belle indifférence in conversion symptoms and hysteria: systematic review*. The British journal of psychiatry : the journal of mental science. 2006 Mar

Si bien en este tipo de visión se cree que el problema es el mundo, por lo que apartándose de él en lo posible se obtiene una paz, una ataraxia, por el contrario este estar arrancados, ese pretender vivir de la nada, es más angustioso de lo que parece a primera vista. Huyendo de la guerra no se encuentra la paz sino el vacío, que es imposible llenar con fantasías, con arabescos hechos de ideas, con desapego y renuncia. A un humano le es imposible dejar de ser humano, después de todo, aunque intente ser otra cosa, un fantasma, un espíritu o un testigo mudo y desapegado.

### 19.3. Inmadurez

Durante la infancia nadie se extraña de que los niños no hayan podido construir un Yo fuerte y unos vínculos sociales exquisitos. No ha dado tiempo a domar sus impulsos, enfocados a lo inmediato, a deseos caprichosos, rabietas, rebeldías empecinadas y inestabilidad. Estas imperfecciones son vistas por los educadores como reacciones intempestivas y que como adultos tienen la responsabilidad de ayudarles a vigilar, a fin de lograr la paciencia, el control de la ira, la demora de las satisfacciones y los aprendizajes esenciales para convivir en sociedad. Todos estos rasgos de inmadurez, comprensibles en un niño pequeño, en un adulto interfieren en su vida cotidiana volviéndola un infierno: pierde el trabajo con facilidad pasmosa por culpa de todo tipo de conflictos, desaires o actitudes inadecuadas; el amor y la amistad ganados con un arrebatador entusiasmo naufragan al menor problema, incapaces de resolverlo a causa de sus reacciones desproporcionadas y desquiciadas. Su vida se vuelve un drama hiperbólico, arrastrados por la corriente emocional como llevados por un río caudaloso que arrastra todo a su paso.

Sus relaciones interpersonales son intensas pero inestables, pasan en un suspiro de la idealización a la desvalorización.

La impulsividad desbocada adquiere tintes auto-destructivos, corre con gastos que sobrepasan los ingresos al punto de adquirir deudas que le sumergen en la desesperación, relaciones sexuales con personas poco adecuadas o que generan graves problemas de estabilidad en la pareja, consumo de tóxicos que le permiten experimentar emociones fuertes, conducción temeraria o comida descontrolada. Su alto nivel de impulsos le hace pasar por un carrusel de emociones, irritabilidad, ansiedad y depresión en episodios que pueden cambiar en horas.

Los raptos de cólera descontrolada, amenazas, gestos suicidas o de autolección interfieren en la vida cotidiana descarrilando propósitos e ilusiones, lo que redundará en una fuerte preocupación de la auto-imagen -por su forma caótica de funcionar y los catastróficos resultados-. El nivel de caos hace que desarrolle importantes preocupaciones por su auto-imagen, la definición sexual, los ideales y los amigos deseables. Las frustraciones y fracasos, a su vez, acaban en sentimientos persistentes de vacío.

Lleva a cabo sobre-esfuerzos para evitar el rechazo real o supuesto de los demás, con lo que su vida interior tiene más tensión de la que sería conveniente. Los niveles de angustia van acompañados de ideaciones contraproducentes y esquemas de funcionamiento inadaptados. Algunas de estas creencias, como las

señala Jofrey Young<sup>195</sup> agrupan categorías basadas en experiencias desestructuradas vividas.

- De abandono o pérdida: «Siempre estaré solo, no podré contar con nadie»
- Relativas a no merecer amor: «Nadie me amaría si me conociera bien» «seguramente dañaré a todos los que se me aproximen»
- Subordinación y autosacrificio: «Debo someterme a los otros o me dejarán» «mejor ceder para conseguir algo»
- Dependencia: «No puedo valirme por mi mismo» «si estoy solo todo será un desastre»
- Desconfianza: «La gente me hará daño, tengo que protegerme» «mejor renunciar a ser defraudado» «los demás van a lo suyo y a la que te das la vuelta te traicionan y te dan una puñalada»
- Falta de control: «no puedo parar» «todo acaba en desastre» «nadie me entiende, ni yo mismo» «todo lo que toco lo estropeo» «hago la vida imposible a los que me rodean»
- Culpa y castigo: «Soy una mala persona. Merezco todo lo malo que me ocurre»
- Privación emocional: «No hay nadie que me pueda cuidar» «nadie me quiere»

Los pensamientos distorsionados (Beck <sup>196</sup>) se mueven de una forma marcadamente dicotómica, esto es, pasando de lo fantástico a lo horrible sin término medio, las cosas le parecen blancas o negras, lo que le impide percibir los matices intermedios, los puentes que cruzan las dos orillas y los lugares de mediación y solución de problemas.

El amontonamiento de sucesos da la sensación de arrastrar a la persona por un barranco de aguas bravas. Intenta agarrarse a ramas y rocas por desesperación más que por estrategia de control, confundiendo constantemente las metas y prioridades (Milon<sup>197</sup>). La persona está mal preparada para afrontar los obstáculos y cae demasiado rápido en un activismo precipitado y en reacciones airadas o desesperadas, pero como en la vida común siempre hay dificultades, problemas y falta de información o conocimiento, casi todo es motivo de desencarilamiento.

El control de los impulsos requiere un entrenamiento desde la infancia y la adquisición de una potente red de autoinstrucciones (Meichenbaum<sup>198</sup>) capaces

---

<sup>195</sup> *Schema therapy: a practitioner's guide*, Gilford Press, 2006

<sup>196</sup> Desarrollados por Aaron T. Beck et ál, en *Terapia cognitiva de la depresión*, Desclée de Brouwer, 2012

<sup>197</sup> Millon, Theodore & Davis, Roger D. *Trastornos de la personalidad. Más allá del DSM-IV*. Editorial Masson, Barcelona 2004

<sup>198</sup> Donal Meichenbaum, *Manual de inoculación de estrés*, Ediciones roca 1987

de domesticar la fuerza bruta del pura sangre, que saldría disparado si no supiéramos manejar las bridas con firmeza; requiere un proceso en que en primer lugar hay que descomponer y desactivar la respuesta automática -fruto de un mal aprendizaje- y luego incluir un número de alternativas para seleccionar las adaptadas.

El mundo angustioso y confuso que provoca la inmadurez se calma y se ilumina fortaleciendo el sentido de identidad, al aclarar las propias metas, prioridades, capacidades y logros, en suma al diferenciar y practicar el funcionamiento sano y correcto

#### **19.4. Exacerbamiento**

La persona con estos rasgos busca y exige validación, aprobación o elogio. Se delata por una abierta preocupación por el aspecto físico y las expresiones emocionales exageradas -abrazos espectaculares, sollozos o estallidos de mal genio. Siente congoja si no es el centro de atención. Sus emociones son muy cambiantes y superficiales -sensación de teatralidad-. Está notablemente centrada en sí misma: busca la satisfacción inmediata y rehuye las demoras y compromisos cuando perduran en el tiempo. Piensa pragmáticamente que lo mejor es conseguir que otros la cuiden. Puede padecer un notable desconocimiento de sí misma y extrañeza de su vida interior manifestando una especie de «indiferencia» acerca de anhelos y comportamientos y si los demás se lo desvelan, cree que hablan de otra persona. La apariencia de los fines oficiales que declara tener no tiene mucho que ver con los reales. Está «bien» estando fatal, no «le pasa nada» cuando está carcomida por la angustia de la drástica división entre las necesidades de su fuero interno y las manifestaciones grandilocuentes, formales e interesadas con que intenta solucionarlas. La desconexión para resultar verosímil, la energía en ser ideal, la ejecución del papel que le parece indicado acaba por sepultarle de tal manera que se pierde con frecuencia el acceso a su verdadera ipseidad. La ansiedad por lograr impresionar se suma al deseo irresuelto de ratificación, amor incondicional y admiración que a duras penas obtiene con sus métodos.

Difícilmente resiste la tentación de exhibirse utilizando las reglas sociales de trato a su favor, utilizando una expresividad muy marcada, que disimula bastante bien la vaguedad de los pretextos con que lleva a cabo la maniobra de centrar la atención en su persona. Es aficionada a las reacciones súbitas: apariciones espectaculares e inesperadas, hacerse la ofendida, huidas llamativas y conclusiones extremas: una persona es vista como maravillosa y otra como horrible por una simple impresión. En su afición al extremismo, usa y abusa de terminología melodramática: nunca.. siempre.. nada.. todo.., y de principios como «Soy inadecuada e incapaz de manejar la vida por mí misma» o «Necesito ser amada ... por todos y siempre».

Busca figuras que aparezcan como omnipotentes o salvadoras dejando que tomen las riendas para lamentarse si no actúan como hubiera deseado: pronunciando la frase exacta, la esperada o el comportamiento deseado. Lo que debería ser tiene bastante más peso de lo que es realmente. Utiliza técnicas de manipulación de relaciones: exhibir crisis emocionales, provocar celos, seducir y usar su



encanto, negarse a tener relaciones sexuales como castigo, sermonear, regañar y quejarse, esto es, formas de obtener una atención «problemática».

Las reacciones llamativas son en parte, teatro por lo desorbitadas y por otro lado las podríamos considerar formas engañosas de control de la ansiedad ya que la parte fingida parece enmascarar la oculta.

### 19.5. Narcisismo

El destino de grandiosidad marca la conducta y ocupa la fantasía por encima de otras necesidades. Predomina la sed de triunfo y poderío, que eclipsa la solidaridad con los demás, cuyo papel les convierte poco menos que en súbditos y adoradores. El mundo debe adaptarse a su visión de las cosas, no al revés, todo debe plegarse a sus ideas e intereses superiores, imbatibles e infalibles, de forma peligrosamente parecida a las propiedades únicas de Dios: omnipotencia, sabiduría..<sup>199</sup>.

Las cosas más peregrinas u obvias, se le ocurren a él, deben admirarse, incondicional y ciegamente. Se emborracha de la expresión soberbia de su magnificencia.

Antepone la inagotable sed de admiración y adulación, que le impide reflexionar adecuada y tranquilamente sobre la mejor opción estratégica. Tal vez, siendo inteligente y ambicioso podría cosechar logros productivos dignos de alabanza, pero la impaciencia, el círculo de mediocres que le rodean y sus exigencias perentorias, arruinan el éxito real. Si tiene cargos y poder prefiere estar con personas que no le hagan sombra, ni cuestionen sus decisiones, aunque fuera para mejorar el bien común -hacia el que en verdad tiene poca empatía-. Reacciona con mucho rencor a las críticas, aunque no lo expresa y lo disimula con mucho arte. Explota las relaciones interpersonales para sus fines, exagerando sus logros y talentos por un lado y acomplejando y disminuyendo los de los demás, a quienes intenta convencer de ser especial. Puede llegar a ser explotador, ejerciendo un egoísmo abusivo que vive como «merecimiento de casta».

Con frecuencia está lleno de fantasías mesiánicas, de poder, brillantez, belleza o amor ideal. Siente que es una persona excepcional, sólo pocos privilegiados tienen la suerte de comprenderlo cabalmente. No necesita hacer proezas que demuestren su valía, ni tampoco tener en cuenta, para compararse, los méritos de los demás.

Se cree con más derechos que deberes, todo se le debe sin nada a cambio ya que los otros ya tienen bastante con el regalo de su presencia.

Reclama constante admiración yendo a la pesca de cumplidos tanto de forma directa -«¿qué te ha parecido lo que hice?» o indirecta «no sé si lo hice bien...»-. Envidia y cree que los otros también lo hacen de la misma forma, con lo que le parece una fácil explicación de las dificultades de convivencia y los roces que provoca su funcionamiento. Si alguien recibe un beneplácito, halago o valoración, cree que el autor ha sido tan ciego que no se ha dado cuenta que él lo merecía

---

<sup>199</sup>Ver recopilatorio en S. Tomás de Aquino, *Suma de teología*, I, *Dios es uno*, Ed. Biblioteca de autores cristianos

mucho más. Metido en este círculo vicioso no aprende de los errores como el resto de los congéneres.

Es arrogante. Espera un trato cortés, pero no lo corresponde. Sus relaciones son muy competitivas. Impersonal e exigente. Cree que la actividad primordial de los demás debe ser ocuparse de él. Se motiva en el trabajo por el lucimiento personal, se pasa buena parte del tiempo en su autoexaltación o haciendo propaganda de sus cualidades y secretas competencias, más allá de la vulgar observación. Se siente por encima de las reglas que rigen al resto.

No es que viva feliz en su mundo áureo, su interior es un polvorín por los desaires e injusticias que cree recibir, por si le aprecian y valoran insuficientemente, por la visión trascendente que nadie reconoce, por el amor incondicional que se resisten a darle y por las faltas de respeto que cree recibir continuamente. Su posición narcisista es fuente continua de ansiedad porque es imposible de conseguir, se deshace y evapora a cada instante; su forma de buscar las mieles de la superioridad fracasa constantemente porque los otros no quieren ejercer de súbditos adoradores.

## 19.6. Evitación

El sujeto evita el contacto social y es reticente a exponerse a participar por miedo al ridículo. Es demasiado sensible al posible rechazo en una interacción lo bastante profunda como para salir del mero trato superficial y formal. Quisiera ser uno más en el circuito de los afectos y vínculos sociales, porque como ser humano aspira a un tipo de vida digna de ser vivida, pero al mismo tiempo experimenta la vergüenza de que sus aspiraciones se vieran inadecuadas y justo por ello fuera criticado, desaprobado o juzgado de indigno. ¿Cómo iba la bella a enamorarse de la bestia? ¿Para qué le interesa un pobre a un rico? ¿Un soso a un dicharachero? Se conjugan la baja autoestima -«si me conociera sabría que no valgo nada, no merezco la pena»- y la sobreestimación de los interlocutores -«no les interesaré», «les pareceré ridículo»-. Sentirse torcido, defectuoso, empobrecido o imperfecto, hace que la previsión de quien «conociera» su verdadero ser se espantaría, le rehuiría y no tendría ni interés ni motivo para tratarle, ni menos aún, apreciarle como un igual, por ello aparecería como inmerecedor de amor o lo que sería todavía peor, digno de pena. Ante la posibilidad de ser rechazado y llegarse a sentir horrible prefiere distanciarse de los demás, a quienes necesitaría, pero podrían dañarle. El alejamiento temporal da alivio momentáneo y paz provisional, pero también sensación de vulnerabilidad, tristeza o vacío, meros precedentes de una posterior maldición inevitable, una ansiedad de estar más lejos que nunca de lo que necesita y un sufrimiento tal vez todavía mayor, que el que trata de eludir.

La posibilidad de ser «descubiertos» es corregida por el artificio de la evitación, hasta extremos sutiles, como hablar lo mínimo, estar encogido, distraído y ocupado en cosas sin importancia para dar el pego de estar sin estar implicado realmente. Si se ve obligado a hablar y actuar puede que entonces se comporte de manera estrafalaria para salir del paso cuánto antes, dando cualquier motivo para llamar la atención, justamente lo peor que le podría suceder. Mientras

escapa sufre como quien huye de quien pudiera cazarle al vuelo. El enemigo es un desconocido a quien hay que preguntarle una dirección, una autoridad capaz de evaluarlo y perjudicarlo o un compañero integrado que pudiera difundir o burlarse de sus miedos. La misma figura fantasmal del humillador tiene en la memoria un denso precedente de figuras que ocuparon ese trono maquiavélico en su pasado, por lo que las propias experiencias negativas vividas previamente, actúan como muelle comprimido para disparar una mayor cantidad de angustia.

Rehuye las actividades en que intuye que pudiera quedar expuesto y ser observada su incompetencia. Si en una reunión sabe que va a haber baile o tendrá que dar un discurso, cantar o expresar una opinión, como se ha entrenado muy poco en esas lides por haberlas evitado sistemáticamente, se encontrará desarmado, saldrá a la luz que lo que otros hacen con soltura, él con torpeza, quedando a las claras que es una especie de mentiroso que ha dado a entender que es uno más cuando debería ser eliminado como uno menos. La misma angustia de verse atrapado le lleva a justificar, como recurso desesperado y en cierto modo «justificado» a sus ojos, la evitación del peligro supuesto mediante: saliendo de la reunión con un pretexto, colocándose donde resulte invisible, disimulando que interactúa sin hacerlo realmente -cantando sin voz, hablando sin decir nada, sonriendo sin alegría- y apartándose de forma que nadie rapare en su presencia.

¿Cómo nos aconsejaría un enemigo que quisiera que no levantásemos cabeza cuando intentásemos superarnos, practicar, ponernos al día en habilidades sociales o aprender gradualmente a interactuar? Como nos quiere mal intentaría desanimarnos: «no estás preparado», «eres un negado», «eres patético», «se reirán de ti», «no encajas», «te crucificarán» «harás el mayor de los ridículos» «les causarás incomodidad y molestia, pasarán un mal rato por tu culpa». Ese enemigo es la voz de la autocrítica con la que el reticente se trata a sí mismo. Lejos de animar, desanima. En vez de apostar por la osadía predica la cobardía. El enemigo interior, disfrazado de hermanita de la caridad y sacro consuelo, es quien bloquea todo avance, lo sabotea, pone la zancadilla y hunde la bota.

Exagera las dificultades que comportaría salir de su rutina protectora, su trinchera. Desde su refugio extiende una especie de periscopio con el que pretende descubrir lo que dicen los ojos de los demás. Si alguien le trata con agrado piensa que es por piedad, si le elogia por lástima o para ponerle en evidencia mediante una ironía, si le acoge es de forma resignada, para evitar el fárrago de expresar repulsión. Está muy alerta, vigilando. Cualquier gesto o comentario que haga un conductor de autobús, una cajera o el dependiente de un establecimiento podría ser una pista, una prueba de desagrado, mofa o repulsa. Las risas de los viandantes, sus comentarios al pinganillo del móvil o de los grupos de jóvenes barulleros se convierten en pruebas de crítica. Y si los demás critican será por algo evidente, piensa. Esta hipervigilancia no hace otra cosa que someterle cada vez más a la secta del «no valgo nada», impregna la creencia de ser defectuoso y no gustar ni a los que aparentemente gusta. No encuentra nada positivo en qué afianzarse, cuando sólo se basa en cómo cree que le juzgan negativamente los demás.

La vigilancia, desde luego, descarta a tiempo las figuras realmente despreciables, descalificadoras, injustas y crueles, pero utilizada en exceso se transforma

en suspicacia, haciendo que pasen como potenciales bromistas, ridiculizadoras y desdeñosas, personas que en absoluto lo son e incluso podrían ser perfectamente aliados benevolentes u ocasiones de mejora. Y no sólo eso, sino que ese «estar en guerra» impide «estar en paz» en el presente, por lo que se pierde la capacidad de atención, concentración y acción.

Si hay pruebas de que existe un grado de aceptación, de que gusta lo suficiente, rápidamente lo rechaza tildándola de «ofuscación», engaño piadoso o malintencionado, fruto de un error de juicio. Del mundo no solamente cabe esperar el mal sino que el bien que pueda aparecer es también malo.

La evitación de un buen evitador se adapta como un guante a cualquier otra situación, además de la social, que produce incomodidad, como el esfuerzo, las molestias y contrariedades que conlleva actuar, el cansancio, la espera, los obstáculos y las frustraciones. Con decirse a sí mismo «soy un perezoso» o «soy débil» basta para autoconvencerse de no insistir; «soy un inepto» le convence de aceptar una derrota provisional como definitiva; «soy distraído» le ayuda a rehuir una dificultad de concentración; «no sé nada de cocina» para ser reticente y preparar un plato elaborado; «ya lo haré otro día» es una excusa magnífica para no tomarse la molestia de hacerlo.

El tono vital es desagradable, porque constantemente está caminando por un terreno minado en vez de por un campo de flores. Tendría una motivación en ello para mejorar estratégicamente aunque tuviera que pasar sacrificios y penurias. En cierto modo sabe lo qué tendría que hacer porque a su alrededor lo hacen la mayoría de personas, pero no obstante acaba claudicando porque le parece que cruzar el puente de un lado a otro es demasiado insoportable. ¿Solución? Excusas. Las uvas están verdes. «Ya lo haré más adelante, cuando tenga mayor acopio de fuerzas», «cuando esté más animado», «cuando esté más tranquilo» «tal vez sea incapaz de mejorar y deba resignarme»

La fantasía a veces es un refugio, otras una manera de odiar el presente y otras un deseo lánguido que en el fondo no se piensa cumplir. No es de extrañar que también el evitativo ensueño con frecuencia sobre un «futuro utópico» en que surgirá un amor perfecto, un trabajo ideal o un ambiente maravilloso en que florecer. En estas quimeras se juntan aquí y allá escenas de películas de aventuras, ciencia ficción y románticas y surge la combinación perfecta para embelesar y dar el pego de que se tiene proyectos que desgraciadamente habrá que demorar, pero parecen indicar que exista todavía la voluntad y esperanza de vivir, aunque fuera en la modalidad del ensueño.

Lo que oculta la dejadez, la evasión y la reticencia, es por otro lado el ansia de contacto, la sed de abrazo, el afán de compartir y la necesidad de ser con plenitud junto a los demás. Las dos corrientes se dan a la vez, irreconciliables. Siente terror por la posibilidad del desprecio y a la vez, en paralelo, ese temor refleja un deseo de perder el ansia de afecto y aceptación. La mayoría hace prevalecer el deseo aceptando toda suerte de malos tragos, tropiezos, apuros y chascos hasta conseguirlo, en cambio el evitativo adopta un alejamiento que le tortura, aísla, aleja del objetivo y deja insatisfechas sus necesidades de afecto, comunicación y vinculación significativa. En definitiva sufre por no querer sufrir y se atasca por no moverse.

## 19.7. Dependencia

El sujeto dependiente se siente desvalido, bien porque no ha desarrollado suficientes capacidades como para manejarse en el mundo emocional y social -se trata de una persona mimada y caprichosa a la que se lo han dado todo hecho o a la que influencias fuertemente autoritarias han cercenado el desarrollo de una personalidad madura, o bien porque ha padecido miedos frente a los que ha desarrollado el arte de dejarse ayudar. Lo definitivo es que ante estos distintos puntos de partida opta por la estrategia de mostrarse dependiente y sumiso. Busca figuras que le brinden protección, guía y atención, se encuentren encantadas con su deseo de apoyo incondicional y estén dispuestas a conmovirse con su debilidad en lugar de reprocharle y exigirle superarla.

Lo pregunta todo para no tener que buscarlo por sí mismo, pide consejo para no elaborar penosas y riesgosas decisiones, asume obedientemente los proyectos e iniciativas que se le sugieren, en vez de averiguar y luchar por los propios: deja, como quien, dice su alma en manos de un guía, que sabrá mucho mejor que él lo que necesita. Es tan importante que la figura protectora esté satisfecha con su sumisión, que entra en pánico ante la posibilidad de defraudarla por algo que le disguste o le conduzca, consecuentemente, a perder lo recibido, considerando que el importante lo es todo, mientras y el dependiente es prescindible.

Lo apuesta y sacrifica todo por el vínculo asimétrico, por lo que siente pavor por la separación u abandono. No tolera la soledad, está dispuesto a sustituir rápidamente el apoyo perdido por otro nuevo. Percibe la ruptura, angustiosamente anunciada, en cualquier crítica, desaprobación o cara de disgusto, como una herida que le desangrase. Para aparecer desvalido y dar pena realiza operaciones de auto-sacrificio y las migajas de afecto que consigue le producen sentimientos de humillación y auto-degradación. No ofende al cuidador aún siendo injustamente tratado y hace lo posible para permanecer cerca de él, haciéndose querer mediante la complacencia.

La autonomía y la autosuficiencia son relegadas, con la esperanza que le sean devueltas sin sufrimiento ni esfuerzo por personas interpuestas, a las que recurre para que le proporcionen sentido y elección de la acción

Tiene ansia de apego y lo consigue a base de favores, halagos, peticiones o chantajes emocionales, si hace falta. No se trata de la seducción común y corriente, porque está dispuesto a llegar demasiado lejos a fin de conseguir apoyo y protección -rebajarse, humillarse o transigir- en cosas en que no está de acuerdo como mentir o disimular-

Es una paradoja que el dependiente, llevado del terror a ser rechazado, llegue a conseguir que alguien se vuelva sabio, intrépido, buen consejero o con otras cualidades encomiables de las que espera sosiego para su sed de apego y conducción, adoptando un rol sumiso con el que renuncia voluntariamente a su autosuficiencia, orgullo y autonomía. Se rebaja para que el otro ascienda y le dé la mano para salvarle. ¿El cuidador no le debe todo el mérito a la admiración del dependiente? ¿Si sabe cómo hacer que otro le guíe, el dependiente no sabría perfectamente conducirse a sí mismo?

En las relaciones laborales prefiere trabajar de modo que alguien asuma

las responsabilidades, decida los plazos y tome las decisiones, mientras que el dependiente se limita a «ayudar» -hace la mitad- a quien le ayuda -que hace el doble-. Gasta muchas energías en hablar por hablar y preguntar por preguntar con la única finalidad de asegurarse una corriente de protección. No expresa ni una pega, ni un error o una idea diferente, que podrían ser útiles, simplemente por no molestar o disgustar a nadie.

En el amor se decanta por un sentimiento de omnipotencia -el amor todo lo puede-, con la idea -ideal del dependiente, podríamos añadir- de que será permanente, eterno e inmutable. En caso de fallar, no le importa, no replanteará la irrealidad de sus aspiraciones sino que cambiará rápidamente de persona de la que volverse a enamorar de la misma manera. El ser amado le da todo lo que necesita, caprichos y ocurrencias-. Si no lo hace a la primera, lo consigue a la segunda, después del correspondiente berrinche o pataleta. Pero no logra sentirse digno del amor absoluto que concibe, porque rápidamente interfiere el temor a que la pareja le abandone y se ve impelido a sacrificar lo que quería conseguir para asegurarse que no le dejarán de lado. No es un amor que obra, sino que zozobra.

### **19.8. Pasivo-agresivo**

El sujeto no expresa ni la hostilidad ni la ira directamente, sino con subterfugios indirectos y comportamientos oscuros disimulados como las pistas de un crimen perfecto.

Cuando se ve obligado o comprometido a realizar alguna tarea, especialmente si la dicta una autoridad, le es muy difícil resistir la tentación de boicotearla, no por el impulso rebelde de negarse, sino mediante tretas arteras como pretextar la falta de claridad de lo indicado, la duda no tener claro si se le hubiera asignado a otra persona, el olvido interesado de la fecha, el traspapeleo misterioso de los documentos, el café caído en el ordenador, el atraso injustificado y hacer cosas mal propósito.

Es muy hábil en mantener las apariencias, dar el pego de que actúa con buena voluntad y asegurar que le saben mal los problemas que causa o sabe moverse astutamente de un lado a otro dando la impresión de estar ocupadísimo. Disimula tan bien la hostilidad que puede parecer una persona muy involucrada en hacer con entusiasmo las tareas. Lástima que lo haga tarde y mal, ¡con el interés que le había puesto!. Los sabotajes que lleva a cabo con frecuencia, reflejan la ira que no ha podido manifestar a las personas atañidas, a modo de secreta venganza.

Usa y abusa de toda la artillería del boicot: la ambigüedad que le permite una cosa y su contraria, estar por el sí o por el no según le convenga; ir a relente, con una pseudo-lentitud como algo natural para que los demás acepten sus tardanzas, demoras e incumplimientos temporales; pretextar olvidos -esgrimidos como los que también les suceden al resto de mortales-; alegar despistes por tomarse las cosas demasiado en serio; llegar tarde, aduciendo dificultades de transporte, causas médicas o accidentes imprevistos; fomentar el caos, con objeciones u opiniones de otros, delatando comportamientos de compañeros, alterando las

cosas en secreto para que parezcan desordenadas; mentir y esgrimir excusas; remar en sentido contrario, siempre de forma disimulada; dejándolo todo para el último momento, cuando prácticamente sea imposible reaccionar y usar el sarcasmo, procurando dañar pero simulando una broma inocente.

Tiene miedo cerval a la autoridad -cargos superiores, padres, gente con alto status social y cultural- que le arranca los peores resentimientos, pero también a quienes le hacen sugerencias, compiten, le dan consejos o parecen simplemente espabilados. Él mismo provoca situaciones embarazosas con sus críticas y acusaciones y de este modo, la provocación -por lo general llevar la contraria- le conduce a ser visto como huraño, irritable, impaciente o criticón. También cultiva la envidia y el resentimiento hacia los que triunfan y están considerados socialmente ya que capturan los agasajos que le pertenecerían.

Puede oscilar fácilmente, a veces en una misma mañana, entre malhumorada hostilidad o abiertas quejas y amenazas hostiles hacia quienes considera el origen de sus problemas -siempre los demás, por supuesto-, o bien intenta apaciguar los ánimos de las personas vilipendiadas o castigadas por medio del silencio, pidiéndoles excusas o asegurándoles estar arrepentido.

Le inquieta la intimidad, terreno en que se siente perturbado, juzgado y poco preparado. Tiene cautela afectiva: si revela sus secretos los testigos harán un mal uso de la información en su contra, cree, y perderá la ventaja de estar «detrás de la barrera». De esta forma se coloca en posición pasiva y resguardada y los demás tienen poco menos que adivinar qué le sucede sin tenerse que explicar y asumir una postura y así tiene la opción de poder manipular las interpretaciones infundadas. Esto no quita que por otro lado, contradictorio ciertamente, tenga el convencimiento que si le conocieran de verdad tendrían con él la mayor de las consideraciones, admiración incluso, en vez de ignorarle y menospreciarle. El reconocimiento y la valoración, son necesidades que antepone a compartir o colaborar, de forma que le resulta difícil aprender, imitar o apoyarse en alguien.

Si se le exige, azuza o censura, se lo toma a mal, le irrita profundamente y, desde luego, procura sabotear la tarea convencido en su fuero interno que hace las cosas mejor de lo que piensan los demás y por lo tanto sus peticiones «irrazonables» merecen reprimenda. Con ello sabotea el trabajo común, por la parte que le corresponde, -no hace ni deja hacer-. Su eficacia se ve frenada por la notable resistencia pasiva, que para él es un arma de ataque más que incompetencia. De hecho cree que, si quisiera, podría hacer las cosas mejor que nadie.

Su visión del futuro es poco halagüeña y no es extraño oírle sentencias del estilo «no vale la pena esforzarse», «todo lo bueno se estropea».

## **19.9. Perfeccionismo**

El perfeccionista padece la tiranía de una exigencia superior, un imperativo categórico, el deber, que lleva de la mano el control, el rendimiento, el repaso y la comprobación, una exactitud exigente. Su escrupulosa coacción le lleva a preocuparse por detalles sin sentido, dedicando más tiempo del requerido a finalizar los proyectos, que nunca acaban de complacerle.

La imagen esmerada que busca proyectar le puede llegar a producir incluso ceguera y no ser capaz de ver los fallos obvios que comete. Un perfeccionista puede manejarse mal en situaciones de riesgo -como las que viven bomberos, policías, oficiales de combate, pilotos o personal de centrales nucleares- que exigen una estrategia de «intuición» preparada previamente por un entrenamiento.

Le gusta asumir responsabilidades, pero a la hora de tomar decisiones prácticas le cuesta «coger atajos» para concentrarse en lo que se puede hacer o es más útil y dejar de lado lo que requeriría concienzudo estudio, y superar el miedo a equivocarse. En estas ocasiones se ve atrapado por el propio afán de hipercontrol, tiende a detener los cambios y a demorar la acción hasta «verlo todo más claro».

El estrés auto-inducido por la propia rigidez del ideal y el grado de auto-exigencia que asume, le produce una serie de síntomas somáticos -dolores de cabeza, opresión en el pecho, desánimo o impotencia-.

Decide y actúa en la creencia de que las cosas deberían hacerse sin ningún margen de error, y por ello es muy severo consigo mismo y con los demás.

Suele rechazar las opiniones o las actitudes de los otros porque considera que las suyas son mejores. Tiene un elevado nivel de competitividad y le gusta tenerlo todo «bien atado». Le cuesta delegar porque está seguro de que él haría mejor las cosas, no sabe desistir cuando no sabe hacer algo y le afecta más de la cuenta cualquier traba o fracaso con los que se encuentra con demasiada frecuencia.

Muestra una baja tolerancia a la frustración y a los errores, y por ello intenta anticiparse, dedicando demasiado tiempo a la planificación de cualquier tarea, lo que puede afectar su productividad laboral, por ejemplo.

Con frecuencia se encuentra insatisfecho consigo mismo y con la sociedad en general, porque no son tan perfectos como ellos consideran.

Cuando se vuelca en el amor y la amistad lo hace sin flaquear ni rehuir esfuerzos, da mucho más de lo estrictamente necesario e intenta «sacar buena nota», pero al mismo tiempo se decepciona si no le tratan de la misma forma, lo interpreta como «egoísmo» o «vagancia» y alimenta un secreto rencor, que se aúna con la tensión que le produce el prurito de ir más lejos constantemente. Es como si se empeñara en jugar al ajedrez cuando los demás quisieran divertirse con el parchís.

## 20. Ánimo y desánimo

Nuestro cerebro está preparado, tras millones de años de evolución, para organizar la información necesaria de la actuación humana. Constantemente fabrica deseos y estudia su viabilidad. El ánimo es el resultado de la producción constante de acciones: la forma en que vivimos su éxito o fracaso.

Las sensaciones del ánimo dependen de lo que nos traigamos entre manos, con un relativo éxito acumulado y la promesa de futuros goces. Es la consecuencia de los deseos, bien por el hecho de tenerlos, y con ello, dar un sentido a la vida; bien por realizarlos y acercarnos a un placer ansiado y finalmente, por gozar de



lo ganado a pulso y de esta forma, ampliar el poder personal. En resumen, hay tres momentos de ánimo según las fases de desarrollo de la acción:

(1) El ánimo por lo que vendrá	El posible éxito lo saboreamos por adelantado. Lo llamamos también motivación
(2) El ánimo por lo que está sucediendo	Una parte ya la disfrutamos y queda el resto.
(3) El ánimo por lo sucedido	El goce real del éxito, consumir lo conseguido y expandirnos.

Siempre que queremos lograr algo debemos contar primero con las condiciones necesarias acumuladas por nuestros méritos y capacidades a lo largo de nuestra experiencia, y a continuación con la habilidad de plasmar lo deseado en la realidad. Es decir, para realizar algo debemos: querer-hacer, saber-hacer y poder-hacer.

La acción en el mundo que nos rodea es la forma de ir adquiriendo poder. Cuánto más poder tengamos, más posibilidades de riqueza -en sentido general, tanto material como espiritual-. Aumentar nuestro poder es expansionarnos, llegar más extensamente a nuestro entorno: tener más amigos y mejores, ampliar conocimientos. Por el contrario, disminuir nuestro poder implica reducirnos, estar pasivos frente al mundo, sin sacar prácticamente nada de él. La máxima reducción de un ser humano es la inmovilidad absoluta, que puede observarse en las depresiones graves en que el enfermo no se mueve de la cama.

Cuando decimos que podemos-hacer, tomamos conciencia de la posibilidad de conseguir y obtener ciertos rendimientos deseables o evitar otros desagradables. Va acompañado de orgullo personal, una excelente imagen de uno mismo y un sentido de valía propio, es una especie de certificado de méritos a partir del que hemos de contar y atrevernos en consecuencia.

La conciencia de poder-hacer nos empuja a la ambición, esto es, puesto que tenemos los medios, podemos llegar más lejos en el disfrute de la vida a través del esfuerzo y la adaptación al mundo social e histórico que nos toca vivir. Esta pretensión, en ocasiones es socialmente aceptada y premiada, como cuando un deportista supera un *record*, un padre ambiciona el éxito de su hijo y no digamos ya en el modesto afán de sobrevivir; en otras es censurada y castigada por la ley o por el desprecio público, como la codicia de un ladrón, la de un presumido o la pretensión de un pedante de ser original.

El ánimo, la ilusión o la desilusión, tienen como punto de partida la creencia que uno mismo tiene poder y posibilidades de dibujar en su horizonte futuro, deseos que se realizarán con el esfuerzo.

Los juicios sobre nuestro poder-hacer deben ser justos con los verdaderos méritos y capacidades: si calculamos por encima, soberbiamente, chocaremos con la realidad y no alcanzaremos el objetivo como esperábamos ilusoriamente; si calculamos por debajo, por la falta de miras o por la falsa creencia de no tener los méritos y capacidades suficientes, nos perderemos los goces que obtendríamos si hubiésemos calculado mejor, al menos con mayor osadía o con el esfuerzo adecuado.

En principio no resulta imposible, aunque sí difícil, saberse ajustar siempre

a lo que se puede-hacer en cada momento para sacar el mayor partido a la vida y no darnos el disgusto de habernos precipitado.

Una forma de desajuste la representa el exceso de euforia debida a la falta de cálculo de las posibilidades y de la verdadera dificultad de realización. Puede ocurrir por diversas causas:

- a) Soñar con quimeras e imposibles. Por ejemplo alguien puede creer que llegará a ser Rey de Dinamarca, lo que en principio resulta imposible. O a alguien se le ocurre empezar a escribir novelas convencido de que le darán el Nobel de literatura, lo que, si bien tiene la virtud de entusiasmarle, no debe creérselo demasiado si no quiere experimentar una cruel decepción.
- b) No poseer suficientes méritos para alcanzar lo que se quiere.
- c) No afrontar con esfuerzo y trabajo las resistencias que la realidad plantea a sus deseos.
- d) Quedarse en el puro deseo y no dar siquiera los primeros pasos para traducir el objetivo imaginario en realidad conseguida.

El exceso de orgullo, megalomanía o autoestima equivalen a salirse del umbral de seguridad y eficacia emocionales, al igual que cuando tenemos demasiada ira o angustia, nuestra conducta se perjudica y pierde fiabilidad y eficacia.

Cuando nos encontramos con personas exaltadas, sin auténtico fundamento vemos que el fallo que suelen cometer es no tener suficientemente en cuenta los propios recursos y las dificultades reales del exterior. A menudo la persona no acepta los límites que le impone la realidad física: haber nacido con determinado cuerpo o en determinado momento histórico y social. El cuerpo es el límite de nuestra imaginación: quisiéramos hacer algo que imaginamos en nuestra cabeza, pero a la hora de realizarlo hemos de moverlo en el tiempo de que disponemos, rodeados de las cosas y las otras personas con voluntad propia e independiente de nuestro capricho, el mundo palpable que nos rodea, nos devuelve a la dimensión de una realidad cuyas leyes no son las de nuestra voluntad soberana.

Por este motivo, si una persona sube ilusamente a una altura en que no puede sostenerse caerá con estrépito. Contra más irreal sea el ánimo, más cruel y crítico resultará el reconocimiento de la verdad. Algunas personas pasan de vivir en las nubes a una amarga decepción.

Para el saber humano tiene mucha importancia el sentimiento de progreso, o lo que es lo mismo, la idea de que «le van bien las cosas». Así la búsqueda fundamental del hombre es conquistar bienestar, en el doble sentido de conquista: alcanzar y conservar lo conseguido.

La intensidad del placer, de la vida como goce, depende entonces de que la persona se vea siempre en una buena posición. Si ve que se degrada le resta placer y su intensidad de vida disminuye, hasta llegar un momento en que se deprime si no sabe parar, de alguna manera, la pérdida de posiciones. La forma práctica más interesante de vivir es tener deseos, proyectos importantes y luchar para conseguirlos en cada instante.

En cada momento de la vida la persona se hace una composición de lugar: cuando ha llegado a experimentar un grado de intensidad vital, a partir de ahí, mejorar querrá decir sentir cosas igual de buenas o mejores, a través de los proyectos que le queden por probar.

Cuando el sujeto tiene exaltaciones irreales se mete en un buen lío. Por lo que acabamos de decir sólo se encontrará bien si es capaz de experimentar cosas igual de buenas o mejores, pero como apuntó demasiado alto en los sueños, le resultará muy difícil encontrar sustitutos en la realidad igualmente interesantes. En estos casos la única salida del sujeto es mejorar urgentemente la vida cotidiana, aportando riqueza a las relaciones familiares, amistosas, aficiones y que sus éxitos le den más goce que las intensas ilusiones irreales. Un reto complicado.

Estas mismas consideraciones valen para los casos de adicciones a drogas que le dan al sujeto ricas experiencias mediante sustancias químicas y se convierten en competidoras a la hora de compararlas con las que le proporciona al sujeto la cruda realidad. La única forma de salir de un conflicto de esta índole es encontrar una alternativa a la vida real que resulte lo suficiente atractiva.

Los ensueños de amor, la suerte en la lotería, aventuras, fama y logros fantásticos nos invitan a un tipo de fruición basada en la pura quimera, en historias halagüeñas y extraordinarias en que seríamos el personaje principal sobre el que recaen regalos y botines y nos proveen de un placer que abusa y se desvía de la utilidad de dibujar futuros posibles. Imaginando una vida maravillosa como millonarios disfrutamos de una riqueza que no cuesta nada ganar. Pasarse los días fantaseando con lances de caballería le produce al Quijote su locura, aunque el efecto más común de vivir en maravillosos palacios o disfrutar de deliciosas veladas amorosas es que luego la realidad -en comparación- se nos vuelve insulsa, aburrida y empobrecida como a Madame Bovary<sup>200</sup> sus suspiros parisinos le llevaban a enemistarse con el Yonville en que vivía y a depreciar al «simplón» de su marido.

Al igual que el éxito de la acción nos da una familia de sensaciones variables, como estar alegres, optimistas, eufóricos o entusiasmados, también los fracasos tienen su familia de sensaciones, como cuando decimos que estamos melancólicos, tristes, cansados de todo o con ganas de desaparecer de este mundo.

El fracaso es la manera de tomar conciencia de no-poder llevar a cabo un deseo. Es reconocer que no avanzamos y nos reducimos.

No podemos deprimirnos si antes no hemos saboreado el aguijón del deseo. Es imposible desanimarse si no hay previamente un ánimo que des-animar. Cuando alguien dice que se deprime porque no tiene ilusiones es una manera de hablar, pero lo cierto es que sí tiene algunos deseos, lo que ocurre es que no se desarrollan, o ni siquiera intenta realizarlos dándolos como fracasados por adelantado.

En muchas ocasiones es imprescindible reconocer la imposibilidad de un deseo para adecuarnos a la realidad. La práctica nos impone la renuncia a algo que realmente no-podemos-hacer. Si no lo aceptáramos -el duelo o el dolor de perder- nos dedicaríamos tontamente a trabajar para algo condenado al fracaso

---

<sup>200</sup>Flaubert, *Madame Bovary*, Austral Singular 2016

por sistema, gastando energías en vano y renunciando a otras alternativas. El duelo es el reconocimiento de la imposibilidad y sirve para que dejemos de desear -una y otra vez- algo inviable.

Así, cuando muere un ser querido, nos despiden del trabajo, fracasamos en una relación amorosa o nos arruinamos, etc. tenemos que aceptar que la vida no puede seguir igual que antes y hemos que re-vivir de otra manera. Ya no podemos seguir conviviendo con el ser querido, ya no podemos contar con la fuente de ingresos, o amar y ser amados por nuestra pareja. Hay en juego un fracaso del deseo, inevitable dada la situación. Ello no implica fracasar en todo y para siempre, sino simplemente en ese conjunto de deseos que era una parte de nuestra vida, por importante que fuera: hay que liquidarlos, borrarlos y arrancarlos de la maquinaria diaria de hábitos a los que nos habíamos adaptado para sustituirlos por otros anhelos.

La depresión corre el peligro de convertirse muchas veces en un dolor que se dispara sin control, que no se contiene y produce más estragos de los necesarios. Por ejemplo, extender el fracaso, desde una parte que verdaderamente va mal, al resto de cosas que van bien («todo me sale mal») o podrían ir bien si nos molestásemos-. Otro ejemplo es agrandar la magnitud del fracaso reprochándonos injustamente una falta de méritos y capacidades o echándonos tierra encima, hiriéndonos para sufrir más el cáliz del dolor («no valgo para nada»).

Las diversas formas de deprimirse innecesariamente se corresponden con las de fracasar por considerar imposible una situación, sin serlo realmente:

#### **A) POR NO-PODER PASAR DEL DESEO AL ACTO FÍSICO:**

Podemos concebir un deseo, pongamos el caso de anhelar leer para mejorar nuestra cultura o disfrutar de aprender pero no pasar al acto y acabar fracasando, porque al esfuerzo que implica concentrarse en la lectura se añan la pereza y la impaciencia; preferimos abandonar antes que pasar un mal rato en pugna con las palabras. Las dificultades nos «echan para atrás», unas veces de forma fundada y otras precipitadamente, gratuitamente, con endémica flojera de dependientes a la facilidad.

Tenemos un propósito, le damos la categoría de razonable y conveniente, pero ¿cuando es oportuno llevarlo a cabo? Encontrar disculpas para demorarlo es una forma de perderlo en el camino.

El placer de actuar siempre viene después de hacerlo, por lo que ponerse en marcha tiene algo de contrariedad, fuerza un cambio de tercio, nos exige, hay trabajo en ello. Frente al disgusto como precio del futuro gusto se puede uno resistir, abandonar a la molicie previa al punto de engañarse sobre lo que le conviene, «no tengo ganas ahora», «no me apetece nada», «mejor otro día».

Cuando prevemos un trabajo, antes de realizarlo o mientras lo hacemos, nos puede parecer penoso y el precio de llevarlo a cabo desagradable, pero una vez conseguido, nos compensa más de lo que nos hizo sufrir, porque nos acerca al premio final de éxito y disfrutamos de su real cercanía. Hay que saber gozar del triunfo: puede ocurrir que nos fijemos más en lo que nos falta todavía que en lo que hemos avanzado.

En ocasiones no queremos saber nada del después del esfuerzo y miramos con malos ojos el antes o mientras padecemos por su causa. Esta manera injusta de mirar el afán nos resta el placer que podríamos sentir a medida que logramos, paso a paso, lo que queremos. El deprimido se hace una composición de lugar errónea y renuncia al deseo para no sufrir realizándolo: se cuida, pero mal.

#### **B) POR NO-PODER REALIZAR EL DESEO POR FALTA DE MÉRITOS Y CAPACIDADES:**

Ante un deseo podemos juzgarnos incapaces de realizarlo, alegando una acumulación de motivos más que sospechosos: haber perdido el poder de concentración, la memoria, no tener suficiente inteligencia, nadie estará interesado en nosotros una vez que nos conozca o carecer de valor alguno, etc. Esta larga serie de «no-poder-hacer» se basa en nuestra desconfianza en la experiencia acumulada: al recordar, tan sólo, las cosas que hicimos mal o olvidarnos de los amigos o de las capacidades que poseemos, podemos llegar a la conclusión de que lo hemos perdido por alguna enfermedad misteriosa o por arte de magia, desgaste o existencia ilusoria. Todas estas sospechas, dichas a alguien, le parecerían una crítica feroz: no porque nos las digamos a nosotros mismos dejan de tener menos efecto, ya que es esta una manera de agobiarnos y de destruir nuestros deseos.

La auto-destrucción y la exagerada auto-crítica, nacen como una respuesta airada frente al esfuerzo realizativo. Es decir, que el orden de acontecimientos sería el siguiente: primero el depresivo tendría un deseo, a continuación debería realizarlo, y por lo tanto, se animaría, pero el trabajo de hacerlo le resulta sumamente antipático con lo que se dedica a cultivar la rabia que le ha surgido como protesta frente al esfuerzo, complaciéndose en llamarse inútil, incapaz, etc. De esta forma el deprimido se vuelve intolerante a los pequeños esfuerzos y se habitúa a renunciar a sus deseos antes de pasar el trago del trabajo que tanto le cuesta tomarse. En la medida en que decide desistir, se acostumbra a la pereza, como si fuese un adicto, de tal forma que en casos extremos, le resulta odioso incluso moverse o levantarse de la silla. Por esta razón, decíamos antes, el punto máximo de depresión conduce a la inmovilidad, que es una experiencia horrorosa ya que vivir significa actuar en el mundo.

Otro aspecto del deprimido que se convence a sí mismo de no-poder-hacer esto o lo otro, es que no es responsable de su vida y no puede elegir hacer o no hacer un esfuerzo, lo que le conduciría inmediatamente a una mejora. Supongamos que estoy deprimido por una separación amorosa, al llegar a casa por la noche puedo tomar la decisión de matar la angustia leyendo, mirando la televisión, con alguna afición, o bien dedicarme a ahondar en mi desgracia repasando las cartas del incipiente amor, las fotos antiguas, recordar lo felices que fuimos o lo mal que se portó conmigo. Pues bien, deprimidos solemos tomar la peor decisión y además nos repetimos que «no podemos hacer otra cosa».

La idea de carecer de la potestad de elegir algo nos anime, suele partir de una falsa versión general del concepto de depresión: es como si a un reumático se le ocurriese que no puede ver la televisión; de igual manera, el deprimido cree a pies juntillas que no es capaz de hacer algo, y con ello auto justifica el

abandono a su dolor. Y no sólo eso, también carga las tintas, exagera y deforma al máximo su propia situación.

Es cierto que el deprimido está desanimado, pero el desánimo no anula la capacidad de esfuerzo y toma de decisiones razonables, de tal manera que puede llevar una vida normal tranquilamente, aunque a él le parezca «insoportable».

La mayoría de deprimidos acostumbran a mentalizarse de que son tontos, tarados, estúpidos o no sirven para nada, con la finalidad de construirse una imagen personal reducida, que les permita abandonar una realidad cuyas riquezas «no están capacitados» para conseguir. La cuestión es amargarse como sea, y para ello cualquier pretexto es bueno: por esta razón al hablar con un depresivo se tiene la sensación de que siempre tiene cosas de las que lamentarse. Las inventa sobre la marcha para sentirse mal todo el tiempo. Cuando le reprimamos su actitud y le demostramos con energía sus exageraciones, sonrío pícaramente como un niño pillado en falta... y descubre de paso, lo vulnerables que somos intentando razonar con amorosa perseverancia, al combatir su inacabable desaliento.

### **C) POR NO-PODER SEGUIR ADELANTE DEBIDO A OBSTÁCULOS CONSIDERADOS INSALVABLES.**

Los obstáculos que encontramos en el camino del deseo nos plantean una adversidad que hemos de intentar resolver. En ocasiones se trata de aumentar la intensidad para abordarla adecuadamente, es decir, insistir. Otras veces lo oportuno es apartarnos de una vía recta y emprender un rodeo para alcanzar el objetivo. Ante el fracaso de un intento, nos sentiremos evidentemente defraudados pero si toleramos la frustración e insistimos con energía en una alternativa podemos reducir al mínimo la tristeza. Ciertas personas consideradas exitosas, no han conseguido sus logros por haber elegido el camino fácil o bien iluminado tomado en el momento adecuado, sino que han tenido momentos de derrota y notorias dificultades, pero al mismo tiempo, una actitud constructiva que les ha llevado a imaginar soluciones creativas. No se han desmoralizado sino centrado en la solución de los problemas.

Así mismo, reconocer nuestros fracasos y corregirlos es la salida más inteligente frente a los fallos, es aprender de los errores: muchos deprimidos prefieren renunciar y sufrir, antes que afrontar una derrota. En estas situaciones habrá algo contradictorio: por no saber aceptar un fallo provisional, el sujeto precipitará con su desesperación uno definitivo.

Sería «ecuánime» dirimir la imposibilidad en términos realistas y exactos. Por lo contrario sería «jugar sucio» renunciar a algo importante para nosotros sin una mínima insistencia y fortaleza, incluso por motivos irrisorios e insignificantes, o ridículas dificultades sencillas de subsanar.

**D) PORQUE EL OBJETIVO DEL DESEO ES CONSIDERADO COMO IMPOSIBLE, POCO INTERESANTE O SIN SENTIDO.**

En cualquier momento podemos replantearnos los objetivos si nos parece oportuno y conveniente para nuestra felicidad. Seguramente todos hemos dejado en la cuneta intereses, proyectos y sueños para cambiarlos descaradamente por otros nuevos o más atractivos que hayan ido surgiendo.

Claro está que las razones por las que enterrar los propios deseos han de ser buenas, ya que de su realización precisamente, obtenemos nuestra intensidad vital. Y efectivamente, existen poderosos motivos para la renuncia, como darse cuenta de la imposibilidad del objetivo o la incompatibilidad con otros proyectos que también tuviéramos. En el caso de la depresión se presenta con irregular frecuencia y nos suele poner sobre aviso, una sobredosis de razones para abandonar.

Una buena manera de arruinar un proyecto o un deseo es volverlo absurdo, criticarlo tendenciosamente y apuñalarlo con venenoso desprecio. Por ejemplo, un deprimido quiere iniciar un curso de inglés a fin de cultivarse y aumentar las posibilidades laborales, pero rápidamente le «asalta» la tentación de criticar encarnizadamente la idea: «estudiar inglés es una pérdida de tiempo y una concesión al imperialismo americano, los compañeros de curso irán todos a lo suyo y no les resultará amistoso, no entenderé nada», ... y así múltiples pegas de todo tipo actúan, por acumulación aplastante, como una losa que sepulta la naciente ilusión por el proyecto, incitando al abandono.

Una parte del deprimido trabaja mentalmente como si se tratase de un combate particular de ajedrez entre piezas blancas y negras, con una especie de inteligencia diabólica empeñada en su propia desanimación. Es su autor, el responsable. Se queja mucho de ser víctima de una depresión de la que lamentándose tanto acaba siendo verdugo.

En la medida en que el deprimido se ve como responsable de lo que le pueda suceder según su actitud, tomando la decisión de no auto-destruirse, comenzará a dejar la posición «suicida».

El deprimido tiene a su disposición una lista de lamentaciones, quejas, reproches, críticas y autocríticas, desvalorizaciones y derrotismos. Como Ulises<sup>201</sup> puede taparse los oídos para no escuchar la tentadora e hipnótica canción de sirena que le haría chocar contra los arrecifes, o bien, guiado por una ilusoria imprudencia, abrir los odios a esa sugerente y mortífera canción que le desanima y es su voz destructiva.

## **20.1. Desgana y desmotivación**

El ser humano necesita «motivos» para actuar, deseos, ilusiones y objetivos que den sentido a su vida. A la depresión se llega, y una vez ahí, se permanece por apatía, desgana, desilusión y falta de sentido vital y se convierte en «vegetativa» y absurda.

---

<sup>201</sup> Homero, *Odisea*, canto XII

Sin motivación no estamos predispuestos a actuar, más bien tendemos a abandonarnos en la inactividad, a la espera de tiempos mejores, de sentir de nuevo una motivación positiva. Esta dilación se transforma a su vez en desesperación en la medida en que nos cansamos de esperar.

La motivación, las nuevas ilusiones, ¿cómo pueden aparecer?. El hecho de que parezcan surgir espontáneamente estando bien, nos induce a creer en algo «natural», algo que -si funcionáramos correctamente- debería estar presente como los ritmos cardíaco y respiratorio. Pero lo cierto es que la motivación no es constante e incombustible, no tenemos la seguridad de que esté siempre ahí. Cualquier persona normal atraviesa momentos de vacío y desgana provocados porque las etapas acaban, los deseos se realizan y abundan los tropiezos y fracasos.

Rehacerse, trabajar en direcciones alternativas, explorar rutas diferentes y buscar nuevas motivaciones forma parte de las habilidades normales. Por consiguiente sería más preciso considerar que estar motivados consiste en:

[a] mantener los objetivos y las ilusiones si ya los tenemos, para que no languidezcan por cansancio, olvido, dispersión, tentaciones o disipación.

[b] buscar otros nuevos cuando hayan acabado las anteriores, lo que requiere un comportamiento de exploración, búsqueda, y de correr el riesgo de probar cosas distintas.

En el apartado [a] entramos en el capítulo de la madurez de un adulto y la capacidad de perseverar ante las dificultades, la firmeza para no caer en el derrotismo antes de tiempo, la competencia en reanimarnos y darnos nuevo aliento evocando las razones que daban sentido a nuestros planes y la revitalización de las motivaciones diluidas u olvidadas en el trajín diario. A esta operación la podríamos denominar el arte de «auto-motivarse». Algunos autores aseveran que el deprimido padece de «indefensión aprendida»<sup>202</sup>: en su historia se hizo o le hicieron derrotista, no adquirió la habilidad de remontarse sino de desinflarse y darse por perdido antes de tiempo.

Estas capacidades son esenciales para combatir el cansancio, el olvido, las dudas y la tardanza irritante que producen los obstáculos y pegas que van surgiendo. Si aflojásemos y abandonásemos a la más mínima contrariedad no seríamos capaces de mantener ningún propósito. Comúnmente se tilda a la persona de “debilucha” o de que “tiene sangre de horchata”, porque tolera muy mal la frustración.

La depresión se agarra muchas veces al «no tengo fuerzas para seguir». Parece que hayamos contraído una enfermedad que nos debilite la capacidad de proseguir con el conjunto de nuestras metas: esa falta de energía no es otra cosa que una motivación negativa y viene a ser todo lo contrario de lo que estamos describiendo como la capacidad de auto-motivación exitosa: nos comportamos constantemente como lo haría un enemigo que nos quisiera boicotear -disimulando con la piel de cordero del aparente interés, como el lobo con sus aviesas intenciones: «¿por qué no lo dejas?», «¿no sería mejor renunciar a todo y descansar?», «seguramente en tus condiciones todo irá a peor y los esfuerzos

---

<sup>202</sup>Martín E.P. Seligman, *Indefensión aprendida*, Debate, Madrid 1991



serán inútiles». Igual que existe el arte de animar el trabajo de equipo también está el arte -menos útil, ciertamente- de desinflarlo, desanimarlo y desmotivarlo.

En cierto modo lo humanos tenemos un *pack* o conjunto de afanes, pero en ese cesto puede haber una manzana podrida que se dedique a sabotear al resto simplemente porque esté lleno de rencor y resentimiento por algo que le haya ido mal. Es como si pensara, «si a mi me va mal, que ninguno de mis colegas tenga éxito tampoco y así compartiremos todos la pena».

Es de suponer, que la persona hábil bajo el punto de vista de saberse auto-motivar, se plantee más bien la estrategia constructiva contraria: «salgamos adelante los demás y a cambio de esa colaboración podremos consolarnos mejor de la desgracia e incluso estaremos en disposición de buscar alternativas y para compensar lo que fue mal».

La educación del carácter durante la infancia es muy importante para resultar buenos auto-motivadores. Si los educadores nos han transmitido confianza, nos han inculcado valor para resistir las dificultades, nos han enseñado a tolerar las frustraciones y las demoras en la realización de deseos, a ser tolerantes y prácticos con lo errores, a controlar el malhumor y la ira y nos han estimulado la imaginación y la capacidad de invención, entonces seremos perfectamente hábiles para resistir e imponerlos ante las desgracias.

Si por el contrario los educadores reprimían nuestras iniciativas, nos ridiculizaban en exceso, nos mimaban o facilitaban las cosas impidiendo el desarrollo de nuestra fortaleza, nos hacían demasiado dependientes con el pretexto de protegernos, nos aterrorizaban o nos volvían exageradamente auto-exigentes, puede ser que estemos peor preparados para el arte de saber re-vitalizarnos o re-motivarnos positivamente. Cuando aparecen el cansancio, la flaqueza y el fracaso, criticarnos y enfadarnos por ello «rompiendo la baraja», no sería precisamente un buen ejemplo de motivación positiva.

En el apartado [b], la búsqueda de nuevos objetivos, la habilidad para edificar una nueva vida sobre las cenizas de la anterior marca la diferencia entre el que se hunde ante el fracaso, la muerte o la enfermedad y el que se remonta. En numerosas ocasiones vemos que, por un lado, la persona derrotista se abandona en exceso en la auto-complacencia o en la desgracia, «pobre de mí», «he tenido mala suerte», «la vida me trata injustamente», una suerte de dolor pasivo, un re-volverse sobre la misma herida una y otra vez, para que el asombro y el dolor paralizante le ofusquen y le hagan sentir impotente.

Por otro lado, la persona por pudor, miedo, intolerancia u orgullo, no se atreve a buscar consuelo o una contención al dolor, y sobre todo no osa encontrar las distintas soluciones que llevar a la práctica, una tras otra, hasta ver resultados prometedores.

No se trata de que el dolor o la depresión agudos incapaciten totalmente para buscar salidas -porque aún una persona impedida puede buscar ayuda externa si ve que ella sola no es capaz- sino que lo que se pretende en esas circunstancias es más bien dolerse por lo malo que buscar la reparación a través de lo bueno.

Las conductas de búsqueda o exploración, requieren desde luego cierta capacidad de aventura, de saber salir de los caminos estériles o acabados y alejarse de las vías muertas para explorar territorios nuevos.

Este salir de lo conocido da mucho miedo, sobre todo si a lo largo de nuestra vida hemos procurado ir sobre seguro, por senderos convencionales, sin llamar la atención, temiendo la reprobación o buscando constantemente el beneplácito de los demás.

Estas actitudes, aunque durante mucho tiempo, nos hayan proporcionado seguridad, tal vez nos preparen peor ante los cambios. Los que han salido victoriosos tras variar de residencia, pareja, trabajo o país, son capaces de empezar de la nada con confianza y fe en sí mismos y en el resultado. El miedo a la mutación o la novedad es, por consiguiente, un gran obstáculo para nuevas motivaciones. También son muy comunes las dificultades ante los otros roles que impliquen las situaciones nuevas: hacer de soltera una persona muchos años casada, de alumno alguien que hace mucho tiempo que no ocupa esa posición, empezar un nuevo trabajo con la humildad del novato, buscar relaciones sociales nuevas como un recién llegado o actividades y aficiones de principiante en las que uno empieza modestamente desde lo básico.

La flexibilidad de la personalidad nos ayuda a «ser de diversas maneras», aunque a veces la educación, mal entendida, parece que predique más bien el «ser siempre la misma persona», lo que produce una rigidez peligrosa, sobre todo en las situaciones excepcionales que todos padecemos de tanto en tanto, además de las que nuestra sociedad compleja se empeña en exigirnos. La rigidez puede llevarnos a jugar a «todo o nada», a juramentarnos que si las cosas no salen bien, nada merece la pena y nunca podremos superarlo. Intelectualmente también se nos requiere el arte activo de buscar nuevas ilusiones, consistente en podernos imaginar acontecimientos agradables, historias posibles, nuevos caminos, nuevos parajes y por ello mismo tener ante los ojos una promesa de goce.

Las personas que desarrollan esta facultad siempre están buscando la manera de hacer que un fin de semana resulte memorable, una velada con amigos algo encantador y una tarde lluviosa una ocasión para combatir el aburrimiento con deliciosas sorpresas. Dirigen la mente hacia preguntas como ¿qué podría hacer? ¿y de qué manera podría realizarse mejor? ¿y de qué forma tendría éxito? Por así decirlo, se ganan a pulso, con el fruto de su tirar la caña de pescar, el tesoro de una buena idea, la magia que nunca se hubiera producido de caer en la pasividad, la queja, el lamento y la protesta airada.

La búsqueda activa de ideas y propósitos es como resolver un crucigrama en que las palabras que llenen el vacío haya que buscarlas en uno mismo y no en la hoja de soluciones. Implica ponerse a pensar productivamente, arrancar al cerebro listas de propósitos que en vez de contemplar con frialdad maldispuesta y despreciativa, veamos benévola una oportunidad digna de exploración a falta de algo mejor, confiando en que este proceder, en alguno de los intentos, producirá un enganche, una reacción más viva y se transformará en categoría de ilusión. Los grandes inversores, al menos los más osados, suelen tener la estrategia de invertir en varios negocios a la vez, sabiendo que la mayoría puede que vaya mal, pero uno les compensará con creces los caídos en el camino de los intentos.

Igual que la torpeza al hablar o la timidez se vencen practicando, en vez de con vergüenza o retirándonos a nuestra cueva interior, las motivaciones nuevas

vienen, se quedan y se hacen «auténticas» en vez de forzadas con el empeño terco de intentar vivirlas lo mejor posible.

Esto se parece a lo que sucede cuando aprendemos algo que se nos resiste, como conducir con fluidez, tocar un instrumento musical de forma que suene bien o saber utilizar el ordenador... Una vez superada la fase «militar» se transforma en fluida, aunando utilidad y goce. Volcarse o sumergirse en el mundo externo, en actividades que al principio nos parecen inseguras y riesgosas, nos sacará el ensimismamiento empobrecedor que nos ofrece la depresión.

El desánimo, huyendo de la búsqueda mundana, se agrava y se muestra insuficiente para salvarnos del apuro y nos invita a una destrucción desesperada. Tenemos dos voces, una, la del dolor, nos grita, aturde e invita a parar y retorcernos, la otra, la del instinto de supervivencia, nos susurra «sal, busca y encuentra».

## 20.2. Apatía, debilidad y cansancio

La reacción que nos dicta la experiencia frente a sensaciones de cansancio, debilidad o falta de energías, es descansar hasta encontrarnos repuestos. Claro está que este principio es válido en la mayoría de las ocasiones usuales de agotamiento por causa física: trabajo, ejercicio, número de horas activos. Efectivamente, un adecuado descanso repone la tensión muscular, regula el metabolismo corporal y nos permite estar a punto para nuevas demandas.

Cuando la debilidad está provocada por una enfermedad, una gripe, por ejemplo, más que restablecernos del exceso de cansancio, conquistamos la normalidad perdida por la supresión del proceso patológico.

En la depresión, el estado de debilidad, atonía muscular y a menudo el pronunciado enlentecimiento suelen ser fruto de la inactividad y no del cansancio o un proceso degenerativo. Se trata de un estado que la persona describe como «falta de energía», y predispone muy negativamente a los esfuerzos físicos como levantarse de la cama, ducharse, vestirse, desplazarse e incluso hablar.

Hasta cierto punto parece lógico que siendo debilidades -a pesar de proceder de distintas causas- apliquemos la solución que conocemos al menos en una vertiente: la de «descansaré a ver si me recupero» siguiendo los consejos de nuestro propio cerebro basados en la experiencia. Desafortunadamente esta estrategia, supuestamente reparadora y protectora, produce en la depresión el efecto contrario al deseado. A veces, con buena voluntad, damos respuesta a un problema que más bien lo empeora. Supongamos que en mi familia aprendí que un vaso de leche caliente corrige un malestar y ayuda a dormir. Un día tengo diarrea, pero como no tengo una idea exacta de cómo tratarla pienso en mi remedio casero, un vaso de leche que lo arregla todo. Resulta que en el caso de la descomposición la empeora. Ante el hecho de que sigo mal pienso -por error, sin querer equivocarme a propósito, por supuesto-: «con un vaso de leche caliente no me he curado, me tomaré dos a ver si así lo logro...»

Los fisioterapeutas conocen bien este problema estratégico: una persona ha tenido una lesión muscular, por ejemplo una tendinitis. Instintivamente deja de mover el brazo para ahorrarse dolor, pero esa inactivación a la larga produce

involución muscular y pérdida de capacidad de movimiento, un retroceso. La solución, por el contrario, exige paciente y activa colaboración: ejercicios progresivos de recuperación.

Siguiendo este ejemplo, el síntoma de la falta de energía y apatía provoca a menudo un círculo vicioso similar: contra más descansada e inactiva está la persona menos energías tiene y más débil está; en cambio, una recuperación progresiva, a primera vista antipática y penosa, produce sin embargo mejoras objetivas. El cansancio por consiguiente mejora forzándose más, fortaleciendo el sistema muscular con un ejercicio progresivo, con paseos más largos, asumiendo mayor número de tareas y ocupándose más tiempo en actividades manuales. La actividad es la conducta opuesta a la inactividad, y por ello mismo, indirectamente pone freno, mejora el estado depresivo y es una buena medicina natural. Así mismo la paradoja resultante es que recuperar las energías perdidas consiste en utilizar las pocas que nos quedan para producir un acopio de fuerzas a través de una actividad forzada.

### 20.3. Procrastinación

El cerebro tiene que decidir continuamente qué hacer y cuándo. Diversos criterios son útiles para establecer turnos y organizar los recursos:

- La vigencia de una necesidad.
- La prioridad que puedan tener diversos objetivos.
- Las posibilidades de éxito.
- La oportunidad.
- La economía de medios que requieren.
- Las recompensas que producen cada uno.
- Las preferencias

Manejar todo este conjunto de variables hace que tomemos decisiones basadas en producir lo máximo al mínimo coste como si de una empresa competitiva se tratase.

La depresión, esto es, bajar al barro por debajo del umbral mínimo del ánimo necesario para funcionar adecuadamente, produce una combinación de estas cuatro alteraciones:

**Motivación disminuida:** sepultados, embarrados por la rabia y el duelo.

**Dificultad de «start-up»:** puesta en marcha.

**Mordacidad:** Intolerancia a la frustración: irritación que produce sentir lo desagradable de una forma más intensa.

**Anhedonia:** Incapacidad de sentir placer, el disfrute que sentiríamos normalmente al hacer bien las cosas o al imaginarnos que podríamos tirar adelante con buenos resultados.

Estos factores son los responsables de la tendencia a dejar para el último momento ciertas acciones «antipáticas» como hacer una llamada de teléfono ingrata o

que nos produce sentimientos negativos o un trabajo pesado, actuaciones que nos exigirían tratar con personas ante las que no nos encontramos cómodos.

La persona deprimida piensa «no estoy de humor ahora mismo para hacerlo, lo dejaré para otro momento». Pero, según los fríos cálculos de la conveniencia, esa acción tendría un tiempo óptimo para llevarse a cabo. Pensemos, a modo de ejemplo, que debemos enviar un currículum laboral antes de que se hayan presentado demasiados candidatos o una carta de reclamación antes de que transcurra un plazo legal. En estos casos hay un grado de perjuicio, de riesgo de fracaso, que va aumentando en función de cuánto atrasemos indebidamente su ejecución<sup>203</sup>.

La depresión no altera nuestra inteligencia al punto de ofuscarla completamente como en determinados trastornos mentales en que el enfermo no es consciente de la enfermedad, y por consiguiente, nuestra mente nos sigue avisando una y otra vez, con angustiosa insistencia, de que estamos a punto de perder una oportunidad que todavía podemos enmendar.

¿Reaccionamos entonces? La respuesta es que mientras existe un plazo de tiempo la procrastinación es posible, y por tanto la persona deprimida, en contra de toda lógica de optimización, sigue demorando con mayor temeridad, hasta el último día, el último minuto o llegando incluso a pedir aplazamientos excepcionales y entonces, con suerte, si no estamos tan mal que nos digamos con ira auto-lacerante que «ya es tarde», podremos hacerlo finalmente de la peor, más costosa y penosa de las maneras.

Esta conducta es altamente ineficaz y ansiógena -dicho sea de paso, a menudo la ansiedad en la depresión se genera de todas las maneras posibles- y la persona debe estar alerta a su aparición y corrección sino quiere verse arrastrada a las peores pesadillas.

## 20.4. Dudas e inseguridad

Tomar sencillas decisiones como «qué prenda de ropa me compro», «qué menú elijo» o «en qué dirección inicio un paseo», es algo muy sencillo para alguien con un estado de ánimo normal, aunque ello no excluye que esa misma persona normal tendría pleno derecho a dudar sobre decisiones importantes como un cambio de empleo, una inversión sustanciosa, una elección de pareja o tener hijos.

En la depresión las grandes y las pequeñas dudas se convierten en el mismo tormento. A ello contribuye:

[a] La dificultad de evaluación: que en la depresión está alterada en sentido negativo, esto es, en la dirección de exagerar lo poco trasformándolo en mucho, el «a veces» se convierte en «siempre», la dificultad pasa a imposibilidad, de

---

<sup>203</sup>Goldberg plantea que resolver la ambigüedad, o «desambiguar la situación» consiste en elegir una pregunta entre varias posibles que tiene una única respuesta correcta. Podríamos preguntarnos cuando es más fácil hacer algo, de qué forma nos sería más llevadero, o hasta cuando podríamos retrasarla, pero si la pregunta es cuando es más imprescindible u óptimo hacerla apostamos por el éxito en vez de la comodidad del momento. Elkhonon Goldberg, *El cerebro ejecutivo*, Drakontos Crítica pág 94.

forma que un fallo que comete lo atribuye a que es «una nulidad» o un desaire que se le hace es dictaminado como «no soy digno de aprecio». Esta apreciación extrema le conduce a traducir la pequeña indecisión de elegir el color de una camisa como una «prueba de mi inutilidad» y la angustia de la noticia de paso se convierte en otra prueba, más grave si cabe, de la anormalidad de su estado. Se produce de este modo un agrandamiento artificioso del problema, que se transforma en «juicio de dios»<sup>204</sup> sobre su porvenir.

La misma angustia que produce vivir el pequeño problema como uno de primera categoría, es percibida con extrañeza y alimenta en buena medida la inseguridad, al observar que sentimos de forma anómala y por tanto cabría temer que tomásemos decisiones absurdas.

[b] La atribución de capacidades: se puede experimentar un abismo entre la magnitud de una tarea y las minúsculas fuerzas que el deprimido se atribuye a sí mismo. «Para los demás es fácil sostener una conversación o realizar una actividad rutinaria, pero para mí -esgrime el deprimido- es una tarea titánica frente a la que me veo incapaz». Afortunadamente esta incapacidad es más una distorsión del auto-concepto que una verdadera imposibilidad.

[c] El proceso de toma de decisiones: replantear constantemente las decisiones tomadas, comporta que actuar deje de ser fluido y parezca entorpecido a cada momento. Decidir es un trabajo durante el cual nos hemos de paralizar, frenar los impulsos, y considerar e imaginar alternativas para establecer la dirección de los esfuerzos. Por ejemplo, nos quedamos quietos frente al armario y nos imaginamos llevando una camisa, luego otra distinta, otra vez la primera y así sucesivamente. Es fácil entender que decidir ha de tener una duración práctica, porque de lo contrario en vez de ir a parar a una opción -fuera buena o mala-, nos quedaríamos con la peor de todas: la inacción resulta ser la que con toda seguridad no ofrece nada. La forma en que influye la depresión para que las decisiones se degraden en forma de parálisis es alargando innecesariamente las dudas, tejiendo y destejiendo las mismas ideas una y otra vez, no pero sí, sí pero no... Parece imposible decantarse, bien porque un impulso subterráneo está más interesado en paralizarnos que en activarnos, o debido a una enigmática dificultad para ponderar. Los dos fenómenos que acabamos de mencionar se dan en la depresión por distintos motivos:

1) Por un lado el impulso, en vez de fundamentarse en lo que nos conviene, criterio basado en que seguiremos vivos por un tiempo y nos encontraremos con las consecuencias reales de las decisiones, se basa en lo que nos apetece: no hacer nada, claudicar, abandonarnos a la pendiente y dejarnos caer.

2) Por otro lado no encontramos el gatillo que dispare la decisión, sentir por ejemplo más agrado con una camisa que con otra. Esperamos la emoción positiva que se supone que provoca explorar hipótesis y escenas distintas y comparar los placeres «como si» lle-

---

<sup>204</sup>Los lances caballerescos en la nobleza medieval dirimían conflictos dando por supuesto que Dios daba la razón al vencedor. J. Morsel, *La aristocracia medieval: La dominación social en Occidente (siglos V-XV)*. PUV 2008.

váramos la camisa de turno y encontrar de este modo cuál produce mayor recompensa, mejor impresión. La dificultad de sentir placer - de cualquier tipo- vuelve muy difícil orientarnos, ya que la previsión del placer -a corto o largo plazo- es una de las mejores guías que tenemos los humanos para actuar. Por esta razón el deprimido está muy confundido e indeciso acerca de qué decisión tomar hasta en las cosas más nimias. Ayuda mucho en esta clase de problemas sustituir el sistema de decisiones habitual por el provisional que solemos utilizar en situaciones de supervivencia, por ejemplo al ser perseguidos: decidimos lo primero al azar, rápido, no volvemos atrás. Esto es, siguiendo el ejemplo anterior, cogemos la primera camisa al azar y aceptamos el riesgo de equivocarnos sin escrúpulos ni remordimientos, comprendiendo que hasta estar recuperados éste es el sistema menos malo y que mejor combate la inacción, que el comportamiento negativo que agrava el desánimo.

Inquirir el máximo de funcionalidad de que se es capaz, produce asombro y sorpresa en el deprimido, al constatar que los hechos avalan un panorama en que, si bien no se encuentra brillante, ocurrente y productivo como en los mejores momentos, sin embargo su modesta actuación se puede admitir perfectamente, al punto de no llamar siquiera la atención. Hay que añadir que esto último podría tener el inconveniente de que los demás dedujeran que «no le pasa nada» o que «no está tan grave», ya que puede comportarse con la mediocre normalidad de la mayoría de la población. A veces la persona deprimida colabora poco deliberadamente y es renuente a «ser tomada en serio» para demostrar la legitimidad de su trastorno en lo que respecta a cuidados y consideraciones. Es el mismo truco que utilizan algunos enfermos al exagerar el malestar, no fuera que no se les prestase atención. Sea como fuere, conviene apostar por mantener el rendimiento al máximo, ya que de este modo se está más cerca de sentirse mejor, lo cual es más que aceptable.

## 20.5. Desapego de los estímulos

El desánimo induce en el deprimido, la actitud de preconcebir, dar por hecho o derrotarse por anticipado, ante estímulos que no le «sentarán bien», se trata a sí mismo como si un exceso de luces y sonidos le fuera a aturdir y marear.

A primera vista podríamos argüir que acercarse a lo agradable le causaría consuelo y sería una apetecible medicina para su lánguido estado. En cambio el deprimido desconfía de esa aproximación a su música favorita, sus lecturas preciadas, sus películas preferidas, paseos que le calmaban o amigos que le animaban, renuncia a todo lo que antes le reconfortaba previendo sentirse todavía más defraudado.

Se vuelve frío y escéptico y ante la posibilidad de un placer conocido, prefiere desilusionarse por anticipado a defraudarse y así confirma sin pruebas pero con crudeza, sin paliativos ni falsos consuelos, la amarga realidad que le atenaza.

También contribuye a esta actitud el rencoroso desaire de haber esperado

mucho, haber encontrado poco en los momentos en que lo ha intentado y haber sacado la conclusión precipitada de «ya no me anima nada», «será mejor resignarme a este vacío insoportable».

Sin embargo, pese a estas sentencias, más fruto de la impaciencia que de otra cosa, la exposición a los estímulos agradables resucita los sentidos y las capacidades de goce obturados por la depresión.

La estrategia adecuada es acercarse y permanecer durante períodos cada vez más largos en un remedo de placer, disfrutar de alimentos exquisitos, regalar-se el oído con música de belleza conmovedora, atreverse -sin convicción, si es necesario- a visualizar la belleza del mundo, la antigua medicina de la «naturaliza cura».

Se trata de dejar que la curiosidad nos cosquillee y provoque a pesar de nuestra inicial indiferencia. En una frase, ir lentamente hacia el interés en vez de pretender estar motivados como en los mejores momentos vividos, según la exigencia suicida de «todo o nada». Para revitalizarnos debemos auto-estimularnos con la persuasión e insistencia necesarias para que el dique seco se llene de agua.

Aparecer en vez de desaparecer, volver a ser quienes fuimos en vez de vaciarnos o quejarnos de ser una sombra de ello, perdidos en la nada: he aquí un cambio de actitud que busca y espera la reanimación. Acercarse al habla, la expresión y la acción como el camino que crea lo que practica, en vez de lamentar lo perdido.

Practicar la vida social, producir manual e intelectualmente, acercarse de puntillas a los placeres para saborearlos aunque fuera de refilón, todo ello hace mover la dinamo y produce el rayo de luz con el que irnos iluminando.

De hecho casi todos los deprimidos llevan a cabo en ocasiones la estrategia de probar cosas para animarse, aunque entonces el peligro es que conseguida una pequeña mejora, a continuación la desprecia por ser «poca cosa», y lo que ha alcanzado, al día siguiente deja de importarle, cuando el sueño ha borrado las migajas conseguidas y amanece triste de nuevo. Por ello saca la precipitada conclusión de que «no merece la pena» esforzarse a pesar de la evidencia de que funcionó, aunque fuera de manera fragmentaria. Mientras que el objetivo del que ha hallado un tesoro es conservarlo, utilizarlo, el que lo tiene perdido se ve compelido a explorar, buscar de nuevo sin pertrechos ni facilidades, con la única ventaja de la propia experiencia purgada de los errores cometidos.

## 20.6. La fuga

Este fenómeno es más propio de los estados ansiosos, cuando el desasosiego que nos produce algo, es desviado hacia otra cosa aparentemente correcta, perteneciente al repertorio de nuestros loables propósitos, con una oportunidad y urgencia más que discutibles, convertida precisamente en «actuación tapadera». Ejemplo de esto es el furor limpiador u organizador de papeles -loable, quién lo duda- que le entra al estudiante precisamente cuando tenía que ponerse a estudiar: las incertidumbres y agonías que entraña el «echarle codos» son aparentemente sustituidas por una actuación útil pero menos agobiante.



Claro está que lo rechazado retornará de nuevo más tarde con dosis de desagrado crecidas al socaire del silencioso invernadero en que estuvo temporalmente sepultado.

Hacer lo que no toca, lo que no se debe e incluso lo desaconsejable, por ejemplo, ponerse a comer fuera de horario, pueden ser tentaciones para fugarse con sucedáneos de lo que en el fondo sabemos que «deberíamos» hacer.

Actuar para no hacer lo que se evita hacer, es una buena coartada para convencernos a nosotros mismos de que somos quizás saboteadores, sí, pero inocentes y bien intencionados. Así, por ejemplo, hemos de acudir a una cita importante, pero antes convendría regar las macetas y de paso sacar la comida del congelador y claro está, no olvidemos coser ese botón medio suelto, y ciertamente, sería inapelable lavarse antes los dientes, y ya que estamos en la zona del baño podríamos aprovechar para recoger los frascos vacíos pendientes de retiro hace días, ah, y sacar la ropa delicada que estaba en remojo, no se fuera a desteñir, y así sucesivamente. La persona es consciente de que se está haciendo tarde y no llegará a tiempo pero no obstante no puede dejar de lado las tareas de última hora que exacerban tanto la ansiedad que resulta tragicómica la forma en que, fatídica casualidad, llegar a tiempo es ya imposible.

El dolor, o más exactamente, hacer el duelo, arrancar las raíces de la hierba que ya no crecerá bajo nuestros pies y convencer a nuestra mente de que deje de desear lo imposible, tiene su dificultad y sobretodo su tiempo. Los deseos, aún los obsoletos, no dejan sin embargo de aparecer, incrédulos, por si acaso las cosas hubieran cambiado, la memoria oportunista es convocada en cuánto aparece la palabra, un rasgo, una asociación, la fuerza que tenían nuestros anhelos les hace surgir automáticamente con cierta frecuencia, por eso son anhelos y no caprichos. En resumen: hay que decir mil veces no, ya no es posible, convencerse una y otra vez hasta que los automatismos del cerebro se persuadan, se lo crean y nos dejen en paz. Los deseos que más nos importan tardan en desaparecer porque forman parte de nosotros, y por eso cuando nos separamos, muere un ser querido o nos despiden del trabajo, decimos que nos «rompen el alma» o «nos quitan el ser», desde luego es imposible seguir siendo los mismos. Todo ese tormento de vaciarse para volverse a llenar es tan duro que algunos intentan saltárselo a la torera para no sufrir. Una manera es la negación: pensar que el familiar no ha muerto y volverá por la mañana de un viaje al que se ha ido e incluso viendo su fantasma y hablando con él como si nada. Los que se separan a veces «no se lo creen» o no toman realmente medidas acordes al hecho catastrófico para comenzar un nuevo rumbo: en el fondo piensan que se trata de una crisis pasajera. Es comprensible porque resulta totalmente increíble que alguien que te quería deje de pronto de hacerlo, no cabe en la cabeza tamaña hecatombe.

La fuga propiamente dicha consistiría más bien en no pensar, no sentir e involucrarse en un trajín imparable. Distraerse con ocupaciones. Llenarse de obligaciones evita el trabajo del duelo que es darse por enterado realmente de lo que ha sucedido, morir para renacer como suele decirse. El escapista se va tan lejos y tan arriba, impelido por su espíritu fugitivo que un día cae de golpe y se echa a llorar. Todos pensaban que era muy fuerte, que todo lo había superado en un instante: pero no, simplemente el dolor esperaba agazapado el momento

oportuno para manifestarse y exigir el pago de la deuda.

Esta penosa desorganización aparece aumentada en la depresión por otros factores añadidos como las dificultades de memoria, concentración y la evitación de lo desagradable e incluso por un oscuro impulso de «echarlo todo a rodar», como complaciéndose en la degradación de las cosas acorde a la confusión interna de los sentimientos.

La huida puede hacerse poniendo en los bolsillos piedras del río Ouse y tirándose al agua como hizo Virginia Woolf: en no pocas ocasiones que algo nos sale mal preferimos que, llegados al punto de estar mal, estarlo del todo, para qué andarse con chiquitas. Esto es, el fracaso convoca a los demonios con una rabia imparable, la furia de romperlo todo y el auto-abandono, mientras que el ángel del instinto vital, nos sugiere que nos perdonemos y olvidemos lo perdido y nos invita a perseguir nuevos propósitos. La ira puede ser tan cegadora que preframamos matarnos a seguir viviendo un minuto más con los estragos que han causado en nosotros las pérdidas o desastres.

El dolor y el fracaso un vez superados permanecen encerrados en una bolsa hermética en nuestra memoria, rodeados por una membrana que impide su expansión. Envueltos con un celofán de cosa útil, experiencia o anécdota se transforman en nuestra historia, que evocaremos con serenidad. No obstante el dolor oculto existe, en cualquier momento uno nuevo obtiene energía oscura de las vacuolas donde se oculta, nos acongoja más allá de lo que debiera como si aprovechara la ocasión, rebosado por los daños guardados, para reparar el alma dolida.

## 20.7. Biorritmos

Hay un tipo de insomnio, un conjunto de costumbres diarias, que consiguen que la persona deprimida tenga un ritmo a «contracorriente» de los demás. Cuando los otros están frescos y despejados, el deprimido reside en el espesor de las brumas matutinas y cuando sucumben al cansancio y la modorra, él resucita cual vampiro nocturno.

El aturdimiento del mal dormir tiene a veces cierta ventaja, porque amortigua la angustia que producen las tareas diarias -especialmente cuando el origen de la depresión tiene que mucho que ver con ellas- y permite un cierto vivir adormecido, un «matar el rato» o un lograr que el tiempo «se escape entre los dedos» y sea menos pleno: la disculpa perfecta para que las cosas tengan un pobreza digna de repulsa y asqueada contemplación.

El apetito desaparece, especialmente en las horas de la comida, favorecido en esa ausencia por la presencia del picoteo extemporáneo, igual que apetece dormir en las horas más intempestivas y surgen ráfagas de deseo erótico cuando nadie parece estar a tiro.

La regulación de los ciclos de vigilia y sueño nos ayuda a situarnos en el mismo camino de las personas que nos rodean. Las actividades fisiológicas y los impulsos naturales se ven favorecidos por el orden adaptativo en vez de verse perjudicados -disminuidos- por el desorden.

Regular las horas de sueño, comida, ejercicio, lectura, etc. facilita enormemente la recuperación. No quiere esto decir que nos tengamos que volver rígidos e inflexibles, sino que la flexibilidad es un lujo que uno se puede permitir solo en el supuesto de que primero se tenga un funcionamiento normalizado.

## 20.8. Abandono

¿Cuándo abandonar un empeño? Es de suponer que no movilizaremos recursos ni ejerceremos una costosa tenacidad por bagatelas insustanciales, sino por lo que tiene categoría. Merece la pena esforzarse por mejorar y hasta el último resquicio de esperanza contiene enjundia como para arriesgar.

Apostamos por lo que queremos que suceda, identificándonos con el Yo que seríamos una vez conseguido lo que deseábamos. Los objetivos y proyectos nos definen, nos hacen anhelar, nos sacan del pasmo apático que, en su aparente tranquila serenidad, oculta el horror del vacío.

Por estas buenas razones no hemos de facilitar el abandono, sino resistirlo hasta que nos sea imposible continuar.

En un estado normal tenemos la fortaleza y resistencia necesarias para proseguir. En cambio, la depresión nos cambia considerablemente la tenacidad y la intensidad de la lucha por mejorar. Ante la dificultad, en ese estado, claudicamos, con blanda auto-complacencia y frialdad y preferimos la renuncia. Nace una propensión oscura que reniega de todo, se rebela, ya no juega a ganar y tampoco le preocupa dar el lamentable espectáculo de la degradación.

[Estadio\_1] Puede iniciarse por señales sutiles, como desinteresarse por la imagen pública, poniéndose cualquier prenda, descuidando la higiene, dejando de lado la exquisita educación o sin afanarse en resultar simpáticos o seductores: ya no se quiere decorar el mundo, ni brillar con disposición amorosa hacia el exterior donde se consiguen los bienes, los afanes se siembran y dan frutos.

[Estadio\_2] Una vez oscurecidos, afeados y hosclos, el siguiente paso es el boicot y el sabotaje pasivo: dejar de hacer lo que sabemos que no podemos descuidar. Para llevar a cabo este silencioso abandono se requiere un método sibilino: resistencia pasiva, omisión, olvido malintencionado, autoengaño, dejadez y ritmo insuficiente. Esta segunda etapa genera un perjuicio claramente perceptible, esto es, una degradación angustiosa del conjunto de asuntos que tenemos entre manos, manos obreras, dicho sea de paso, que evitan la tendencia a empeorar de los asuntos, si los dejamos solos.

[Estadio\_3] La preparación de las dos primeras fases es el requisito necesario para dar el paso decisivo: el abandono activo, descolgar el teléfono para que no nos llamen, faltar al trabajo, dejar de tomar medicinas, no salir de casa, no levantarse de la cama o rebajar nuestras actividades a un mínimo de elemental sobrevivencia o en su fatídica

conclusión la persona puede dejarse morir. Quienes rodean al deprimido se escandalizan «¿No se da cuenta del grado de dejadez al que ha llegado?». La respuesta es sí. Lo ve con escalofriante asco y rechazo de si mismo. Pero este verse piltrafa impresentable, lejos de suscitar una urgente respuesta para remediarlo, más bien justifica aflojar una vuelta de tuerca más al abandono, soltando los restos de acción positiva que quedaban, como si a uno que se viera cayendo, no se le ocurriera cosa peor que empujar hacia abajo creyendo trepar hacia arriba.

[Estadio\_4] El mayor grado de abandono conduce a la inanidad, a una muerte por tristeza o a la tentación del suicidio.

Aunque en el proceso que describimos se produce un empeoramiento progresivo, no significa que un curso depresivo conduzca de forma inexorable a este final.

La depresión vive del autoengaño de pensarse «imparable», dando a entender que la persona está atada, imposibilitada para reaccionar. Esta es la «película» que proyecta -para espantar y paralizar- en la pantalla de la conciencia.

Pero la reacción siempre es posible y hasta milagrosamente eficaz. Alguien al borde del suicidio puede recapacitar y escandalizarse por haber ido tan lejos en su desesperación. Sin esos extremos dramáticos, siempre es posible combatir el abandono activo, «portarse bien», cumpliendo -aunque fuera a regañadientes- con los compromisos básicos, hasta notar al cabo de un tiempo la modesta mejora que lentamente produce ir progresando.

Lo ideal en el abandono es disciplinarse de forma preventiva: no dar los primeros pasos en el desaliño y el descuido personal y, es más, cultivar a modo de escudo protector el mimo y la exquisita delicadeza en el cuidado personal, reflejo de la querencia hacia uno mismo, cultivando la simpatía, la cortesía, la dulzura seductora y la osadía que hace placentera nuestra actuación en el mundo, alejándonos de la pereza timorata y del exceso de sensibilidad frente a las imperfecciones y debilidades humanas.

## 20.9. Alejamiento

Una medida de vitalidad en una persona podría consistir en averiguar la calidad y cantidad de sus relaciones sociales. Cuando estamos animados tendemos a estar más expansivos, nos comunicamos más y mejor con quienes nos rodean y mostramos interés en cuidar y mejorar el trato humano. Por el contrario, la reacción más común desanimados es disminuir la búsqueda activa de contacto y des-implicarnos, estar sin estar en las relaciones habituales.

La tristeza invita al repliegue hacia un intimismo, hacia el Yo herido, mientras que la alegría busca un tú o un nosotros con los que compartir, aumentar y difundir la onda expansiva de la vitalidad interna.

El contacto, especialmente en un ambiente acogedor y armónico, realiza necesidades básicas en los seres humanos, condenados a ser una especie social, mal que nos pese, como la necesidad de apego, seguridad, integración, reconocimiento, valoración e incluso identidad: pertenecer a un grupo y no ser un «don

nadie». Por consiguiente, alejarse es una forma de dar la espalda a estas necesidades, estar ausentes y perder el amarre con que «ser uno para alguien» nos ata al mundo.

Con cierta frecuencia este aislamiento no solo es un síntoma de depresión, sino que también ha sido en buena medida su causa. La falta de habilidades sociales, especialmente para intimar y hacer amigos o las dificultades de carácter y maduración, hacen que nuestras relaciones resulten problemáticas e insatisfactorias, pobres y decepcionantes. En ocasiones nos hemos visto obligados a empezar de cero por cambios de residencia, de estado civil, de trabajo o muertes de seres queridos; las etapas acabadas y hasta los cambios culturales que no hemos podido digerir, pueden producirnos pérdidas de identidad y vinculación que conlleven dosis importantes de frustración, duelo y tristeza.

La persona deprimida es consciente de no estar en su mejor momento; por ello no resulta tan agradable a los demás y no quiere «hacer el papelón» o «ser pesada» y aburrida. Pero en cambio, en términos de egoísmo personal, es una de las cosas que más le podrían ayudar a recuperarse. Para atreverse a «usar la amistad» cabe tener en cuenta que el grado de «deslucimiento» no es quizá tan grave como pueda parecer a primera vista y los demás tampoco son tan exigentes que esperen que estemos geniales. En todo momento, nuestra capacidad de esfuerzo, aunque costosa y trabajosa por el estado depresivo, sin embargo es posible. Podemos afanarnos al punto de dar el pego. Este teatrillo de «hacer de normales» tiene la inmensa virtud de normalizarnos y activar nuestro cerebro en la buena dirección.

En este punto ayuda considerar si ¿aceptaría yo a una persona en un momento lamentable?, ¿le retiraría la palabra y la rechazaría o la toleraría perfectamente aunque no estuviera brillante?, ¿la aceptaría aún estando algo sosa y aburrida contando con la evocación de tiempos más gloriosos pasados o por venir?.

Seguramente la capacidad de disfrute esté disminuida estando tristes y la dificultad de concentración haga que en ocasiones perdamos viveza y rapidez de coger las cosas al vuelo, pero no obstante el contacto humano nos calma y reconforta. No debemos ser tan escrupulosos ante nuestros amigos y conocidos que no nos permitamos abusar un poco de ellos, imponiéndoles con la mayor normalidad posible nuestra presencia algo sombría: a cambio nos podemos comprometer a devolverles lo que les quitamos una vez recuperados, guardando una deuda de gratitud y reciprocidad en el futuro si son ellos quienes necesitan nuestro apoyo, «hoy por ti y mañana por mi».

## **20.10. Comer o no comer**

La alteración del apetito suele ser otro de los síntomas de la depresión. Unos tienen alarmantes pérdidas de peso y otros descontrolada la necesidad de ingesta. Este doble posibilidad coincide con el efecto de la ansiedad sobre el apetito, restándolo o exacerbándolo.

Cuando experimentamos inapetencia, la tentación es rechazar la comida, especialmente si tiene apariencia copiosa o energética. El alimento, por añadidura,

es como un símbolo de amor a uno mismo, por lo que comer tiene de autocuidado y de amor universal que se traduce en «estar presentable» o en «tener buen aspecto» para halagar y agradar a los demás.

Obviamente, la depresión es un agonista del amor, lo enfría y reduce a la mínima dimensión, al punto de que espanta la indiferencia que puedan causar los seres queridos que, animados, adoramos.

Cuando hay una preocupante pérdida de peso se deben tomar medidas correctoras. En vez de esperar a recuperar el hambre para asumir los costumbres alimenticias, como alternativa provisional conviene ingerir pequeñas dosis de alimentos, un vaso de leche, una fruta, un yogur o una pequeña ración, cada dos o tres horas y comprobar que el peso se mantiene. Si este plan se acompaña de ejercicio físico, se aumentará la demanda de nutrientes y la estabilización será mucho más rápida y eficaz.

En el caso opuesto, el del que despierta con una voracidad insaciable, el descontrol se ve favorecido por la indiferencia por el aspecto físico y la falta de autoestima, que aumentará a su vez al perder la figura y contribuirá al apocamiento e incremento en el deseo de aislamiento para no ser visto de esa guisa ni arriesgarse a que sean conocidas las debilidades impresentables.

Las ideas que pueden ayudar a mejorar el control son las de «prevenir la debilidad», anticiparse suprimiendo las tentaciones, analizando las ocasiones en que se estimula más el furor por comer y buscando remedios y argucias para no caer. Si la dificultad es el aumento de ansiedad en determinadas horas del día, utilizar formas más inocuas de relajación, por ejemplo música apaciguadora, películas reconfortantes, pasear, leer... Si podemos contar con alguna ayuda externa sin que cause incomodidad o situaciones problemáticas, puede ser útil pedir vigilancia y control para el acceso a la comida como poner un candado en la nevera, supervisar la cantidad de alimentos o un colaborador a ciertos intervalos para comprobar la situación.

En algunas ocasiones especiales comer o no comer puede ser un método indirecto de fastidiar a un ser querido ante el que estemos resentidos o querulantes. Al no comer le angustiamos y comiendo más de la cuenta le privamos del «don de amor» que es el cuidado de la imagen personal. Estas armas son harto conocidas por los niños pequeños que retan a sus padres para sulfurarlos. Claro está que estas formas pasivas de agresión pueden tener el efecto de perjudicarnos a nosotros mismos más que a quien vaya dirigida, que además, en vez de sentirse aludida y cambiar a favor, puede vernos más desquiciados y enfermos de lo que estamos, distanciándose como quien trata con un «bicho raro» al que soporta, reacción que dista del amoroso celo que provoca quien considera que se gana la esforzada dedicación por sus actitudes colaborativas.

## **20.11. Auto-agresión**

Mientras la depresión produce una dificultad para experimentar sentimientos positivos de alegría, placer, goce, entusiasmo o deseo, deja intacta la capacidad de sentir lo desagradable, un ruido molesto, una contrariedad, lo penoso y trabajoso o el trato hostil y áspero de los demás.

La modulación emocional está basada en un juego de pesos y contrapesos que nos ayudan a dar la respuesta justa: si nos pisan el pie nos molesta, pero si evaluamos al responsable como inocente por su apariencia de buena persona, se frena la reacción airada. En la depresión faltan los «frenos» esenciales para la ira y la rabia que consisten en sentir amor por uno mismo y por los demás. Vivimos las situaciones como si los costes fueran mucho más pesados que los beneficios y por ello dignos de la palabra más fácil y abundante en el depresivo: NO. No me gusta, no me interesa o no quiero.

La irritación que produce el más pequeño incidente o feo que le hagan, dispara en el deprimido una reacción desmesurada. Si la persona, antes de deprimirse, era bien educada, con unos principios morales y un comportamiento ejemplar, no la veremos agresiva en el sentido más burdo de ponerse intemperante y ofensiva, ni menos aún pasar a la acción de agredir físicamente. En cambio, otros deprimidos, con dificultades, previas a la depresión, de control del mal humor o de la rabia, a la primera de cambio duplicarán estas conductas al estar deprimidos, del mismo modo que tenderán a sobrepasarse en estados alterados de conciencia, ebrios o cansados.

Cuando la persona, por su talante, guarda las apariencias y no dirige la rabia hacia el exterior, la vuelve:

- [a] Un comportamiento auto-lesivo o auto-punitivo.  
 El comportamiento [a] auto-agresivo consiste en hacerse daño a uno mismo. Cuando uno se daña hace el papel de sujeto irascible, verdugo ejecutor y al mismo tiempo de víctima -que es la parte que en realidad hace que la ira se transforme en dolor y tristeza.  
 La autoagresión consiste en:
- Insultarse y despreciarse constantemente: «soy imbécil», «estoy hecho un asco».
  - Auto-críticas destructivas de alto calado: «nunca he valido para nada», «no soy capaz».
  - Auto-evaluaciones negativas : «lo hago todo mal», «no doy pie con bola».
  - Dejar de hacer cosas agradables: elegir el alimento menos sabroso, sentarse en el asiento más incómodo, no ir a ver la película que teníamos intención de ver, renunciar a una visita o a un favor, consuelo o ayuda que nos ofrecen.
  - Llevar a cabo acciones de «autodegradación»: como cortarse la melena, ir con la ropa más lúgubre, escuchar música fúnebre, complacerse en los estímulos que proporcionan pena y dolor, en determinadas fotos y cartas, evocar recuerdos desagradables o traer a colación viejas ofensas.
  - Autolesiones: golpes, pellizcos, quemaduras e intentos de suicidio.
- [b] Un comportamiento agresivo-pasivo.  
 El comportamiento pasivo es una forma indirecta -y por ello mismo, generalmente inadecuada- de protestar y vengarse de quienes nos han suscitado una ira desatada. Dejar una ventana abierta por

descuido en pleno invierno, quemar la comida, ponerle demasiada sal o elegir el menú que menos le gusta a la persona diana, no hacer o hacer mal lo que habíamos prometido o de lo que nos habíamos responsabilizado, por lo tanto no hacer ni dejar hacer, olvidar tomar la medicación o no colaborar en la recuperación para que los demás se preocupen y no se vean aliviados o se vean «castigados» con nuestro empeoramiento y no digamos ya llegar al extremo de matarnos para fastidiar. Son algunos ejemplos de tácticas que la mayor parte del tiempo se llevan a cabo con nuestro sacrificio y dolor y por ello mismo nos quitan más que nos dan.

## 21. Sufrir por amor

Aunque la ansiedad más reconocida sea la producida por el peligro a perder la vida -por un accidente, una enfermedad- o el fracaso de nuestras aspiraciones -el estrés laboral, la traición de un amigo, la ruina-, otra fuente muy importante de ansiedad nace de las relaciones amorosas, bien porque no las logremos, nos resulte muy complicado conservarlas o las hayamos perdido. Incluso en las delicias del amor puede esconderse el veneno de la insatisfacción porque las expectativas no se cumplan del modo que quisiéramos -porque la infidelidad de nuestra pareja nos llene de inseguridad y zozobra o por deficiencias en la comunicación o entrega de nuestro *partenaire*-. Primero recorreremos las estructuras que subyacen en lo que llamamos amor, aclarando la naturaleza de un sentimiento basado en comportamientos complejos. Luego recorreremos las principales tribulaciones que aquejan a los que aman como personajes principales de una historia que involucra personas y hechos.

### 21.1. Arquitectura de los sentimientos amorosos

Las emociones de amor se caracterizan por ser acciones en que se dan intercambios generosos con la persona, objeto o colectivo amado. Un amor completo es una acción o sería mejor decir proyecto: conjunto de acciones sucesivas con un principio, un desarrollo y un fin.

Todas las acciones se despliegan en el tiempo. Amar a una mascota dura mientras vive, aunque haya días que nos haga enfadar. Consideremos ahora el caso de un vínculo «amoroso» con una planta. La «historia de amor» comenzó con una seducción pasiva en el vivero en que la encontré hermosa: ahí recibía un trato comercial, era regada y abonada para su posterior venta, una entre tantas, nada especial. Pero al verla tan frondosa imaginé cómo luciría en mi hogar, en qué lugar la colocaría, qué placer me daría mirarla florecida, qué fragancia y prestancia aportaría. Esta motivación construida en base a imaginarla habitando mi casa, me llevaría a adquirirla. A partir de poseerla mi relación fue de exquisito celo: la regaba, la disfrutaba, le cantaba y le hablaba como si fuera un ser vivo que me comprendía, con el afecto de darme todo a cambio de nada.. Constatarla y mimarla se convirtió en un ritual, ocupaba fragmentos de mi vida. Luego ella



me devolvía mis desvelos creciendo lozana y floreciendo.

En el caso de las acciones amorosas entre humanos el proceso temporal coincide con un círculo de dones recíprocos<sup>205</sup>. A modo de esquema esencial:

En el circuito de donaciones hay un primer agente que da. Lo que se dona tarda, como acción, un tiempo: si se trata de una caricia la duración es de segundos, pero dar un regalo implica mayores pasos, como ir a una tienda, elegirlo, comprarlo y llevarlo. Completar la donación llevará horas o días. Lo mismo cabe decir del receptor: recibir es otro tipo de acto, y así para ser acariciado, uno se tiene que quedar quieto por momentos y no salir corriendo; para dar por finalizada la recepción de un regalo hay que cogerlo, abrirlo, valorarlo, dar las gracias, y probablemente usarlo. Si lo que se recibe es ayuda para decorar una casa, recibirla del todo, también se puede demorar unos meses.

En la siguiente fase la situación se invierte en cuanto a los roles, de forma que, el que antes era donador ahora cumple el rol de receptor y el que recibía, ahora tiene rol de donador. Lo que se da la segunda vez no tiene que ser forzosamente la misma cosa: si bien se puede dar una caricia a cambio de otra, lo que es un intercambio válido, eso lo tienen que decidir los protagonistas, también puede consistir en agradecer las caricias recibidas o proponer una invitación a cenar.

Una manera de profundizar en lo qué ocurre en los actos amorosos es saber como podrían quedar incompletos o fracasados<sup>206</sup>. Presentaremos una breve casuística:

=> Si habiendo dado un bien al otro lo recibe con agrado pero al darnos a cambio otra cosa no nos convenza ni agrade:

Puede suceder que aunque nos decepcione lo que el otro nos da no dejemos de darle bienes con esperanza de que adivine lo que nos gusta o habiéndoselo comentado se corrija consiguiendo así complacernos. También pudiéramos sentirnos estafados juzgando al otro inmerecedor de nuestras atenciones e interrumpir el pacto que nos iba a unir.

=> Si habiendo dado un bien al otro lo recibe con agrado pero no nos da nada a cambio:

En este caso una posibilidad esperanzadora consiste en pensar que no se ha enterado bien de qué es lo que se espera de él, o bien que si le seguimos dando bienes un día nos los devolverá con creces. Otra consecuencia -de tipo negativo esta vez- es que decidamos dejar de creer que merece nuestros desvelos, enfadados porque vemos que el otro se cree con el derecho de ser agasajado por mérito

---

<sup>205</sup>La reciprocidad de roles es lo que distingue el «circuito» del amor de la economía del don, tal como la describen Lewis Hyde en *The Gift Must Always Move* en *Co-Evolution Quarterly* No. 35, Otoño 1982 o David Cheal en *The Gift Economy*, Routledge 1998.

<sup>206</sup>Marcel Mauss las describe como vicisitudes negativas entre los Trobriand que pudieran suscitar conflicto entre tribus en *Ensayo sobre el don*, Katz Editores, Madrid 2009

propio o por obligación cuando en verdad se trata de una generosidad no correspondida.

=> Si habiendo dado un bien al otro no le convence:

Si el otro no acepta el bien que le damos podemos cambiar a una alternativa que le convenza o bien entender que no hay trato posible que, resultándonos aceptable, le agrade a él. Sucede en ocasiones, que compramos un regalo que nos gusta para una persona que queremos, esperando que le resulte -por vía empática- igual de valioso que a nosotros. Con ello parece que pensemos menos en lo que realmente le haría ilusión al otro y queramos dar a entender que es el regalo que nos haría felices recibir.

=> Si queriéndole dar un bien al otro no pasamos a los hechos:

Está vigente el propósito de intercambiar bienes con otro, pero no nos decidimos a tomar la iniciativa, en espera de que la tome él (solicitarla o exigirla), o bien porque abrigamos el temor de si le convenceremos o tendremos méritos suficientes.

Toda esta casuística no agota ni mucho menos la complejidad de promesas que dificultan los actos amorosos. Nuestra intención en este momento es mostrar por una parte la problemática del amor -solo nos fijamos en lo difícil que es cuando las cosas van mal y creemos que es algo que aparece espontáneamente cuando los intercambios van rodados-, y por otra parte cómo en el amor hay una serie de pasos que se desenvuelven en el tiempo, con una duración y acontecimientos de ida y vuelta entre los sujetos en juego.

Esto quiere decir que no hay algo inefable como el brillo de la varita mágica de una hada, sino la historia de una relación. Así, la historia comienza, en el amor, deseando que exista. A continuación alguno de los actores toma la iniciativa, seduce, propone, sugiere, etc. y suceden una serie de actos de dar-y-recibir que para continuar hasta el final basta con que resulten satisfactorios a las partes implicadas.

Dicho esto, podemos estudiar algunas aparentes contradicciones: ¿cómo se aplica la idea de que los actos tienen un fin en el caso de un amor duradero? ¿Nos es cierto que a veces amamos en secreto, sin esperar nada de la persona amada, en una experiencia íntima? ¿El intercambio amoroso no choca con la idea de generosidad sin exigencias, no estaríamos contractualizando excesivamente una relación espontánea?

La primera pregunta atañe a cuestiones trascendentes, porque una de las grandezas del ser humano es poder separarse de un presente inmediato y efímero para proyectarse hacia grandes metas.

Un proyecto es a la vez ensueño que nace de una serie de experiencias y resultado directo del conocimiento. Nuestros antepasados fueron experimentando y descubriendo todo acerca de la vida social. Aprendieron a través de religiones y mitos a sostener en el tiempo la vida familiar y hacer de cada hogar un

santuario<sup>207</sup>; por medio de la organización de las ciudades fueron descubriendo las formas del Estado; con costosas revoluciones aprendieron a armonizar las libertades individuales con las necesidades colectivas...

Así, todo el conocimiento transmitido de generaciones anteriores nos permite trazar en nuestra vida grandes objetivos, orientando las acciones diarias: crear una familia, participar en la vida económica de la comunidad o enriquecer nuestro ocio.

Estos grandes proyectos son diferentes para cada cual, y el orden de preferencias entre ellos muy peculiar. Pero el hombre hace muchos siglos que los posee, como lo pueden atestiguar estos antiquísimos versos de una canción popular báquica de los griegos:

*El bien supremo del mortal es la salud*  
*El segundo, la hermosura del cuerpo*  
*El tercero, una fortuna adquirida sin mácula*  
*El cuarto, disfrutar entre amigos del esplendor juvenil*

De igual forma hoy nos hacemos nuestras listas de «primero esto, segundo lo otro...» Cualquiera de los grandes logros implica una constante lucha por conseguirlo. Y al revés, sin esforzarnos no conseguiremos sacar gran partido a nuestras vidas. Es decir, vivimos bajo la presión -no necesariamente desagradable, la mayor parte de las veces es estimulante- de un continuo reto de mejora y de posicionamiento en la sociedad.

Las consideraciones anteriores iluminan el problema del amor a largo plazo: los distintos momentos están reunidos a una meta que deseamos alcanzar. Por esta razón una caricia mutua no agota ni satisface nuestras aspiraciones, sino que es un elemento entre otros de un ideal más abarcador, se trate de querer poseer una excelente vida de pareja, profundas amistades o un agudo interés por ser útiles, por poner algunos ejemplos. Aspiramos a una felicidad que depende de muchos factores y entre ellos están los bienes del amor con numerosos mini-actos amorosos a lo largo del tiempo y cada uno de ellos dibuja, como en un lienzo impresionista, puntos de nuestro ideal.

Para concluir con esta cuestión la resumiremos de esta manera: cada gesto amoroso tiene un fin en sí mismo, pero ese fin es provisional respecto a otro más amplio que perseguimos, un proyecto, una categoría social -amistad, pareja, familia, etc. Cada acto de amor es como el capítulo de una novela por entregas, una serie con tantas temporadas como interés susciten, y «enganchen». Al mismo tiempo, del éxito de nuestra vida amorosa depende en parte nuestra satisfacción global.

La otra pregunta que nos hacíamos era sobre un amor íntimo que conservamos en secreto. Como respuesta diremos que se trata de un amor al que le falta realidad para servir a un buen final.

Por muy secreto que sea el amor es como una flecha que apunta a un intercambio con el otro y al no salir de su carcaj permanece en la tensión de lo que «podría ser» o «nos gustaría» que sucediese y no es.

---

<sup>207</sup>Cada hogar romano tenía un lar, un altar dedicado a la divinidad propia, como asegura Coulanges en *La ciudad antigua*, Ed. Edaf, Madrid 1968

Hay personas que prefieren ansiar cosas y complacerse en ese puro deseo, a luchar lo suficiente para que se haga realidad su deseo. No aman de hecho, sino que se entretienen con las ganas.

Pongamos un pequeño ejemplo. Admirar a alguien es una forma de darle valor por lo que recibimos de él: consejos, ejemplos, pericia, ... ¿Cuándo admiramos de hecho?<sup>208</sup>. Evidentemente cuando la persona de que se trate recibe esa admiración como premio a sus méritos. Si guardamos en secreto la admiración, el otro no se enterará de nada. Para que sepa que le admiramos no basta con que sintamos admiración, sino que es imprescindible que la mostremos con nuestros actos, de palabra o con la expresión facial. Además hay que poder llegar a demostrar de algún modo que nos sentimos agradecidos en vez de esperar que el otro adivine que lo estamos.

A menudo ocurre que una persona valiosa para la sociedad, ha muerto en la indigencia o el desamor y únicamente después de muerte alabamos sus méritos: antes los veíamos e incluso la valorábamos para nuestros adentros, pero ni se lo decíamos, ni se nos ocurrió mostrarle admiración. Podemos añadir a modo de conclusión general que una sociedad que demuestra su amor por el mérito de sus miembros, se beneficia a sí misma mucho más que otra mezquina cuya ocupación habitual sea murmurar y criticar los defectos. Por lo tanto, resulta una buena idea de cara a conseguir el bienestar común, amar a quien lo merece por sus aportaciones humildes o gloriosas, apreciar la cultura como forma de rendir tributo a quienes se molestaron en darnos una herencia y no permitir el escarnio y el desprecio a los que más se esfuerzan. Es decir, desde el amor pasivo que ni siquiera ha arrancado, hasta el amor activo, demostrado con hechos está transcurriendo en la flecha del tiempo su proceso de realización completo (en vez de quedarse en fragmentario, interrumpido o fallido).

Vamos a describir ahora los distintos componentes del amor según lo hemos definido: lo que es un intercambio, qué es un objeto amado, qué es mejorar y cuál es el proceso temporal de la emoción amorosa.

Lo que se da a entender cuando se asevera que uno quiere, si quiere auténticamente, sin esperar nada a cambio es que la relación amorosa no puede confundirse con una relación comercial, laboral u otra similar basada en reglas contractuales. Derivar de estas protestas, lo que no es una relación amorosa, la idea de que en el amor no se espera nada sería caer en un error de bulto. La presencia del ser amado, el reconocimiento de los actos, los sentimientos del amante, la reciprocidad de expectativas y la fruición de compartir distintos goces son cosas buscadas activamente y en absoluto puede decirse que sea indiferente para quien ama, que sucedan o no.

Si analizamos estos sentimientos da la impresión de que estemos profanando un sagrado recinto, en que las palabras se pronuncien para seducir y no para conocer.

El intercambio en las relaciones amorosas es un pacto de acciones generosas. Uno da al otro un bienestar que el otro puede apetecer y de su obtención resulte

---

<sup>208</sup>Nos preguntamos acerca por una forma total y acabada, no estamos cuestionando lo que tiene de admiración una que fuera parcial, sino su posición incompleta bajo el punto de vista del acto acabado con éxito

beneficiado -y no perjudicado, pongamos por caso-. Y ello generosamente, es decir, no obligado por ley o por contrato escrito, por ejemplo. En determinadas épocas el vínculo matrimonial era contractual, muchos se casaban por interés, como un medio de asegurarse la vida o por ambiciones parentales, lo cual tenía poco que ver con el amor como lo estamos describiendo.

Quien recibe el bien dona a su vez otro, distinto del recibido, de lo contrario se trataría de una devolución al que dio primero y que también le puede resultar apetecible. Insistiendo en el hecho de que los bienes que van y vienen son distintos, añadiremos alguna aclaración: no es lo mismo besar que ser besado o recibir un libro que dar una flor<sup>209</sup>.

Como se ve, en el intercambio algo ganan los dos, porque ambos reciben bienes. También es cierto que dan o pagan el precio de esforzarse en dar, en todo caso pierden lo que dan (bienes, tiempo, esfuerzos). Tenemos que advertir rápidamente que si perdiesen más de lo que ganan, el intercambio no tendría sentido, y dejarían de amarse, esto es, deben darse dones en reciprocidad. Este balance negativo es el que lleva a muchas parejas que todavía se quieren, pero que no se entienden, a decidir separarse.

Notemos de paso que esta relación de intercambio es precisamente la inversa a la agresiva, en que hay un ganador y un perdedor -al menos eso es lo que se pretende-, y quien agrede intenta ser el ganador tratando de neutralizar, eliminar o interferir a su adversario.

El intercambio comercial también se diferencia en algún punto esencial, aunque tiene un cierto aire de semejanza: la relación es más bien de exigencia fáctica -se puede llevar a los tribunales a quien no cumple el contrato- y sobre todo, no se juega a dar lo que el otro necesita, sino a venderle lo que le es necesario al precio más alto que esté dispuesto a pagar. Amamos porque queremos, no obligados, y por esta razón ofrecemos al otro cosas que de ninguna otra forma que mediante la libertad y generosidad se podrían obtener.

En la economía del don, en la que ayudo a pintar la casa a un amigo, le hago la comida y cuido a mi madre anciana, hago una aportación de una causa social, por ejemplo, no hay obligación, aunque si posible cuantificación (las horas de un pintor, de un cuidador, el valor de la suma ofrecida a la ONG que es descontable en la declaración de impuestos). Según Graeber<sup>210</sup> ha formado parte en la historia de los intercambios sin moneda en algunas sociedades antiguas.

Los bienes que se intercambian pueden ser cualquier cosa que cumpla el requisito de ser apreciada por quien los ha de recibir o por quien se desprende de ellos.

Hay ocasiones en que está claro lo que da cada uno, como cuando ofrecemos un regalo a un amigo y nos lo agradece. Otras veces no sabemos bien lo que circula: al cuidar con mucho esmero una colección de coleópteros ¿qué recibimos de ellos?. Directamente quizá nada, excepto su extravagante presencia disecada, que apreciamos, y indirectamente nos proporciona la ocasión de poseer un «tesoro» en casa o ser admirados por aficionados al exhibir nuestros ejemplares.

<sup>209</sup>Como es costumbre en la celebración de San Jordi en Catalunya

<sup>210</sup>Graeber, D. *En deuda, Una historia alternativa de la economía*, Ariel, Barcelona 2012, pág 134 y ss.

El objeto amado es la casa, animal, persona, grupo, etc., de la que esperamos algún comportamiento especial. Si es una planta, por ejemplo, que florezca, si es un animal, que sea fiel o cariñoso, si es una persona, que nos trate de determinada forma. Es decir, tenemos unas expectativas de qué pasará con el objeto amado, sobre el tapete existe una promesa de dones.

La mejora para un sujeto es la incorporación a su lista de méritos, pertenencias, niveles, capacidades adquiridas mediante la realización de deseos. La acumulación de mejoras conduce a una expansión personal y el fracaso de los deseos, conlleva una reducción, vivida con desánimo y dolor. Cada cual parte de un sistema de valoración al construir un deseo, de manera que lo que anhela sea precisamente algo con alto índice de valoración y popularidad.

El individuo adquiere un conjunto de preferencias y guías a lo largo de su experiencia revocables o transformables en el transcurso del tiempo: incluso justo antes de morir podemos cambiar el modo en que hemos valorado siempre la muerte o todo lo que hemos vivido hasta ese momento.

Como hay un espacio de tiempo, variable en cada caso, entre el dar y el recibir, el amor se puede perder en el camino.

Claro que quien da puede no renunciar con facilidad o no hacerlo nunca. Pero el amor, en esos casos, permanecerá como simple propuesta de lo que nos gustaría, al modo de quedarnos con las ganas de realizar un viaje que nunca emprendemos. La diferencia en la reciprocidad puede ser aceptada con resignación, con la queja silenciosa que se acrecienta con el tiempo o con la suplantación, haciendo todos los esfuerzos uno por los dos.

El amor se puede entender como la expectativa de mejora en un futuro no demasiado lejano. El amor por lo tanto será más intenso si permanece abierto un horizonte de progreso en nuestros proyectos, en la medida que enriquezca más que empobrezca considerando el paso del tiempo. Lo contrario sería, por ejemplo, perder un matrimonio exitoso por dejarse llevar de una infidelidad.

Los padres se dice que «dan todo» por su hijos. ¿Qué reciben a cambio? Unos testan que se conforman con su sola existencia, con verles crecer, una sonrisa o un abrazo, sobre todo acompañado de un «te quiero»; otros hablan del reconocimiento social que obtienen como «buenos padres» o «malos padres», incluso hay beneficios como los obtenidos por una paga del estado o descuentos de impuestos. Antiguamente se valoraba el «tener un heredero» que prolongara el honor y posesiones de una dinastía. En todo caso la simetría de esfuerzos es muy desigual, aunque a las partes les basta.

Cuando vamos realizando estas expectativas, experimentamos el goce de realizarlas, goce específico del asunto concreto que sale redondo y general, de todo y cualquier éxito. El placer o goce de ir acercándose a una meta que nos trazábamos tiene dos partes:

- (a) goce por la realidad de la etapa cumplida
- (b) goce por la probabilidad de más goce

Cuando hemos realizado lo que buscábamos, experimentamos una mejora real, no una soñada. Algo se acaba: ya no podemos volver a desear tener lo que ya tenemos, pero normalmente es lo preferible. En esto consiste también la limitación del amor, es decir, que el amor es limitado porque es amor de algo

y para algo. Los enamorados del amor en el estado de anhelo suelen padecer fiascos cuando aparece el sosiego de los primeros logros. No les parece que el amor realizado y concretado sea una solución, sino que prefieren buscar de nuevo, colocar su alma entre algodones y burbujas de champán con otra nueva relación que les permita renovar el entusiasmo de la promesa.

Si no tenemos verdaderamente claro un buen plan a largo plazo, ocurrirá que nuestro amor se acabe con el éxito de lo que nos íbamos proponiendo. Pensemos por ejemplo en una pareja de enamorados que no se planteen un tipo concreto de vida, o sea, se contenten con tópicos culturales, ideas difusas acerca de tener hijos, de estar siempre juntos, de tener una vejez feliz, que verdaderamente no cuenten demasiado a la hora de canalizar el presente. Prácticamente su deseo es confirmar la ligazón entre tú y yo, casarse. Entonces el día de la boda termina el deseo de casarse: después de la euforia tienen una crisis de desorientación. Aparecen nuevos objetivos inmediatos, pongamos que sean los de decorar el piso en que viven: les veremos entusiasmados compartiendo el objetivo hasta que una vez cumplido sobreviene otra crisis de vacío. Así sucesivamente, a trompicones, van apareciendo altos y bajos, coincidiendo con deseos que surjan y deseos que se cumplan. La ilusión amorosa la tienen que ir encendiendo a medida que conquisten los que terminan. Esta falta de claridad en lo que se quiere de la vida tiene sus peligros: perderse en alguna crisis, no tener a suficiente imaginación ni capacidad de improvisación, hacer los momentos críticos penosos y largos, no tener nunca aspiraciones de altura moral, con lo que caen en el aburrimiento cuando fallan las novedades.

Otra manera de estar siempre amando, que no es ni la de tener un buen plan de vida ni la de ir improvisando objetivos cortos constantemente, es la de vivir bajo una invitación de goce que siempre se está prometiendo: los amores más encendidos provienen de una serie de obstáculos y dificultades que estiran el momento del éxito, ya que contra más lejos estemos del momento del disfrute realizado, menos consumimos el amor. Es el caso de Romeo y Julieta, que no lograron estar juntos debido a los obstáculos, murieron sin consumir su matrimonio y han llegado a representar el ideal de amor, aunque no tomamos realmente conciencia de que ese ideal es justamente eso, idealización previa de un inicio.

Aunque la persona arda de amor nunca se combustiona. El equilibrio entre el amor como promesa y el goce real de esa promesa cumplida es importante. Un exceso de ellas no nos mejora en la realidad. Por otra parte, subiendo los escalones de la mejora sucesiva, cada vez nos vemos más posibilitados para sentir un tipo de goces reales, mientras que el encendimiento por algo que no se alcanza, a pesar de la excitante espera, acaba por devolvernos al punto de partida del que en realidad nunca hemos salido.

El amor que se va realizando se va multiplicando y diversificando. Al expandirnos en el mundo lo conocemos mejor y podemos, gradualmente, valorar su complejidad, puesto que la riqueza de nuestros intercambios se agranda en la medida en que podemos dar más y por consiguiente también recibir cosas mejores.

Cuando hacemos depender nuestro perfeccionamiento personal, exclusiva-

mente de una persona, hemos de ser conscientes del peligro que corremos. Podemos estar muy enamorados, mientras lo estemos, pero al mismo tiempo, a pesar de que en nuestra alocada exaltación creamos estar bien despreciando el resto, estamos limitándonos a lo que podríamos mejorar si ampliásemos nuestro interés al mundo

Hemos de entender que el mundo es mucho más rico de lo que nos parece a la luz de nuestra soberbia enamorada y si le damos la espalda tampoco nos dará nada a cambio cuando, arrepentidos, se lo solicitemos.

El amor realizado nos engrandece al conseguir una relación de intercambio en que recibimos los bienes que más apreciamos. Lo podríamos decir de otro modo: si valoramos la amistad, el conocimiento, la comprensión y el apoyo de los demás, únicamente lo podremos conseguir por la vía del amor y no por la fuerza del dinero. Las cosas que conseguimos por amor no solo hacen que ganemos algo a reseñar en la lista de méritos y por tanto de nuestro orgullo, sino que hacen que seamos lo que queremos ser.

El amor que no se realiza no nos transforma. Somos indicios de algo, pero mero incumplimiento.

Al amor lo podemos considerar una historia, corta o larga, pero historia. En esta historia hay varios personajes que se dan cosas mutuamente.

Si el don que circula es concreto y lo hace esporádicamente, hablamos de simpatía, una historia fugaz al modo de una ráfaga de viento, como por ejemplo las personas que se entretienen hablando agradablemente mientras viajan en tren y luego se separan cada uno por su lado.

El compañerismo amistoso permite una historia más significativa por la riqueza de lo que se aporta. Las grandes pasiones son historias densas y a veces trágicas, si acaban mal, llenas de dones que se valoran profundamente.

Estamos hablando de historias verídicas, pero por supuesto, también puedo inventar una historia de amor con un vecino de compartimento sin atreverme en realidad a decirle nada: en este caso los dones no son los auténticos de un otro real.

En las relaciones amorosas ademar de darse cosas a secas, el dar puede ir acompañado de extras que magnifiquen, ennoblezcan y exalten el don: la estética, la oportunidad de la ocasión o el recuerdo de lo compartido, etc. Así, podemos dar conversación a nuestra pareja, entreteniéndola y apoyándola, pero además en un momento en que estaba triste o aburrida, con un fondo de deliciosa música.

En cambio hay dones que son como pasteles envenenados, porque el extra que contienen resta eficacia al don, como cuando se da un gusto a regañadientes o se recuerdan tiempos felices para insinuar que entonces había felicidad, no como ahora...

En tanto el amor no se concrete en dones reales, postergándose o dificultándose, una de dos se quiebra o se exalta hasta enrarecerse de misticismo. El arte de la caballería, de donde deriva el calificativo de caballero, consistía en llevar al paroxismo el amor por la vía de volver imposible su realización. El caballero tenía que pasar la vida tratando de volverse digno de la magnitud del amor y realizar lejanas hazañas o enamorarse en secreto de una mujer casada siendo



correspondido, si es que lo era, igualmente en silencio.

Una pareja de enamorados con dificultades para verse por la distancia, la oposición familiar, los celos, la esquivéz o la coquetería, etc. enardecen la furia de la pasión, pero corriendo el riesgo de crear un exceso de inconcreción, irrealidad e insatisfacción que les agote la paciencia.

La coronación de las aspiraciones de los amantes también puede verse interrumpida por otro tipo de contrariedades. La principal es la presencia del odio, incompatible con el intercambio amoroso: en este caso lo que sucede es que hay, tantas razones para amar como para odiar, pero la cantidad de rencor se ha de restar al amor, y tanto puede disminuir que lo borre...

El miedo y la angustia arruinan el amor, aunque menos deprisa que el odio, porque impiden dar los pasos convenientes para la culminación amorosa, como sucede, por ejemplo, con la vergüenza o el miedo a ser rechazado o a fracasar.

Otra de las razones comunes de fracaso del amor es no saber o no querer dar lo que el otro necesita para trenzar intercambios fructíferos y con terco orgullo no querer aprender del que sabe qué quiere.

## **21.2. La pareja**

Aunque la sociedad acepte cada vez con mayor naturalidad al solitario, instalado en esta circunstancia por diferentes motivos -por principio, dificultad insalvable, divorcio o viudedad-, la inmensa mayoría de sus miembros opta por la pareja como forma habitual y deseable, siguiendo con ello, en parte los dictados del instinto de la especie humana y en parte los ideales que imperan en nuestra educación.

Los niños se preparan hacia el ideal de pareja desde edades muy tempranas, primero experimentan de forma pasiva el significado de ser queridos y el cómo, luego juegan a ser hombres o mujeres a través de escenarios y mundos imaginarios, observan la forma en que se comportan los padres entre sí y aprenden el arte de amar a través de las primeras amistades infantiles. El aprendizaje de las relaciones amorosas se realiza también a través de los modelos cinematográficos, que tienden a favorecer en buena medida la importancia del arranque romántico y el reconocimiento del "te quiero", eludiendo u ocultando, como carentes de interés, los contenidos y el proyecto de vida que conlleva convivir en pareja (todo el tiempo inmenso que sigue a «comieron perdices»).

En la etapa adolescente y juvenil se despiertan las ansias de independencia sin saber que la necesidad de libertad y de una nueva identidad tienen la secreta motivación, marcadamente hormonada, de encontrar personas afines a las que amar y ese ardiente deseo de vida, apunta ya a una futura vida compartida con alguien a quien se querrá. Gran parte de la aguda necesidad de actividades y vida social es la búsqueda del amor, que una vez hallado acaba con buena parte de la acción trepidante. Hace que seleccionemos lo que realmente nos ofrecía un sentido por sí mismo, dejemos en el camino gentes de circunstancias o salidas de relleno. De esa criba quedan «verdaderos» amigos que se pueden contar «con los dedos de la mano».

Elegir la pareja adecuada es una de nuestras primeras obsesiones. Atisbamos el aspecto, los gestos y las palabras de los posibles candidatos, tratando de imaginar a la posible relación en cada nueva persona que conocemos, qué nos hace sentir y en qué forma se entrelazan las cualidades y defectos de ambos -porque las pares a veces se suman y a veces restan-:

Lo que buscamos en el otro es un misterio del que no somos muy conscientes. Puede que nos atraiga lo que no nos conviene o nos fijemos en una persona porque tiene lo que nos falta y la admiremos por ello, con la secreta ilusión de que nos dé lo que carecemos o de que le salvemos de su imperfección por nuestro amoroso influjo. Con frecuencia lo que decimos que deseamos es pura teoría de conveniencia, no se cumple en la práctica, como si las inclinaciones amorosas se nos impusieran a su antojo sin pedirnos permiso.

Las razones para comenzar un amor funcionan sobre todo para iniciarlo -sino tampoco habría posibilidad de un después-, aunque luego pueden convertirse en las mismas que dificulten conservarlo y mantenerlo en el tiempo o que podamos llegar a ser felices en la medida de nuestras expectativas. Por ejemplo, puedes enamorarte de alguien a quien admires mucho y luego, cuando consigues que se deje adorar, la desigualdad misma la transforme en muy problemática.

A menudo dejarnos llevar de una intuición, un palpito, un flechazo, repentino desmayo o una pasión desbordada nos parecen criterios mucho más certeros, que un estudio psicológico-financiero de adecuación, como hacían los antiguos casamenteros. Uno apunta al corazón del querer y el otro a la sensatez de lo razonable. Durante siglos la cultura se inclinó más bien por crear matrimonios basados en intereses económicos y todavía en muchas regiones del mundo vemos cómo los padres deciden las parejas de los hijos como antiguamente hacían nuestros antepasados -nos tenemos que remontar al «Sí de las Niñas» de Moratín para encontrar las primeras protestas de la libertad de los jóvenes para elegir pareja a su gusto-.

El cambio del sistema de valores en la última mitad del siglo XX ha sido espectacular en lo que refiere a la concepción de la pareja. Parece que ha triunfado la visión intuitiva del amor, la libertad de elegir y de regalo se ha transformado la concepción misma de los roles de hombre y mujer.

Esta influencia ha venido a generar un ideal amoroso muy complejo en que debemos amar con una intensidad similar a la más espectacular de las películas románticas -ya que si no nos parecería un amor dudoso o de pacotilla-, basar ese amor en el respeto amistoso, el democrático tú y yo, de forma que la pareja sea el mejor amigo, aceptar estar en el mundo social dando importancia a la realización profesional de ambos sin dar la espalda a la amistad -porque es malo encerrarse en la cueva de una relación exclusiva vista como excesivamente oscura y agobiante-, mantener una sana individualidad -porque no suele entenderse hoy en día el Yo muero en el amor, disolviéndose en el Tú como un ejercicio de sublime entrega-, conservar un espacio para las aficiones propias y la realización puramente individual -queremos que el pájaro cantor cante en la jaula de la pareja porque se divierte-, y al mismo tiempo, en el caso de tener hijos, crear con ellos un vínculo tierno y amoroso, no sometidos al temor con que nuestros antepasados tenían a raya a los hijos.

Como puede observarse este ideal es una pesada losa en la espalda de un sencillo mortal y por ello crece pavorosamente la tasa de divorcios en la medida que aumentan las exigencias incumplidas.

Convivir con la persona que nos gustaría, nos exige habilidades de las que a veces carecemos. Con frecuencia las parejas se quejan de falta de comunicación, como si no pudieran entenderse con el lenguaje porque no lo hay -y entonces imperan los silencios, los «*mmms*» u otros sonidos ininteligibles y los hechos consumados como forma de imponer más que convencer-. Se vuelve endiabladamente complicado llegar a un punto positivo con el dialogo, porque constantemente una cosa lleva a otra distinta que no tiene nada que ver con la anterior, de la que hay que defenderse inmediatamente con el «pero tú...» que nos aboca a un nuevo laberinto.

También es harto dificultoso integrar personalidades distintas seducidas mutuamente en base a la complementariedad y el encanto de la diferencia. Exige la capacidad de ponerse en el lugar del otro a la que nuestro egoísmo nos tiene poco acostumbrados, negociar y hacer transacciones a los que nuestra sociedad, más basada en el poder y la fuerza que otra cosa, nos tiene muy poco habituados, la influencia de terceros y cuartos en discordia puede interferir más de la cuenta en la vida de pareja -incapaz de adoptar un papel secundario para permitir el adecuado crecimiento de la nueva familia.

Como a convivir no se aprende en la escuela, debemos hacerlo por nuestra cuenta, a base del ensayo-error, el contraste de ideas y de vez en cuando acudir a algún asesor de confianza.

En la película *Fingernails* (Esto va a doler) de Christos Nikou, Anna tiene una pareja 100 % positiva según las pruebas oficiales del Instituto del Amor, con lo que tienen garantizada la estabilidad. Sin embargo su relación no funciona de verdad. En contraste se enamora de su mentor, con el cual solo hay un 50 % de probabilidades de compatibilidad.

Aunque sorteemos la dificultad de la constitución de la pareja, el equilibrio puede ser precario porque sucedan cosas que cambien las circunstancias. El mundo externo, la cultura y la economía en evolución continua genera divergencias donde había concordancias. Hechos fundamentales como tener un hijo, cambian de arriba a abajo la estructura de la pareja, obligándola a comenzar de cero, como dos nuevas personas que tienen un rol distinto, y por si fuera poco, el tiempo también nos va transformando sin que nos demos cuenta que en el día a día las arenas movedizas están bajo nuestros pies.

Así que es muy posible que la vida de la pareja se vea convulsionada por diversas crisis en las que se ponga a prueba la capacidad de entender qué sucede y ajustarse a un nuevo equilibrio de forma que pueda proseguir a satisfacción de las partes. En una de estas crisis existe el riesgo de ruptura por llegar a un punto de desamor que ya no tenga retorno ni arreglo.

Aunque este panorama sea realmente enrevesado, por suerte cada vez sabemos más qué representa vivir en pareja -deseo que a pesar de los pesares no pierde terreno, ya que responde a una necesidad profunda que hace que la vida tenga sentido para nosotros-. El conocimiento nos puede ayudar a tener más éxito a la hora de elegir pareja, saber cómo mantenerla y hacer que nos de más

de lo que nos quite. Tenemos avances sociológicos, psicológicos y la información es más abundante que nunca con un simple *click* en un portal de internet, acudiendo a un asesor de pareja o comprando alguno de los libros de formación y autoayuda que existen a nuestra disposición. Cabe pensar que el resto de la familia, el medio cultural, los *influencers*, las revistas como «Cosmopolitan», películas y literatura creadora de una cultura sobre las relaciones de pareja, pueden jugar un papel.

El ambiente externo a ella puede ser:

- Codeterminante en la génesis del problema. Padres que se entrometan demasiado en la pareja, relaciones con los hijos que dejen de lado al *partenaire*, influencias problemáticas con los hijos que interfieran en la línea educativa paterna como amigos, foros de internet, *historys* de *instagram* o acoso escolar.
- De ayuda al mantenimiento de los síntomas. En este epígrafe entran aquellas conductas bienintencionadas e improvisadas, por ejemplo tomarse a broma las situaciones serias, buscar apoyo en terceras personas, evitar pasar tiempo con la pareja para sortear conflictos y roces contraproducentes, propuestas que lejos de aliviar, empeoran los desencuentros. En otras ocasiones los conflictos obtienen un refuerzo secundario o una ventaja, por ejemplo si salimos a comer fuera con amigos para evitar un disgusto, nos puede gustar tanto la salida que sea un estímulo para tomarse las desavenencias como algo no tan malo si tiene consecuencias tan halagüeñas como las fiestas o comidas opíparas. También es bastante común echarle la culpa a quien no la tiene, como atribuirle a los modales de un hijo o lo pesada que es la suegra, cosas que seguramente sean ciertas, pero que sirven de desplazamiento vicario para no tener que hablar de las dificultades de fondo de la pareja o para sentir algo de alivio a la angustia del conflicto mediante la unión del frente común ante otro problema en el que estén de acuerdo. Esta es la famosa estrategia del «chivo expiatorio».
- Que contenga elementos neutralizadores: amistades, profesores, autoridades morales que aconsejen, den asesoramiento a padres sobre cómo solucionar ciertas dificultades educativas de los hijos, roces de convivencia o grupos de autoayuda en la red.

El mundo de la pareja es particularmente liso porque aún una compleja red de necesidades y deseos difíciles de armonizar que la misma cultura se encarga de exacerbar aumentando el nivel de exigencia:

- a) creando ideales muy ambiciosos de realización individual -el miembro de una pareja contemporánea no está dispuesto a sacrificarse a sí mismo en aras de la familia-<sup>211</sup>.

<sup>211</sup> Anthony Giddens, *Modernidad e identidad del yo, El yo y la sociedad en la época contemporánea*, Ed. Península, Barcelona 1994. Kenneth Gergen, *Realidades y relaciones, Aproximaciones a la construcción social*, Ed. Paidós, Barcelona 1996.

- b) un modelo de amor muy exigente: la educación sentimental nos lleva a menudo a esperar niveles de enamoramiento y amor prolongados en el tiempo de una calidad muy superior a las que podemos derivar de unas habilidades reales limitadas<sup>212</sup>
- c) un vínculo materno-paterno-filial más cálido e íntimo que el de nuestros antepasados, mucho menos interesado en lo que respecta al amor que al temor o la explotación derivada de una influencia marcadamente patriarcal<sup>213</sup>. Estas relaciones deseables padres-hijos que chocan con el marco de escasez de tiempo dedicado a los hijos, que pueden tener extensos horarios escolares y extraescolares, además competir con los intereses amplios y sofisticados de los padres.
- d) la importancia de la vida social y laboral en la pareja, el cultivo de la amistad, la formación continuada ...

Además de estos ambiciosos ideales y las dificultades que conllevan en la práctica, tenemos que enfrentarnos con situaciones de fracaso -separación y divorcio- El DSM-IV reconoce ya la *Anxiety Separation Disorder* en niños y están tan ampliamente reconocidas las dificultades psicológicas de la separación que en cada ciudad hay una o varias organizaciones para brindar apoyo a las personas en esta situación y con nuevos modelos de relación que surgen: familias monoparentales, nuevos estilos de vinculación, relaciones con padrastros y madrastras, etc.<sup>214</sup>

Podemos agrupar el tipo de problemas que acostumbran a surgir en:

#### ■ LA CONSTITUCIÓN DE LA PAREJA

Desde las dificultades para encontrar una por carecer de habilidades para ligar, inhibición excesiva, maniobras de auto-sabotaje o no saber encauzar una relación íntima y profunda más allá del estadio inicial, pasando por las operaciones estratégicas de desligue de la familia de origen y en general con la necesidad de vida independiente para salvaguardar una nueva relación estable.

#### ■ CONVIVENCIA

En este capítulo incluiríamos las dificultades de dos personas con expectativas o valores diferentes para obtener una mutua gratificación:

- a) Flaquear en las habilidades más básicas de comunicación: expresión de sentimientos e ideas, saber hacer peticiones o la capacidad de negarse, de confrontación constructiva, de negociación y transacción<sup>215</sup>

<sup>212</sup>D. Rougemond, *El amor y occidente*, Ed. Kairos, Barlona 1978. Edgar Morin, *El hombre y la muerte*, Ed. Kairos, Barcelona 1994.

<sup>213</sup>Coulanges, *La ciudad antigua*, Ed. Edaf, Barcelona 1968

<sup>214</sup>Nerina Jansen, *La teoría de las generaciones y el cambio social*, Ed. Espasa-Calpe, Madrid 1977. Espina, Pumar y Garrido (comp.), *Problemáticas familiares actuales y terapia familiar*, Promolibro, Valencia 1995.

<sup>215</sup>Liberman, Wheeler, Visser, Julie y Timothy Kuehnel, *Manual de Terapia de Pareja*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao 1987.

b) Problemas en el manejo de las expectativas y las interpretaciones distorsionadas que cada miembro de la pareja interpreta en el otro -«nunca me haces caso», «si haces eso es que no me quieres», etc.-<sup>216</sup>

#### ■ CRISIS DE CAMBIO

Dentro del proceso natural de la pareja está la transformación a lo largo del tiempo de las personas individuales y de acontecimientos decisivos, como la llegada de un hijo, emigración, cambio de trabajo, muertes, etc.<sup>217</sup> El ideal de máximo enamoramiento sería que esa excelencia fuese estable, pero la flecha del tiempo es irreversible, de forma que cada segundo tiene que ser distinto al anterior, y constantemente hay que recrear la relación en una situación distinta. También cambia el mundo a nuestras espaldas y nos sorprende aunque lo tuviéramos todo asentado. Estas crisis de pasaje de la pareja se pueden contemplar como escalones de maduración, lo que hasta un cierto momento se había mantenido en calma o satisfactoriamente de pronto genera problemas e insatisfacciones. Ya no nos hacen gracia o nos producen amor las mismas cosas. La pareja es puesta a prueba. Diverge o descarrila en este punto de bifurcación o bien puede converger en una nueva etapa.

#### ■ CONDUCTAS CIRCULARES

La conducta individual influye y es influida por el otro miembro de la pareja generando bucles de conducta en que es difícil saber si uno inició un acto inducido por propia motivación propositiva o reactiva a la respuesta anterior o esperada del otro. Las buenas intenciones de arreglar un problema lo pueden empeorar, o abocar en la práctica haciendo todo lo contrario de lo que el sujeto pretendía. Las investigaciones de Bateson del *Double Bind*<sup>218</sup> y las de Watzlawick en el terreno de los niveles de comunicación de primer y segundo orden<sup>219</sup> han proporcionado herramientas teóricas y técnicas de intervención en lo que podríamos llamar -metafóricamente, claro está- «patologías de la relación».

#### ■ LAS ESTRUCTURAS

Justo cuando la pareja ha logrado un sistema diádico satisfactorio, la llegada de los hijos rompe de nuevo las reglas del juego y exige grandes demandas de adaptación a la nueva situación. Por lo general también puede producir una re-composición de los vínculos externos, surgen nuevos roles que las personas deben desarrollar y en el reajuste general o en

<sup>216</sup> Aaron T. Beck, *Con el amor no basta*, Ed. Paidós, Barcelona 1996

<sup>217</sup> Joan Aldous, Family Careers, *Developmental Change in families*, Ed John Wiley, New York 1978

<sup>218</sup> Bateson, *Steps to an Ecology of mind*, Ed. Chandler, New York, 1977, (trad. Francés: *Vers une ecologie de l'esprit*, Ed. Seuil, París 1977). Gregory Bateson y otros, *Hacia una teoría de la esquizofrenia*, en *Interacción familiar*, Ed. Tiempo Contemporáneo, Buenos Aires 1971.

<sup>219</sup> Watzlawick, Bavelas y Jackson, *Teoría de la comunicación humana*, Ed. Herder, Barcelona 1993

la configuración de nuevo sistema familiar aparecen -también hablando figuradamente- «patologías del sistema», tales como

1. la falta de límites entre subsistemas, familia-abuelos, parental y el filial<sup>220</sup> en que los padres son «colegas» de los hijos o los hijos asumen roles de padre que no les corresponderían por edad.
2. «mitos familiares» («los Pérez nunca nos rendimos»)
3. estereotipos injustificados o in-actualizados que fundan y sujetan las relaciones familiares<sup>221</sup> «es un bala perdida y siempre tenemos que estar vigilando» «todo lo que intenta lo estropea».
4. la homeostasis anti-trasformación o activa es el intento de perpetuar un *modus operandi* -por lo demás anómalo- por el que los intentos de cambio de cualquier miembro de la familia son automáticamente neutralizados por cualquier otro<sup>222</sup>.

Estas visiones provenientes del pensamiento «sistémico complejo»<sup>223</sup> han servido para intervenir<sup>224</sup> en familias disfuncionales o que tienen un miembro problemático que hace las veces de chivo expiatorio, representante oficial de un conjunto de relaciones que están fallando o permanecen invisibles «detrás» de los fuegos artificiales..

#### ■ LOS HIJOS

En el tratamiento de niños y adolescente con problemas pueden tener una importancia considerable las variables familiares, desde los beneficios secundarios de la enfermedad -por ejemplo mantener unidos a los padres cuando el hijo presiente la amenaza de separación- hasta la inducción indirecta -eres un desastre total, nunca serás nada en la vida, eres malo, etc-, la asfixia de la autonomía -ver, por ejemplo, la necesidad de independencia como signo de desamor- o el doble lenguaje o disimulo del rechazo -«tu no ves que te quiera porque no te quiero sino porque no me quieres lo bastante»<sup>225</sup>.

### 21.3. Ligar

Suele decirse que buscar pareja deliberadamente hace que estemos obsesionados y forcemos demasiado las cosas con ese afán, de manera que el empeño

<sup>220</sup>Salvador Minuchin, *Familias y terapia familiar*, Ed. Granica, Barcelona 1977

<sup>221</sup>Ferreira, A.J. (1971): *Mitos familiares en Interacción familiar* T. Contemporáneo. Buenos Aires

<sup>222</sup>Watzlawick, Weakland, Fich, *Cambio*, Ed. Herder, Barcelona 1994. Fich, Weakland, Segal, *La táctica del cambio*, Ed. Herder, Barcelona 1994

<sup>223</sup>Edgar Morin, *El método* 1-4, Ed. Catedra, Madrid 1992

<sup>224</sup>Wittezaele y Teresa García, *La escuela de Palo Alto, Historia y evolución de las ideas esenciales*, Ed. Herder, Barcelona 1994; Luigi Cancrini, *La psicoterapia: gramática y sintaxis*, Paidós, Barcelona 1991

<sup>225</sup>H. Charles Fishman, *Tratamiento de adolescentes con problemas*, Ed. Paidós, Barcelona 1989

mismo nos ciega sobre la inadecuación de nuestro comportamiento y el modo en que es percibido por los demás causa rechazo. Por el contrario, el mejor método para encontrar una persona adecuada es dejar que las cosas fluyan de forma natural, hacer actividades interesantes que nos permitan conocer gente atrayente y estar abiertos a las situaciones que se presenten espontáneamente.

Un claro ejemplo de conducta contraproducente son los mozos borrachos que van de pueblo en pueblo en las fiestas de verano buscando ligue. La melopea les vuelve indeseables ante las potenciales aspirantes y acaban desesperados sin encontrar nada, ni tomar conciencia de la causa de tamaño dislate.

La timidez en el trato con otro sexo, nacida de la falta de costumbre, aislamiento, alejamiento físico, presiones religiosas o ambientes autoritarios, hace que la persona esté demasiado inhibida, de forma que el temor supere al deseo. No realiza aproximaciones y cuando las hace suelen ser pobres y deslavazadas. Aún así puede que el tímido cree un halo de misterio y parezca enigmático y atrayente a otras personas, añada un punto de debilidad que proporcione mayor seguridad que los enfoques invasivos o agresivos o suscite un deseo de protección a modo de puerta de entrada a otro tipo de relación.

El temor a resultar inoportunos e inadecuados y lo que es peor, a ser rechazados por poco interesantes, frena y aborta el deseo de manifestarse, aunque a veces es interpretado como falta de interés. Incluso puede darse la paradoja de que, en realidad se gustaban, pero ambas partes se autoconvencieron de lo absurdo de ir mas lejos sin señales de atracción. Disimular que alguien nos gusta puede conducir al otro al error de creer que no hay nada que hacer.

El temor puede influir poderosamente en la interacción, volviéndonos torpes, sosos o ariscos. Puede ser que una persona en privado fuera dicharachera, pero en público se tornase adusta, parca en palabras y aburrida. Por lo demás, es difícil adivinar quién hay detrás del zalamero y parlachín, de igual modo no se sabe quién es realmente el apocado. A veces nos encandila el que «nos hace reír» aunque luego quizá nos hará llorar o desechamos a quien no se muestra suelto y resolutivo, pensando que será un mal partido o que padece una peligrosa inmadurez, aunque más tarde renazca cual *ave fénix* si logra superar vergüenzas y complejos.

La elección, en las primeras etapas de la vida en que se carece de una personalidad formada o de un proyecto vital en marcha, se basa en cosas tan peregrinas como una cara bonita, una voz agradable o un *look* a la moda. En cuanto maduramos surgen otro tipo de factores como la manera de ser, el comportamiento frente a las dificultades, el trabajo, la familia, la clase social, los gustos o la ideología.

No siempre buscamos, ni mucho menos, lo que nos conviene. Queremos llevar una vida interesante, pero elegimos a alguien problemático, que será un egoísta rematado, un irresponsable o un desconsiderado; queremos a una persona social, pero si se pasa la noche saliendo hasta altas horas con amigos acabaremos siendo «el último de la cola». No se trata de pretender autodestruirnos -que también podría suceder si estuviéramos convencidos de que lo merecíamos- sino de falta de tino o conocimiento de las diferentes personalidades con que manejarlos en sociedad y de los comportamientos ante los que no estamos preparados y



nos enrocan con facilidad. Por ejemplo, somos gente muy educada y no sabemos tratar con abusones y prepotentes, nos desconciertan y ganan la partida. En cambio con los exquisitos nos llevamos de maravilla. La mayoría solemos tener «zonas ciegas»<sup>226</sup> con las que nos perdemos por no haber tenido la preparación adecuada: no sabemos tratar con mentirosos, aduladores, agresivos, manipuladores o torticeros. No es de extrañar que esas habilidades requieran años de aprendizaje y una intensa experiencia vital, a no ser que en la infancia el trato con hermanos o familiares duros de roer nos proporcionara un entrenamiento especial.

Una relación de dos se puede concebir como un pequeño equipo en que se colabore por el bien del conjunto. Esta visión favorece enormemente la preferencia por la «aportación», nos llama la atención alguien muy diferente a nosotros; nos parece que no solo nos complementará, sino que a través de él, aprenderemos o tendremos ocasión de contrarrestar nuestras carencias y defectos. El otro nos colmará y perfeccionará o simplemente contaremos con su inestimable ayuda. Además coincide que la otra persona ve en nosotros una serie de ventajas de las que adolece, de forma que la motivación para el intercambio, la ligazón y la calidad de grupo cobra especial fuerza en la interdependencia. El yo se expande con el tú, sentimos que nos espera una mejora. Este punto es importante en la economía del amor porque da sentido a las pequeñas renunciadas, al precio pagado y a las limitaciones aceptadas. Crees que ganas más que pierdes, mientras que llegar al punto de sentirte despersonalizado, empobrecido o reducido desanima de continuar en pareja.

Otros, sin embargo, buscan a un «igual», compatibilidad de gustos, maneras de concebir la vida o proyectos vitales. No son amigos de las grandes diferencias. Para ellos un clon es menos amenazante que un marciano<sup>227</sup>.

Las redes han propiciado el ligoteo virtual, que permite la utilización de *nicks* anónimos, la falsificación impune de las apariencias más problemáticas y darse a conocer en aspectos que en otras condiciones no aflorarían. La idea es encontrar personas interesantes, atraerlas con un perfil que informe de nuestra entidad eligiendo fotos de actividades representativas, gustos, aficiones y todo lo que nos identifica. El objetivo es conseguir una cita y probar la certeza de las expectativas creadas. La ansiedad puede nacer del miedo al rechazo, a que la realidad nos decepcione o se descubran ciertas «mentiras».

A diferencia de los sistemas pasivos de seducción, en que los silencios o no hacer nada se trasforman en un halo de enigma, en el resto de casos, se debe utilizar el nivel de energía necesario, quizá apartándose del excesivo respecto que se puede confundir con desinterés, para poner de manifiesto el riesgo que se está dispuesto a correr o exigir, para mostrar en suma lo que nos atrae y las expectativas de ser libremente elegidos.

---

<sup>226</sup>O Zonas erróneas, como las llama el famoso escritor de autoayuda Wayne Dyer, *Tus zonas erróneas*, Grijalbo 2014

<sup>227</sup>Para André Maurois una fe de principios y gustos «refuerza maravillosamente el amor...Así nacen esas maravillosas parejas de sabios, artistas, de apóstoles que son a la vez pareja y equipo. En ese caso cortejar resulta inútil y se ve sustituido por la *comunidad*». A. Mourois, *Un arte de vivir*, Ed Plaza. Pág. 44

#### **21.4. La boda**

Inaugura una estructura oficial y legal de relaciones económicas, sociales y familiares. El «si quiero» va mucho más allá del compromiso individual de la pareja. Se crean sutiles efectos de «legalización» del enlace, -derechos institucionales, subsidios, repartos de herencias, división de bienes, tutela de los hijos- y familiares, con el reconocimiento del núcleo de la nueva familia y los lazos formales con las respectivas ramas de «parientes» adquiridos. Por lo general se suelen hacer visibles en la ceremonia del casamiento, en que todos se juntan, se reconocen y obtienen ese estatus de proximidad. Para muchos es el día que culmina todo y la pareja informal pasa a ser matrimonio legalizado. Hasta el gobierno hace acto de presencia con sus representantes amanuenses e igualmente otorgará el estado de ciudadanos a los futuros hijos que nazcan. Para los implicados es un momento deseado pero en cierto modo temido, porque la marcha atrás ya no es tan sencilla una vez realizado el compromiso. Tienen dudas sobre si habrán elegido a la persona adecuada -tal vez conozcan ya algunos de sus defectos-, si es realmente lo que se desea -o si volver a la libertad de la soltería.

#### **21.5. Los padres, familiares y amigos**

De la mano del establecimiento de una pareja estable crece la red de relaciones familiares y amistosas que aportan los miembros del núcleo familiar. Los nuevos vínculos tejen una especie de tela de araña alrededor de quienes se han convertido en el nexo de unión merced a la conexión entre las personas significativas para ambos miembros, que se incorporan tanto como bendición, como maldición. A través de los apellidos se comunican generaciones enteras, antepasados, vecinos, conocidos, amigos de los amigos y hasta enemigos proverbiales de la saga familiar.

Desde el propio centro de la nueva pareja se intentan regular las distancias entre unos y otros, se establece cercanía con quienes exista mayor entente, aporten más o se impongan con mayor contundencia y una civilizada lejanía con quienes se comparta poco o generen indiferencia o disgusto.

Una regulación ideal haría que la pareja encontrase un óptimo beneficio con la manera de relacionarse, tomando lo que más les interesase y apartando lo que menos les aportase. Pero en la práctica observamos con frecuencia disensiones, entre los miembros de la pareja misma en desacuerdo con el trato a sus allegados y entre la cohorte de los demás, con ideas propias acerca de cómo deben ser las cosas, e intentan influir desde fuera en el tipo de relación que les conviene e incluso en la crianza y educación de los hijos y la relación marital -funcionamiento de la economía o iglesia e ideología a la que deberían pertenecer.

#### **21.6. Problemas de convivencia**

La comunicación parece en principio sencilla entre personas que se aman, porque tienen interés en el otro, comparten puntos de referencia y experiencias que permiten captar al vuelo con una breve pista lo referido y significado

sin necesidad de extensos preámbulos. Con una mirada está todo dicho, creen los que se aman incondicionalmente. Pero este supuesto ideal se mantiene solo en momentos de entusiasmo. En cuanto se instaura la vida cotidiana hay que solventar numerosos asuntos de intendencia, planificación, adaptaciones a la situación, nuevas decisiones. Se requiere proporcionar delicadas informaciones sobre las diferencias, desagradados o desencuentros. Por temor a no herir, por desconcierto o claudicación quizá se instauren más silencios de los debidos, de forma que lo no hablado se sustituya por verborrea vacía confundida con beneplácito, condescendencia o generosidad amorosa.

Mientras la seducción está destinada a agradar, la comunicación orientada a resolver problemas se interesa en señalar lo que va mal y lo que creemos que pueda solventarlo, no contiene el tono agradable y musical del piropo y el halago, es más bien acerado y algo brusco, porque expresa opiniones a veces adversas o contrariadas. La frialdad y dureza del lenguaje práctico pueden ofender a los miembros de la pareja, acostumbrada a lo florido de la exaltación amorosa, que se siente atacada, depreciada e injustamente humillada. Aunque alguien que apuesta por uno le valore, no quiere decir que la duda no asome en cuanto surjan señales de descalificación, que por momentos hagan temer el derrumbe como en un castillo de naipes. Tener la sensibilidad a flor de piel favorece sentirse herido por cualquier ofensa, aún las más pequeñas.

Lo profesión de fe en el amor, confirmada por la pareja al principio de la relación, da por hecho que se seguirá el manual del seguidor de primera constantemente: la búsqueda afanosa de información acerca de los deseos con que complacerse, la presentación de los nuestros de forma que suscite simpatía, la aceptación de la libertad del otro de deleitarnos, la insinuación o pacto de ventajas o el agradecimiento y compensación que obtendrá el colaborador. Es mucho trabajo para el día a día. De ahí la tentación de que esforzarse sea sustituido por un principio simplificado «si me amase adivinaría lo que quiero y me complacería», que lejos de resultar efectivo, crea decepción al no cumplirse.

La expresión de sentimientos puede estar demasiada inhibida, reprimida o mezclada con elementos adversos y confunde a nuestra pareja que, en vez de sentirse segura, amada y aceptada se llena de temores, sospechas y celos. Además, se crean fácilmente espirales circularares: el comportamiento imperfecto de uno causa una respuesta inadecuada del otro, que a su vez reacciona aumentando el distanciamiento.

Los que se quieren son más vulnerables al conflicto que los que nadan en la indiferencia. Sucumben más a menudo en defectos de comunicación que las relaciones educadas e informales: pueden hacerse reproches de mayor enjundia con daños, mal uso de información confidencial dada en momentos de confianza, utilización del conocimiento de debilidades o de armas provocativas desquiciadoras. La precipitación en la exposición de las propias posiciones hace que «no oigamos» lo que nos objeta el otro, ni nos pongamos en su lugar para hacer aproximaciones constructivas, no podamos decir lo que sentimos y si lo hacemos lo hagamos mal o sin quedar recogidas nuestras intenciones y todo se malinterprete y acabe en nuestra contra, todo ello produzca impotencia, frustración y amargura.

Hacer gestiones administrativas, bancarias, encender la barbacoa, organizar un cumpleaños o una fiesta con amigos: todo esto se aprende con la práctica. Si no hemos hecho nunca estas tareas, inicialmente seremos neófitos, pero si insistimos, y en vez de delegar en el experto e intentamos estar a la altura de las circunstancias acabaremos superando la ignorancia y la torpeza. De igual modo hemos de suponer que al comenzar a vivir en pareja, en vez de actuar como si lo supiéramos hacer por ciencia infusa, si nos consideramos aprendices y nos esmeramos en explicarnos, comprender y elaborar de forma exquisita las situaciones de sorpresa y contrariedad, acabaremos siendo grandes expertos en comunicación e influirá de forma considerable en la calidad de la relación.

La confianza es básica para sostener un proyecto y dar sentido a la vida en común pero puede perderse por distintas causas. Una de ellas, que acaba rompiendo muchas parejas, es la infidelidad. Que un miembro tenga una relación fuera tiene difícil solución. Cuesta «olvidar» lo sucedido porque cuestiona de forma bastante hiriente la capacidad de satisfacer a tu pareja o ser lo bastante valiosa, y produce la decepción del comportamiento desleal.

Hay otras minas que hacen estallar la confianza. La falta de transparencia en los tejemanejes económicos, las decisiones tomadas bajo mano y las manipulaciones o alianzas interesadas con familiares o hijos, tomando el atajo de no consensuar o dejar participar a la pareja para que pueda opinar y participar, hace que se genere una intensa desconfianza si se descubren esos comportamientos.

El cine nos ha familiarizado con la figura del psicópata: persona que engaña, muestra falsa simpatía, sabe utilizar toda suerte de artimañas para hacer impunemente lo que quiere, y encima puede estar casado contigo!. Esto ocurre en casos extremos, pero en menor medida, en cualquier pareja, se puede abusar de la falta de sinceridad, para tenerla engañada en cosas relevantes, como la satisfacción sexual real, el grado de generosidad, las dificultades, conflictos externos, deudas contraídas o traiciones perpetradas. Mediante el disimulo mantenemos a nuestra pareja en la ignorancia y se vincula con un ser que no somos, haciendo en cierto modo el ridículo sin que lo obtenido con engaño aproveche al que no es del todo sincero.

La violencia crea un ambiente totalmente opuesto al amoroso que debería reinar. No nos referimos en exclusiva a los malos tratos, que traen consigo personalidades problemáticas, inseguras o adictas a drogas u otras dependencias, sino simplemente al exceso de ira, gritos, insultos e humillaciones con que se falta el respeto a la persona «amada», que le es imposible sentirse amada y odiada al mismo tiempo. En cuanto se cruza esa barrera el afecto comienza a disminuir, hasta quedar convertido en cenizas si persisten esas conductas. La falta de consideración es como una termita que agujerea el tronco de la pareja hasta transmutarlo con tal fragilidad que un viento cualquiera lo derrumba del todo.

Los valores enarbolados en ideas políticas o religiosas pueden convertirse en motivo de roces, suspicacias y decepciones si los dos miembros no los comparten. Pueden eludir en lo posible entrar en el «terreno resbaladizo» de los diferentes principios y tolerarse mutuamente de espaldas a lo que les separa, pero algunas

parejas no pueden evitar acabar enzarzadas en agrias discusiones en momentos en que sus propios principios son puestos en tela de juicio -bautizos, formación religiosa, eventos sociales de adscripción, colegios a los que llevar a los hijos, líneas educativas, familiares..-

Las diferencias culturales y las preferencias también son motivo de desencuentro. Hay amplias zonas del estilo de vida de solteros que no se comparten con la pareja. O bien se limitan al punto que se puedan integrar en el tiempo libre o sencillamente se renuncia a parte de lo que somos, con el consiguiente aumento de silencioso rencor.

Los celos excesivos pueden ser también motivo de trifulcas, acusaciones y críticas que vuelven la convivencia un infierno en el paraíso. Los celos infundados se producen por una mala interpretación de la conducta social de alguna de las partes, abierta, amable, dicharachera e incluso coqueta en ocasiones, aunque totalmente inocente. Un miembro de la pareja se siente amenazado y temeroso de que su compañera/o prefiera a otra persona y le deje. Si bien la inseguridad puede producir celos, también la desconfianza en las intenciones de las partes o la ira por sentirse «traicionados» al no tener la delicadeza de proceder de forma que el observador no se sienta molesto, en vez de aceptar que su pareja tenga interés por otras personas sin cuestionar por ello la lealtad. En el fondo hay una especie de conflicto de modelos de funcionamiento, el uno consistente en «tú y yo frente al mundo» y el otro «tú y yo con el mundo»

Aún la persona más fuerte, necesita de vez en cuando cierto apoyo moral y poder mostrar su lado débil de forma segura. No digamos si los miembros de la pareja no son personas heroicas, sino normales. En este caso, la necesidad de apoyo emocional estará presente con frecuencia, en una dirección y su contraria. Una pareja con «buena puntería» sabría siempre cuando hay que dar tiempo, escucha y cuidado a su compañero/a, pero en la realidad hay muchas que yerran el tiro con demasiada frecuencia: cuando le piden apoyo no lo da, y cuando no lo necesita sí, o lo que es peor, cuando lo necesita uno, el otro plantea que no es tu turno y debe apoyarle a él/ella primero. Esta especie de desencuentro hace que los miembros de la pareja se sientan solos y aislados, porque les falta el «calor» de su compañero/a y la vida en común se llena de demasiadas exigencias y pocas recompensas.

Las familias que asumen un gran número de responsabilidades se dejan llevar a veces por un estado de «urgencia» permanente que deja poco lugar a las vivencias mínimas que necesita una pareja para subsistir. Compromisos laborales, deberes paternales, reuniones y participación en asociaciones de todo tipo devoran las energías y producen un cansancio al final del día poco propicio para la intimidad. Los miembros actúan más como si se evitasen que como si estuvieran esperando un remanso de bienestar juntos.

Las parejas sienten que han encontrado «un alma gemela» que comparte gustos, ideología y forma de ser, pero en la mayoría de ocasiones nos atrae alguien diferente, incluso opuesto a nosotros, con una personalidad «complementaria», y características admirables de las que carecemos, como si de la unión de polos opuestos surgiera un doble beneficio gracias al intercambio y sostén mutuo. Pero luego, en el día a día, las visiones diferentes de la vida, los proyectos divergentes,

las necesidades no compartidas e incluso el obstáculo que puede representar el otro para realizarlas o las distintas maneras de relacionarse con el mundo, se convierten en fuente de conflictos, frustración y sensación de incompreensión o de haber ido a vivir «con un extraño».

La pareja es en cierto modo un pequeño grupo de trabajo en que cada miembro acaba adoptando unas «especialidades», posturas y actitudes que tienen sentido en el seno del vínculo, aunque ni antes ni después de la relación tienen por qué existir. El rol de «fuerte», «práctico», «animador», «realista» se distribuye como los papeles de una obra de teatro, aunque llega un punto en que cada uno puede sentirse atrapado en su perfil, sin atreverse a salir, o sin que su pareja se lo permita bajo pena de traición. De esta forma se llega a la rigidez de lo construido y decidido juntos, les atrapa y genera fricciones en cada intento de flexibilizar las posturas o rebelarse frente a ellas.

En ocasiones es fuente de agravios compararse con otras parejas<sup>228</sup>, con los modelos familiares a los que se pertenece o los esquemas culturales<sup>229</sup> que predicen las películas románticas. Lo que «debería ser» o lo que se desearía se convierten en una maldición, reproches y frustración. En vez de valorar lo que se tiene, se hace demasiado presente lo que no se tiene, lo que forma parte de la cultura de la insatisfacción.

### 21.7. La sexualidad en pareja

La sexualidad se basa en la «química» de la atracción, pero como sucede en todo deseo, las expectativas y anhelos deben materializarse y en la manera de satisfacerse pueden surgir distintas fricciones, tanto por la diferencia de necesidades como de preferencias, que generan tensiones cuando acumulan insatisfacción o desencuentro.

El miembro de la pareja que toma más iniciativas o lleva a cabo más solicitudes, adopta el rol de «pedigüeño», soporta rechazos o genera el efecto contrario del deseado en la otra parte, que se siente «presionada». Cuando se cede a las relaciones íntimas por consideración en vez de por propia motivación el erotismo se degrada al punto de parecerse a la prostitución o fingir satisfacción para no defraudar al compañero.

Las prácticas sexuales que se llevan a cabo se basan en que lo que excita a uno, le gusta también al otro. Pero puede suceder que en el erotismo se mezcle el amor y se actúe más por ver a la persona amada excitada o fuente de estimulación que porque le agrada como ocurren las cosas, como lo haría en una relación pasional carnal sin especial afecto, o desconozca lo que le gusta de verdad el otro, no lo comparta o lo eluda. Seguramente la pareja prefiera las formas que comparten y negocien lo que difiere en forma justa bajo el «hoy por ti, mañana por mi».

El aprendizaje sensorial que hace que ciertos alimentos nos gusten más, que un tono de voz nos parezca más agradable o que una determinada presión

<sup>228</sup>La podríamos llamar «envidia mimética» siguiendo las teorías de René Girard, ver en *Literatura, mimesis y antropología*, ed. Gedisa

<sup>229</sup>O códigos, tal como los describe Clotilde Rapaille en *The culture code*, Currency 2006

en la piel nos produzca cosquillas, placer o molestia se traduce en enfoques distintos a la hora de buscar estimulación. Quizá unos prefieran vehemencia y otros suavidad, tengan un erotismo difuso en que se incluyan los gestos, tonos de voz, caricias, risas, provocaciones verbales o concentrado en besos apasionados y genitalidad directa. La parejas suelen tener un periodo de «conocerse» que ayuda a ajustarse, pero a veces sucede que la comunicación no fluye lo debido por la vergüenza, delicadeza, prejuicios o suspicacia que producen estos temas, ignorancia propia, o exceso de inhibición de la personalidad.

Hasta cierto punto todos tenemos un punto de partida de lo que preferimos y lo que nos funciona basándonos en la experiencia, pero estamos abiertos a adaptarnos a nuevas formas de satisfacción sexual. Seguramente es más sencillo hacer pequeños ajustes que llevar a cabo una transformación radical. Así mismo es más adecuado explorar nuevas formas por motivación que bajo presión, exigencia, burla o reproche. Es muy importante para los miembros de una pareja tener la sensación de estar compenetrados, satisfechos en este terreno y a menudo esta es la causa de que se busque «fuera» lo que no se consigue en el seno de la relación, o que se genere un «punto de duda», una sombra sobre la elección hecha que mine poco a poco el amor mutuo.

El orgasmo es el resultado de una excitación que llega a su fin, corona los afanes y produce sosiego. Siendo una parte clave de la sexualidad, no llegar a él puede crear frustración y tensión. La dificultad para alcanzarlo tiene su origen en causas similares a las siguientes:

- Por un exceso de control, que interfiere en la espontaneidad fisiológica.
- Bloqueo de la sexualidad en el momento decisivo por determinados estados psicológicos -ansiedad, depresión, enfermedades, ingesta de drogas-.
- Secuelas traumáticas -abusos, sectas, violencia-.
- Dudas -sobre la capacidad de proporcionar satisfacción, inferioridad respecto a otras parejas, sobre los sentimientos que se tienen-.
- Culpa -por engaños, traiciones, mentiras-.
- Inhibición o inoperancia de las formas.
- Dificultades de erección, eyaculación precoz

El hecho desconcierta a la pareja que no encuentra la manera de sortear los problemas de forma solvente e incluso entra en una vorágine de comportamientos contraproducentes -reproches, culpabilización, castigo, desprecio- que ahondan más que allanan las contrariedades.

El deseo sexual mismo puede estar sepultado en la vorágine de la vida diaria. No es lo mismo no tener compromisos importantes, disponer de tiempo y medios económicos y estar de vacaciones, que estar agobiados, pasar estrecheces, estar muy ocupados y distraídos con múltiples preocupaciones. Las flores crecen mejor en el jardín umbrío que un secarral y humedecidas que abrasadas, de la misma forma la libido tiene sus «condiciones favorables», no puede forzarse a

un cronometraje o un cambio brusco de talante o florecer despistados, tensos y pendientes de otros asuntos. No es exactamente una conducta voluntaria, como el sueño o el apetito: no podemos ordenarnos «¡duérmete!» «¡ten hambre!», «¡excítate!», hay que esperar pacientemente a que estas respuestas surjan de forma oportuna e indirecta. Podemos relajarnos, descansar y regular el horario a fin de que sobrevenga el sueño. Podemos esperar unas horas hasta que la necesidad de nutrientes se haga perentoria. Seguramente el erotismo también requiere un camino indirecto, como acercarse, bromear, salir a cenar, hacer algo divertido, interesarse por el otro, etc. Si no disponemos de tiempo y energía con que llevar a cabo lo necesario para generar el «ambiente erótico» es posible que el deseo no aparezca. Disimular y forzar sirven de poco o producen el efecto contrario, porque el fingimiento mata todavía más el deseo. Esperar puede llegar a desesperar. Quizá, por consiguiente, el problema sea más de estructura de funcionamiento que de sexualidad. Puede pasar que el deseo sexual sea también un «termómetro» de la relación y refleje desencanto, exceso de rutina, distancia emocional o rencor secreto.

Un prejuicio bastante frecuente consiste en considerar que si amamos a una persona y ella también las palabras sobren, y de forma natural todos los problemas se resuelvan en el acto. Esta idea fantasiosa choca con la realidad: lo que queremos siempre requerirá cierto esfuerzo de consecución y una de las herramientas básicas para solucionar sorpresas, desencuentros y diferencias es la comunicación. Tener buena voluntad es muy positivo y una condición de éxito imprescindible, pero sin la palabra no hay nada que hacer y seguramente nos perderemos en el camino por falta de señalización adecuada. Para solventar los problemas de preferencias, sensibilidad cutánea o excitación íntima se requiere superar la barrera de la vergüenza y el temor a herir o molestar al otro. Hay que explicitar lo que nos sucede, lo que queremos o lo que no comprendemos a fin de averiguar lo que siente el otro, darle una oportunidad de réplica antes de condenarlo.

El dolor durante las relaciones sexuales puede ser un factor de ansiedad en la pareja. El daño puede estar causado por factores fisiológicos y/o psicológicos, como el temor anticipado que induce una respuesta negativa llegado un punto de excitación. Otro tipo de daño infligido como en las prácticas agresivas -pellizcos, cachetes, introducción anal brusca, *bondage*, etc.- puede que no sea agradable en absoluto para quien lo recibe.

Dificultades fisiológicas no resueltas, como fimosis, sequedad vaginal, picores, infecciones, quistes, dolencias cardíacas, efectos secundarios de medicaciones, etc. interfieren en las relaciones sexuales. Aparentemente son problemas médicos resolubles, pero a veces los sujetos son reticentes a tomar soluciones drásticas y prolongan la disfunción más de lo debido por su resistencia al tratamiento.

Los problemas de infertilidad pueden llevar de cráneo a algunas parejas, por la ilusión de tener hijos demorada, frustrada o arrasando con la sexualidad en la medida que sea obsesiva, forzada o fuente de decepción.

La adicción al sexo y/o a la pornografía puede interferir en una vida sexual «sosegada» dándole tintes y prominencia excesiva y volviendo secundarios el resto de aspectos de la relación afectiva -ocio, apoyo afectivo, vínculos familiares-



El efecto de la rutina puede ser también problemático. La pareja se acomoda a modos funcionales de satisfacción que apartan la novedad, el juego, la exploración o la creatividad, pero esa misma tranquilidad amortigua en exceso la pasión, corre el peligro de volverla insulsa, se acaba replanteando la calidad amorosa y generando decepción o tentaciones de cambio... de *partenaire*...

Las variaciones hormonales tienen un papel en la calidad de la erección, la lubricación vaginal y en general en la intensidad de la libido. Hoy en día existen remedios farmacológicos para mitigar estos efectos fisiológicos, pero algunas parejas se «resignan» a vivir en la pobreza sexual como si fuera el destino natural de las cosas, aunque puede que con ello paguen el precio de diluir el amor mismo en una especie de «costumbre de estar juntos». No hay que dar por hechas la intimidad y la calidad porque al comienzo de la relación se hayan hecho promesas de amor eterno. Si no se practican de forma expresa puede que se pierdan con el tiempo y los miembros de la pareja sean unos extraños compartiendo espacio común. Esta pérdida de vinculación auténtica redundará directamente en las relaciones sexuales, que dejan de interesar en este ambiente congelado.

La infidelidad sexual puede generar pérdida de confianza en el otro. Aunque se perdona el desliz queda un resentimiento y una desconfianza muy difíciles de reprimir y disimular. Pueden surgir fácilmente reproches ante pequeños desencuentros o suscitar un dolor oculto en el momento menos deseable.

## 21.8. Los hijos

La llegada de un hijo rompe el núcleo de la pareja, introduciendo los roles paternos. Que duda cabe que el cuidado de la criatura absorbe mucha energía, en parte restada a la dedicación a la pareja, que se siente reducida. Este pasaje trae consigo al menos un duelo, una transformación, una readaptación forzada a horarios y necesidades perentorias. Las relaciones sexuales son menos libres y limitadas; con frecuencia los miembros de la pareja están «desconcentrados», cansados y su libido por los suelos o frustrada. Las responsabilidades con los hijos también restan tiempo a las salidas con amigos, intereses y *hobbys*.

Conforme aumenta el aprendizaje del niño exige mayor intervención de los padres. Se involucran en actividades de la asociación del colegio, cumpleaños de los amigos de los hijos y extraescolares. Este volcarse lo han elegido como una nueva etapa de su «familia» y lo hacen con amor y entusiasmo, aunque también les desgasta como pareja, sobre todo si la organización tiene fisuras como al delegar más de la cuenta en un miembro hasta agotarlo o se generan estructuras de anomalías de funcionamiento, como al hablar ante los hijos del «tonto de tu padre» o «la loca de tu madre» buscando la complicidad de los hijos en contra del cónyuge.

Los padres en teoría proponen una línea educativa, establecen una economía y toman decisiones en común. Este «equipo» a veces está dividido, en desacuerdo y los niños se encuentran con mensajes contradictorios, especialmente si los padres se divorcian y se enemistan entre sí. Aunque es posible adaptarse a las líneas educativas -de hecho todos los niños lo hacen, porque ninguna pareja es

totalmente coherente o están acostumbrados a compartir valores y preferencias con otras personas significativas como abuelos, amigos, maestros, en cambio es más complicado hacerlo si hay violencia o desprecio entre las partes, porque esa división es difícil de integrar -si aceptan algo no pueden hacer al mismo tiempo lo contrario.

Los niños captan las debilidades de los padres y las explotan para obtener sensación de poder. Si la madre teme hacer el ridículo en público, le da pie al astuto hijo a hacer «numeritos» delante de gente como medida para desarmarla y obtener beneficios mediante el «teatrillo». Lo mismo cabe decir de llorar, chillar, patalear, poner carita triste o arrebatada de ilusión: los niños saben cómo sacar ventaja de todo lo que pone a sus padres contra las cuerdas y les hace tambalear y ceder. La violencia de un hijo desarma a unos padres pacíficos.

La utilización del chantaje se da en la medida que los niños detectan las debilidades de los progenitores, secretos inconfesables o presiones que soportan por el «qué dirán», lo que les avergüenza o les hace sentir culpables. Frente a estos niños tan espabilados y osados los padres tienen que ejercer una dosis considerable de heroísmo, dispuestos a sacrificar la propia paz interior si es necesario, y claro está, son entes normales, no seres superiores y pueden sucumbir si se les pone el listón de la exigencia demasiado alto. Junto a esto cabe recordar que la mayoría está perfectamente preparada para lidiar con situaciones fáciles o comportamientos ideales de los hijos, pero otro gallo canta cuando el niño, por las razones que sean -hiperactividad, impulsividad, influencias erráticas o dificultades de aprendizaje- presenta conductas indeseables: entonces los educadores hacen lo que saben o pueden, y es cuestión de suerte que resulte adecuado o contraproducente, generando en los hijos una respuesta contraria a la esperada.

La etapa de crianza es muy intensa hasta la adolescencia, en que ya son más autónomos, se reduce la necesidad de dependencia : tienen sus amigos, sus ocupaciones y cada vez menor interés por los consejos de los padres y actividades familiares. A algunos padres les cuesta aflojar las riendas para darles su espacio, con lo que generan más conflictos de los necesarios y otros les dan más de la cuenta pensando que ya son adultos independientes en vez de adolescentes, y viven engañados por la aparente falta de conflictos sin conocer sus verdaderos problemas, que podrían a veces ser tan graves que siguieran caminos muy descarriados sin que ellos se enterasen.

El rol de cuidador -perfectamente adaptado a un niño pequeño desvalido- es cada vez más discutible conforme el niño se transforma en joven adulto. Aunque se dice que un hijo «es para toda la vida», lo cierto es que, como vinculación asimétrica, la relación tiene fecha de caducidad. A partir de cierta edad es una cuestión de adultos que se quieren por haber convivido mucho años juntos, y conforme pasa el tiempo es posible que los hijos cuiden más de los padres que al revés y por supuesto no es necesario que convivan bajo el mismo techo, porque los hijos tienen vida, pareja, familia e intereses laborales. Aunque el hijo al ir de visita de tanto en tanto, llamará a sus padres «papá» y «mamá» como si regresara al hogar de antaño, adoptará incluso una pose teatral y hará el personaje de «hijo», al regresar del encuentro familiar, el talante, la voz y la disposición serán totalmente distintos y ajenos al «hijo» representado momentos

antes.

Los hijos parecen, sobre todo al principio, una propiedad, por ello hablamos de «mis hijos». Pero tienen su propia vida, son flores que nacen en «nuestro» jardín pero sus semillas vuelan lejos de nuestras expectativas, son «extraños» cada vez como mayor osadía e independencia, incluso circulan por el lado peligroso de la vida, -gamberrismo, drogas, sectas-, con pasmosa facilidad. Si les imponemos nuestras necesidades, creencias y deseos es a costa de anular su personalidad. Sin orientación alguna, esperando que se aclaren espontáneamente, se pierden en el camino y cometen errores evitables. Claro está que tienen que aprender por sí mismos y tomar decisiones propias, pero eso no significa que tengamos que estar constantemente proporcionando instrucciones, ni tampoco excluye dar consejos desde el respeto, como un amigo nos verbalizaría lo que haría en nuestro lugar si «fuese él», que no es la persona involucrada.

## 21.9. La infidelidad

La pasión de una pareja enamorada constituye a primera vista una protección frente a las tentaciones de terceros. Pero lo que despierta la pasión no siempre es del todo controlable. Los amantes rezuman atractivo, llaman la atención y resultan atrayentes a los demás, pueden exhibir conductas seductoras que a su vez hagan caer en ella a los protagonistas, bien guiados por el halago o por la propia eclosión de la sexualidad.

El éxito amoroso también tiene la facultad de «curar todos los males» y proporcionar un fuerte sentido de auto-estima. La tentación es caer en la soberbia, sentirse todo-poderosos e incluso creer que esa elevación no tiene que ver con la persona que la ha aupado sino con la justicia divina. Es la zona de peligro en que el amante se ve tentado más allá de lo conseguido, al creer que lo merece todo, y con ello tira por la borda lo que tenía gracias al otro que desprecia. Este error de cálculo no obedece tanto a la falta de autenticidad en el amor como a su efecto embriagador, especialmente en quienes más han sufrido su falta.

Algunas parejas muy cuidadosas con los peligros que representan terceras personas, dan por hecha la debilidad humana y la fuerza del erotismo. Toman medidas drásticas: no mirar, no hablar más de lo necesario y suprimir cualquier gesto afectivo que pudiera resultar malinterpretado o resbaladizo. Esta especie de coraza alrededor de la flor tiene la virtud de estropear la visión del jardín, es decir, se renuncia a un grado de sociabilidad, a cierta riqueza significativa de las relaciones, a un grado divertido de coquetería o un entrenamiento en superar situaciones equívocas, y lo que es peor, lo que se reprime, la atracción hacia otras personas, lejos de anularse por la firme renuncia, genera en la cueva oculta la vitalidad del animal que hiberna. Otro tema ya más engorroso es el de los celos: conflictos que surgen porque una mirada, un saludo o una sonrisa delaten posibles traiciones. La pareja se oprime por turnos, reprochándose traiciones al pacto de dependencia y posesión mutua.

Dar la espalda a la proyección al mundo exterior -renunciar a los amigos que se tenían o a un tipo de vinculaciones más permisivas y lúdicas-, puede resultar un empobrecimiento que envenene lentamente a la pareja, impidiéndole

ser autosuficiente para darse felicidad completa y acabe por despersonalizar a sus miembros que experimentan un incomprensible vacío extraño sentido como un intruso inmiscuido en su recinto sagrado..

La vida en pareja tiene sus complicaciones. Cuesta adaptarse a la idiosincrasia del compañero; sus gustos y tiempos no coinciden completamente y requieren negociaciones, o lo que es peor, que ceda alguien -habitualmente la parte más flexible-. Conforme pasa el tiempo los intereses cambian porque se madura o se responde de forma distinta a los acontecimientos, influencias culturales, cambios económicos o necesidades postergadas. Se crea así una cierta tensión entre la lealtad y el desencuentro. No podemos ser siempre los mismos, y al ser otros se cae en el disimulo para continuar con la ficción de la mágica unión de la que se partió. En ese contexto, especialmente cuando hay un distanciamiento, falta de relaciones, disgusto o íntimo rencor, se puede caer en la tentación de buscar fuera lo que no se encuentra ya en la pareja.

Un incidente de este tipo rompe la confianza en el vínculo cuando sale a la luz y a menudo es causa de divorcio. También puede ser la ocasión de una mayor reflexión sobre las causas últimas de lo ocurrido, invitando a la sinceridad y al análisis de la insatisfacción en la pareja. Tal vez, con suerte, sea mayor el interés de permanecer juntos en un nuevo nivel, que el efecto desgarrador de la infidelidad.

Los enamorados del amor adoptan con predilección el modelo de enamorarse de otra persona, pasando de un oasis a otro sin cruzar ningún desierto. No se aterrorizan ni duelen de lo que pierden porque creen que salen ganando. Sus relaciones duran el tiempo que el alma permanece entre pompas antes de caer al suelo. Hay que añadir, para ser justos, que para algunos el compromiso de la pareja fue un error por desconocimiento, inmadurez o simplemente porque obedecía a una necesidad provisional -por ejemplo, independizarse, tener relaciones sexuales, divertirse o escapar de una relación previa- y el afecto carecía de la profundidad espiritual del nuevo amor, una vez curados de la ceguera.

Otra clase de infidelidad más grave es la de los que llevan una doble vida, dos relaciones a la vez. Se las apañan ejerciendo el descaro, falta de escrúpulos, engaños y mentiras continuas. Traicionan a todas las partes implicadas, que pueden ser muchas -parejas, familiares, hijos, amigos comunes-, pretendiendo vivir más intensamente de este modo tramposo, arrancando amor sin merecerlo, exhibiéndolo con gestos huecos y palabrería. Mantener la farsa es tan estresante que la ansiedad acaba devorando el placer, que queda aguado y diluido.

La sexualidad es una fuerza en sí misma que puede resultar salvaje en ocasiones. Aunque la pareja vaya bien por lo general no significa que en un momento dado de tentación -especialmente con la conciencia adormecida por alcohol u otras sustancias psicotrópicas- se tenga una desliz no buscado, sin pretensión de llenar ningún vacío, ni delatar una relación en estado agónico. Para cometer un fallo de estas características no es completamente necesario que existan causas trascendentales, el impulso erótico tiene suficiente enjundia como tentación. Las personas prudentes no se consideran fuertes, «a prueba de fuego», sino débiles, y por ello intentan prevenirse de ciertas situaciones en que saben que podrían caer en la trampa.

## 21.10. La separación

La ruptura de una pareja marca un momento ambiguo en que sus miembros fracasan por una parte pero, en cierto modo se liberan de una atadura. En el momento flamante de la inauguración de la convivencia se prometían un brillante porvenir, estaban ilusionados, convencidos de su éxito y dispuestos a la entrega total en la misión que emprendían. Un proyecto de vida que comprometía las energías personales, aceptaba sacrificios - con gusto y generosidad- y plena dedicación al amor. Al principio no tenían en mente la interrupción brusca del proyecto ni la derrota de los sueños.

En la separación agonizan las promesas y expectativas. Unas veces ha sido una muerte anunciada, un ir de mal en peor por desencuentros, diferencias, egoísmos, pereza, malos entendidos o inmadurez para llevar a cabo la magnitud de la empresa y en otras, todo ocurre aparentemente en una jornada -aunque ese día se ha fraguado de forma silente- en que uno ya no siente lo que debería sentir o descubre una mentira, doblez, flaqueza o infidelidad del otro. Duele descubrir la falta de amor o la imposibilidad de concretarlo en la vida diaria.

Ante la desesperanza o el miedo, algunos intentan prolongar la dura situación porque aún contiene el germen de lo que fue y retrasan el momento de volver al penoso mundo de la soltería del que se huyó, enredados en el ensueño y la esperanza de un milagro. No ser ya amados por quien mejor nos conoce, por la persona en que más hemos confiado y entregado nuestra alma, parece absurdo y difícil de digerir de buenas a primeras. El furor, la congoja y la inseguridad se mezclan en un torbellino de emociones que nos hace sentir como si nos «arrancaran nuestro ser», configurado en existir con y por el otro, atrapado y confundido por un vínculo aparentemente indeleble.

Quien toma la decisión de la ruptura busca la liberación de las ataduras, en pro de una nueva oportunidad. El que hubiera deseado todavía darse más tiempo y oportunidades, adopta el rol del «dejado». Se crea una especie de euforia en uno y de dolor en el otro. El que deja tiende a pensar que hizo bien en soltar un lastre, el dejado se empequeñece o se enfurece sintiéndose injustamente tratado. En realidad los problemas estaban ahí para las partes y el fracaso de la relación les involucra en no haber sabido o podido resolverlos. La relación de pareja está llena de minas: la adaptación de dos personalidades distintas en una empresa común, la distancia con la familia y amigos, los diferentes proyectos de vida, el cambio social y de los individuos mismos con el paso el tiempo, la sexualidad y los hijos. Pisar cualquier mina puede hacerla estallar. Quizá lo extraño sea sortear tantas dificultades.

En ocasiones sucede que los separados no saben bien qué ha sucedido, excepto que el amor se ha perdido en el camino y ya no son lo que eran. Es fácil caer en simplificaciones, suponer defectos magnificados o hacer diagnósticos precipitados para salir del paso, actuando con tal rencor y ceguera que luego acaban cayendo con nuevas parejas en los mismos errores no descubiertos .

Los trámites legales hacen recurrir a las partes a abogados que resaltan el interés individual en lugar de un pacto amistoso y si hay hijos o bienes económicos se olvida fácilmente la conveniencia general atrapados en el egoísmo

personal.

El proceso de ruptura es muy doloroso porque hay que asimilar una muerte, la de un proyecto de vida que tantas esperanzas concitó, asumir una situación totalmente nueva y empezar desde cero otra vez en lo que al amor respecta. Los actores están demasiado heridos y afectados para asumir los retos con soltura; es fácil que vayan dando tumbos, desquiciados, limitados, desconcertados o divididos hasta estar realmente centrados y poder superar la situación creada.

Es muy posible que el nivel económico empeore con el divorcio y no solo eso, sino que aumente la soledad, disminuya el acceso a la sexualidad, la compañía, el ocio, las relaciones familiares y el acceso a los amigos comunes.

## 22. Memoria, olvido y decisión

En la antigüedad existieron mitos acerca de la memoria, como los dedicados por los griegos a Mnemosine. Platón, en su República, nos habla de la versión de tradición pitagórica, en que las almas de los muertos beben el agua del Leteo y olvidan las vidas previas al renacer. Este mito apunta a la experiencia de renacimiento que implica recordar.<sup>230</sup> Efectivamente, los ejercicios de memoria para rememorar los sucesos diarios eran una práctica común en los círculos pitagóricos para tener presente la vida transcurrida, incluso las anteriores, como forma atenuada si se quiere, de inmortalidad.

Paralelamente a las distintas construcciones mitológicas, en Grecia se desarrollaba una *tecné* del recuerdo, de la que representa un hito Simónides, con su arte de ordenar el material a memorizar de los discursos del ágora<sup>231</sup>. Se hacía cada vez más decisivo el desarrollo de la nemotecnia en la medida que se complicaba la cultura. Estas técnicas fueron retomadas por la tradición latina<sup>232</sup> y más tarde por la escolástica<sup>233</sup>.

En cada momento histórico, por supuesto, la función de la memoria se ha percibido según las coordenadas socio-intelectuales imperantes. Nosotros en particular, somos herederos de una versión mecanicista que arranca de los asocionistas de primeros de siglo, que por lo general soñaban con ser los Newton de la psicología. Según esta versión recibimos impresiones, cuyas huellas o impactos se graban como en una tablilla de cera. Hoy nos vendría bien para expresar la

---

<sup>230</sup>Con los ejercicios de rememoración, el pitagorismo pretendía suministrar un medio de autoconocimiento, un modo de saber qué cosa era nuestra alma, de reconocer a través de la multiplicidad de sus encarnaciones sucesivas la unidad y continuidad de su historia Ignacio Gómez de Liaño, *El idioma de la imaginación*, Ed. Taurus 1982, pág. 60.

<sup>231</sup>Este logro de Simónides parece haber dado nacimiento a la observación de que «la memoria se ve auxiliada si se estampan lugares en la mente, lo que todos pueden creer comprobándolo experimentalmente. Pues cuando regresamos a un lugar tras una ausencia considerable, reconocemos no sólo el propio lugar, sino que recordamos cosas que allí hicimos, y comparecen las personas que encontramos y aún los indecibles pensamientos que pasaron por nuestras mentes cuando allí estuvimos». Quintiliano, *Institutio oratoria* III, iii, 4

<sup>232</sup>Por ejemplo Cicerón en sus tratados *Sobre el Orador* y *De la invención retórica*, ambos en magníficas ediciones de Ed. Gredos

<sup>233</sup>Especialmente el tratado de Santo Tomás de Aquino *De Memoria et Reminiscentia* traducida y editada por Ciudad Nueva, 2005

misma idea, la imagen de la memoria como una cinta de video<sup>234</sup>, en que ningún detalle que pasase por el ojo de la cámara dejaría de fijarse.

Nuestra posición en este punto es considerar la memoria dentro de un conjunto más complejo que llamaremos sistema de almacenamiento, recuperación y decisión. Hay que contemplar el mecanismo de manipulación del conocimiento como una globalidad<sup>235</sup> El sujeto realiza acciones, por lo tanto los datos necesarios para llevarlas a cabo estarán a su servicio, incluso en el caso especial en que la acción sea precisamente recordar por el gusto de contar una anécdota o por puro juego de entrenamiento.

Si acudo a realizar un trámite con un funcionario, surgirá automáticamente mi nombre, apellidos, edad y otros datos personales. Si lo que quiero es averiguar el coste de cinco paquetes de arroz a dos euros cada uno, rápidamente aparecerá en la pantalla de la conciencia cuánto son cinco por dos, números necesarios para realizar el cálculo<sup>236</sup>. Es decir, recuperar datos de la memoria tiene mucho que ver con usar los elementos imprescindibles para llevar a cabo los actos en curso realizativo.

Es imprescindible tener en cuenta que lo que se recuerda tiene que ver con lo que interesa hacer en el presente, el resto se aparta, lo olvidamos, aunque no necesariamente en el sentido de desear que no vuelva jamás y sea destruido o inaccesible, sino apartado provisionalmente hasta que pueda resultarnos útil. Aún estando interesados, puede acaecer un fallo técnico en el sistema de recuperación<sup>237</sup>: lo tenemos «en la punta de la lengua» pero no accedemos a la información, en contra de la imperiosa necesidad, porque el indicador de recuperación es incorrecto Por ejemplo, creemos que empieza por una palabra y es otra, o confundimos la categoría de la clasificación.

Podríamos rebautizar el olvido como el «reacondicionamiento» de la información. El cerebro pone un filtro a los datos que nos llegan, que son tan excesivos que nos vemos obligados a seleccionar lo más interesante, lo adecuado en un momento dado o lo que pueda sernos útil en otro, por ejemplo, detectar un nuevo comercio al realizar una gestión, conocer a un potencial contacto para los negocios, una tendencia de moda de la que nos convenga tomar nota o cosechar noticias relevantes<sup>238</sup>: es conveniente coger al vuelo este botón mientras estamos ocupados, porque hacerlo apenas representa un gasto de energía ni molesta en nada al curso de la acción. Por suerte no tenemos que dedicar unas horas a «hacer los deberes» para retener la información diaria. El sueño es el otro aspecto

---

<sup>234</sup>Eric Kandel, *En busca de la memoria: El nacimiento de una nueva ciencia de la mente*, México: Crítica 2007

<sup>235</sup>Autores como Anderson estudian cómo el cerebro utiliza modelos mentales para representar el mundo al tomar decisiones, que el llama Arquitectura Cognitiva para la Teoría de los Modelos Mentales (ACT-R) Anderson, J. R. *Arquitectura cognitiva: Diseño de la mente para el aprendizaje humano*. México: Trillas 2014.

<sup>236</sup>Dehaene, S. *El Número y sus Enigmas: Cómo los matemáticos han descubierto el mundo oculto de los números*. Barcelona: Gedisa 1997

<sup>237</sup>Tulving, E. *Los procesos de memoria: recuperación y reconocimiento*. Anales de Psicología, 19(1), 71-78. (2003)

<sup>238</sup>Schacter, D. L. *Los siete pecados de la memoria: Cómo olvida y recuerda la mente*. Barcelona: Editorial Ariel. 2001

esencial para fijar la memoria a largo plazo<sup>239</sup>: el cerebro debe separar la paja del día para quedarse con el grano: la mayor parte de lo percibido, los detalles irrelevantes e incluso lo que nos pareció importante de momento pero resulta ya caduco, todo ese material debe eliminarse, se debe «vaciar la papelería» y desocupar el espacio, para dejar paso a la preparación de la nueva jornada. El sueño es fantástico porque en cierto modo nos limpia las inquietudes y vicisitudes que nos impactaron para tener la oportunidad de comenzar la jornada sin lastre.

La obligación de tomar las decisiones oportunas subordina a toda la serie de datos, según el guion de lo que queríamos, seguimos asumiendo y hacemos avanzar hacia una meta todavía inalcanzada.<sup>240</sup> Tenemos que existir constantemente en presente: de lo contrario ¿no habría huecos en los que no existiríamos?.

Si ahora decido acordarme sucintamente de mi abuelo, dibujo mentalmente un primer plano de su cabeza y si quiero acordarme mejor, trato de construir su imagen completa en un día señalado. Si estudio a fondo estas imágenes me llevaré sorpresas: ¿a qué segundo obedece exactamente la figura? cómo es posible, si es que la representación real está grabada en alguna parte, que pueda recortarle la cabeza? ¿llevaba precisamente ese vestido el día en cuestión? ¿en qué fondo se encuentra la imagen? ¿cuál fue exactamente mi estado de ánimo al fijar aquel segundo?...

No tendremos más remedio que reconocer que no existe el túnel del tiempo, ni forma de estar realmente allí, frente al abuelo, siendo los que éramos entonces. En cambio, a pesar de la inexactitud, tenemos la sensación de que las imágenes son verídicas y precisas, no tanto bajo el punto de un examen riguroso como porque están hechas exactamente a la medida de nuestra intención<sup>241</sup>.

Igual de ambiguo es describir en veinte minutos lo que sucedió en una mañana: lo podemos hacer con tal lujo de detalles, que tengamos la sensación de contar exactamente lo sucedido. Pero evidentemente, aquí, exactitud quiere decir otra cosa, no significa reproducir al pie de la letra, reflejando cada milisegundo de lo acontecido. Todo ello confirma que la memoria no es un video literal sino una especie de habilidad cinematográfica de resumir lo sucedido de manera verosímil.

Un guionista que quisiera describir la vida rutinaria de un matrimonio, elegiría un prototipo, una secuencia determinada de planos, un diálogo y una escenografía. Con todo ello trataría de ser verosímil, no testigo neutro, ni periscopio indiscreto que reflejase los hechos sucedidos para que el espectador los viese tal como fueron. Los escritores lo saben bien cuando emplean el imperfecto «había un matrimonio», «que hacía», «que era» ... para transmitir escenas típicas

<sup>239</sup>Walker, M. *Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño y el sueño de los sueños*. Barcelona: Debate 2018

<sup>240</sup>"La recuperación de la memoria está influida por nuestros objetivos y expectativas, de modo que la información relevante para nuestros objetivos actuales es más probable que se recupere que la que no lo es" asevera Schacter en los *Siete pecados de la memoria*. Ob. Citada pág 23.

<sup>241</sup>La tesis de Sartre es que la imaginación no es un puro hallazgo que encontramos, sino que esta atravesada por la intención de la que es expresión. J.P Sartre, *La imaginación*. Edhasa 2006.



-que valen o representan fragmentos y repeticiones de acontecimientos a los que es imposible acceder. Hasta las cámaras de los *reality show* editan su material hiper-realista: el sonido no es pluridimensional, hay lugares reservados que no se filman y otros que tienen un enfoque fijo, nada huele y sobre todo, la cámara no es un ojo humano.

Un artista es capaz de transmitir lo que conoce con algún tipo de medio expresivo: mediante la poesía, la música, el baile, dibujo o escritura. Un pintor puede plasmar lo que sabe de una batalla, lo puede hacer bajo la forma de pintura sobre lienzo, a continuación es percibido por el espectador del cuadro, quien, como intérprete de símbolos, dará movimiento a los trazos inmóviles de la tela, postulando antecedentes y consecuentes al momento expresado, es decir, imaginará a su modo, una batalla que le impresionará, independientemente de que en el cuadro solo existan pinceladas al óleo.

En cierto modo todos somos «artistas de la memoria». Sabiendo cómo, podemos acudir a distintas áreas del cerebro para el procesamiento de caras, sonidos y oraciones sintácticamente bien construidas, y en todo ese río revuelto pescar los materiales suficientes para construir de nuevo, ahora, una escena evocadora de un recuerdo. Hacemos lo contrario que al percibir, en que recibimos una información que el cerebro desmenuza, analiza y da significado y si le merece la pena guarda el resultado que tiene interés, de forma que se pueda usar. En cambio, cuando recuperamos rehacemos o reconstruimos.

Se objetará que una parte significativa de la memoria se refiere a datos o incluso a automatismos como caminar, equilibrio, cálculo básico, DNI o fecha del nacimiento. Efectivamente, los datos son demasiado literales como para considerarlos «construcciones»<sup>242</sup> y por ello el aprendizaje infantil tiene una parte de fuerza bruta repetitiva: saber las capitales del mundo, los afluentes de los ríos, las partes de la flor, el autor del Quijote o el teorema de Euclides. Pero evocar al maestro que nos las enseñaba no es de naturaleza automática, se debe reconstruir en vez de reproducirse. Incluso cosas aparentemente sencillas van más allá de la mera repetición. Mientras el resultado de sumar cuatro y dos lo tenemos interiorizado de antemano, seis, sumar  $34566 + 78459$  puede que sea una tarea que hagamos por primera vez en la vida, y para resolverla tendremos que recordar y aplicar una regla, más que traer directamente del almacén de la memoria el resultado directamente. Además necesitaremos algo de manipulación con lápiz y papel para llegar a una conclusión. Esta memoria para hacer algo hasta cierto punto mecánico como sumar es en parte automática y en parte guiada.

En la alucinación, en cambio, está claro que construimos una escena que sucede realmente como la misma realidad presente, ahora frente a mí<sup>243</sup>. Si aquí en medio de la habitación alucinase una serpiente, existiría para mí, de la misma forma que la silla o la ventana, aunque de manera mucho más inesperada, desde luego. Ocurre algo que en programación de redes neuronales se llama re-

---

<sup>242</sup>A la memoria de datos Tulving la llama «memoria semántica» en contraposición a la episódica o reconstructiva. Tulving, E. *Elementos de Psicología de la Memoria*. Alianza Editorial 1988

<sup>243</sup>Sacks, O. *Alucinaciones*. Anagrama 2012

tropropagación que consiste en configurar un *input* perceptual según un *output*, el resultado esperado<sup>244</sup>. Esto es, de qué manera se tendría que percibir una realidad para ver en ella una serpiente que no existe. Está claro que en algún punto el cerebro tendrá que pasar gato por liebre.

El pasado se recrea cada vez que recordamos. Recordar es una forma de representarnos algo que sabemos y no precisamente una mecánica del retrato o un revelado exacto de lo sucedido. Ni siquiera tenemos grabada la cara de un ser querido que nos es muy familiar: más bien hacemos acopio de las distancias entre nariz, boca y entrecejos que nos permiten identificarla sin necesidad de haber almacenado horas y horas de grabación de su rostro. El almacenamiento ha sido digital, abstracto, no analógico. Una determinada lesión en la región V52 del cerebro podría hacernos pasar por delante de un ser querido y no verlo, pero en cambio reconocerlo si le oyésemos hablar o nos dijera su nombre<sup>245</sup>.

Por otro lado, cuando recordamos el pasado, no tenemos que entenderlo forzosamente, aunque ocurra a veces, como que tenemos imágenes en el sentido exacto del término, sino que se parece más al pensamiento verbal o sea en forma abstracta. A veces vemos una imagen, supongamos una señal de tráfico y la convertimos en términos lingüísticos, «prohibido el paso». Esto último es evidente en la lectura, en que vemos un grafema /p/ y la traducimos como fonema "p". Las experiencias de lo que vemos o sentimos, las podemos memorizar mediante métodos de almacenamiento, esto es, descompuestas por un análisis que deducirá los elementos últimos de sentido. Esta especie de estructura profunda del significado, puede ser retomada parcialmente y las partes ponerse en relación mutua o con otros conocimientos previos, o ser traducidas a diferentes formas simbólicas distintas a la original. En palabras de Bruner, «La memoria, entonces, no es simplemente un almacén pasivo de información. Es una herramienta activa para la creación de significado. En lugar de almacenar información en bruto, la procesa activamente, codificándola y transformándola para hacerla significativa y comprensible.»<sup>246</sup>

Hay enfermos de alzheimer que tienen dañadas las estructuras cerebrales y no pueden generar una frase sintáctica y semánticamente bien construida, pero en cambio sí seguir una canción: la frase en este caso es más musical que comunicativa<sup>247</sup>.

Cuando se habla de memoria mediante metáforas fotográficas, habría que tener en cuenta que la foto vale por la persona. Hace las veces de la persona cuando a través de ella nos ayudamos para, dado un cierto vacío de formas, reconstruir el infinito continuo del tiempo. La foto, bien mirado, no se corresponde con nada de lo que pasó exactamente. Aunque nos asombre la información que pueda llegar a proporcionarnos, nunca deberemos confundirla con la repetición de algo ya sucedido. Por la misma razón, podemos generalizar estos ejemplos

---

<sup>244</sup>R. Rojas. *Neural Networks: A Systematic Introduction*, Springer, 1996

<sup>245</sup>Weibert, K; Andrews, TJ (Agosto 2015). *Activity in the right fusiform face area predicts the behavioural advantage for the perception of familiar faces*. *Neuropsychologia* 75: 588-96

<sup>246</sup>Jerome Bruner, *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva*, Alianza Editorial 1992

<sup>247</sup>Sacks, Oliver. *Musicofilia: Relatos de la música y el cerebro*. Anagrama 2008

diciendo que en la memoria no hay repetición posible, sino una síntesis más o menos rica de información.

La llamada memoria fotográfica se tiene que entender en buena medida como una explotación deliberada de la recogida de datos que conlleva la acción. Pongamos el ejemplo de la mnemotécnica de Simónides: decido ahora imaginar que paseo por una mansión con columnas y estatuas y hago como si dejase cosas en cada lugar por el que paso: la *inventio* del discurso la dejo debajo de Venus, la *dispositio* en la columna que le sigue, luego la *elocutio* a los pies de Atenea, y así sucesivamente<sup>248</sup>... Se trata de simular acciones, y aún siendo ficticias, tienen la suficiente intencionalidad como para subordinar los datos que se posan aquí y allá como medios de llevarlas a buen término y susceptibles de ser recordadas como podría hacerlo de un acontecimiento sucedido o el argumento de una película. Similar técnica era la utilizada por el hombre prodigio que nos describe Luria<sup>249</sup>: recorría una calle muy familiar e iba colocando números y objetos en distintos sitios; más tarde solo tenía que simular mentalmente el mismo paseo.

Podríamos preguntarnos ¿cómo se dejan en el olvido las acciones y las cosas que se quieren memorizar, de forma que luego las podamos recuperar? Para contestar a esto vamos a referirnos a una acción de cierto nivel de complejidad. Aceptemos el caso de que pretenda acudir al abogado para ser aconsejado sobre un litigio. Como la acción en cuestión comprende gran número de pasos -salir de casa, llevar papeles en un portafolios, mirar el número de la calle- también se multiplica el número de veces que se toman decisiones a lo largo del trayecto. Esto último quiere decir que no solamente elegimos ir a un abogado para ser aconsejados, sino también qué ropa nos ponemos ese día -no vamos a ir desnudos por la calle y arriesgarnos a que nos detenga la policía local-, qué papeles vendría bien enseñarle, y en definitiva hasta caminar por la calle a un ritmo u otro, teniendo en cuenta la hora a la que hemos quedado. En resumen hay muchas cosas aparentemente al margen de pedir consejo que están, en cambio, en estrecha dependencia a la hora de realizar concretamente la acción anticipada.

Mientras estamos ocupadísimos con el abogado tenemos aparcados, en *stand by*, otros propósitos. Están olvidados temporalmente, pero no desaparecidos. El olvido en este caso es como un sueño ligero, porque cualquier cosa los puede despertar, como por ejemplo que nos hagan esperar en la sala de espera y peligre una cita comprometida a la salida del leguleyo. El conjunto de deseos que manejamos nos puede susurrar cosas al oído, como «te estás pasando del horario y puedes chafar mis planes»

Estamos decantados, es cierto, pero no tanto que olvidemos tener en cuenta el máximo rendimiento al mínimo coste en relación al conjunto de asuntos que llevamos entre manos. Así es como, para lo que nos interesa realizar en un momento, elegimos los pasos adecuados y mantenemos las demás características

---

<sup>248</sup>Cicerón dice que se debe emplear un amplio número de lugares, que han de estar bien iluminados, clara y ordenadamente contruidos y separados por intervalos moderados; y las imágenes han de ser activas, punzantemente definidas, desacostumbradas y con capacidad de salir rápidamente al encuentro y de impresionar la psique *De oratore*, II, lxxvii, 358.

<sup>249</sup>Alexander Romanovich Luria, *Pequeño libro de una gran memoria. La mente de un mnemista*, KRK 2009

en suspenso activo: permitimos pasar las cosas que ni favorecen ni estorban a la acción, aprovechamos las que la favorecen y tratamos de neutralizar las que la perjudican.

La amabilidad y simpatía del abogado favorecen la relación de ayuda al cliente, mejorando la transmisión y efectividad del consejo, pero de todas formas no puede decirse que sea imprescindible. Si el abogado está serio porque tiene un familiar enfermo, igual puede aconsejarnos con suficiente eficacia. La simpatía del abogado es percibida y procesada como conveniente, aunque en el foco de la atención lo que prime sea el consejo que buscamos. También pueden surgir inconvenientes. Por ejemplo, si el abogado me pide que le haga el nudo de la corbata, ¿qué decisión tomaré? Su petición puede ser un elemento tan inconveniente que prefiera renunciar al consejo del abogado, que fracasar en el mantenimiento de mi orgullo personal por culpa de un acto excesivamente servil. El hecho de que se nos pida «darlo todo» en el trabajo o en las relaciones en general puede ser motivo de ansiedad, de forma que, independientemente de cómo nos encontremos, esgrimamos una sonrisa o nos mostremos forzosamente amables, chistosos, atractivos y adorables.

Cuando las cosas nos van bien parecemos encarrilados, sin pegas que nos retrasen, pero cuando surgen obstáculos nos mostramos contrariados. Si estamos demasiado concentrados en lo troncal puede que se nos escapen detalles reveladores, choquemos contra una farola o pisemos un charco; si por el contrario, nos hallamos demasiado absortos en los detalles, se nos olvida cuidar lo principal.

Sucede lo mismo con el goce del amor, cuando falla en la pareja, sus miembros discuten sobre el amor, el que se les debe, el herido, el perdido, etc. y si la relación va sobre ruedas, se olvidan de hablar de él y simplemente disfrutan de lo que realizan juntos.

No hay nada en la vida que no tenga inconvenientes y desorden. Hasta los mismos átomos poseen en su aparente configuración perfecta un caos de subpartículas en constante y loca ebullición.

La memoria no se refiere solo a lo que una persona aislada pretende archivar para su propia conveniencia, sino que también puede ser colectiva. Sabemos cosas sobre nosotros, pero más aún del mundo exterior y de las demás personas, individualmente o configurando organizaciones sociales. Por ejemplo, sabemos que en primavera florecen los árboles, que si cometemos un delito puede que nos persiga la policía, que cada cuatro años hay elecciones, que en el siglo diecisiete los señores a la moda usaban peluca o que se dice que un tal Guillermo Tell atravesó con una flecha una manzana que tenía un niño en la cabeza. El modo en que funciona la información en el mundo es clave para adaptarnos a las diferentes situaciones. Desconocer las «reglas de juego» de la sociedad, hace que choquemos con los demás y se creen situaciones penosas y desagradables. Basta que no sepamos que determinado ingreso cabe declararlo a hacienda para que nos caiga una multa. La sociedad está cada vez más reglamentada, hasta la más pequeña minucia, de forma que acabamos haciendo fácilmente cosas ilegales que antaño no lo eran, como cuando la gente podía construirse una cabaña al borde de un río sin pedir permiso y sin que los agentes ambientales le obligaran a derruirla o cuando se podía fumar en el tren sin que los pasajeros increparan o afearan

la conducta al fumador. Las estructuras burocráticas del estado son gigantescas y escrutadoras, de forma que estamos permanentemente «bajo vigilancia»<sup>250</sup>. Esta situación se agrava cuando hay dificultades de adaptación por distintos motivos, migración, origen cultural, pertenencia a minorías, trastorno mental, adicciones, etc. por las que nos quedamos «al margen», esto es, no totalmente integrados por carecer de recursos, entre los que ocupan un papel importante saber «cómo funcionan las cosas».

Memoria, olvido y decisión, no son temas que puedan contemplarse por separado, en el mundo de los actos van juntos. Si decido acudir al curso a las siete y solo si lo decido, puedo olvidarme durante el día del asunto con la seguridad de que en el momento oportuno, -como un puntual despertador, y quizá justo cuando podría pensar en ir a tomar una cerveza al salir del trabajo-, la nota «a las siete tienes curso» aparece por arte de magia en la pantalla de la consciencia para guiarme benévolamente hacia donde me había ordenado ir.

La afluencia de los datos necesarios para el desarrollo de la acción funciona en régimen de silenciosa colaboración: confiamos simplemente en que los sistemas automáticos se desenvolverán a nuestra conveniencia. Suponemos que la memoria esclava cumplirá puntualmente las órdenes. Es lo que normalmente sucede, aunque de tanto en tanto se rebela en forma de «despiste», para volver luego a su cauce. En los experimentos de la «prueba del gorila invisible», llevados a cabo por Daniel Simons, se pedía a los sujetos que visionaban un partido de baloncesto contarán cuántas veces se pasaban la pelota los jugadores. Abstraídos en la labor «no veían» que pasaba un hombre disfrazado de oso por la cancha.<sup>251</sup> ¡Cuánto más puede fallar la memoria a ciertos niveles de ansiedad!. Es más, si desconfiamos de su funcionamiento podemos interferir en el proceso natural y hacer que baje el rendimiento, o no nos salve de las contradicciones al darle órdenes caóticas que igualmente intenta cumplir. Los procesos ansiosos alteran lo maquinaria de 'dejar en el olvido'/'recordar oportunamente', de forma que no nos avisa, por estar demasiado obcecados por alguna preocupación, «se nos pasa» un propósito pendiente, nos dejamos el teléfono en casa, se nos olvida una llamada imprescindible o una fecha límite: nuestra conducta tiene un grado de desorganización que puede resultar leve o llegar incluso a incapacitar, como en los trastornos mentales. De vez en cuando escuchamos en las noticias que una persona fue a trabajar o a la discoteca y se olvidó al niño en el coche que murió por el exceso de calor o congelado de frío.

La memoria del pasado no se puede tomar de forma literal como si existiese un *revival* de lo sucedido<sup>252</sup>. Lo que ocurrió no puede volver a repetirse igual, ya que desde el entonces al ahora, hay un abismo de tiempo que ya no existe. Las imágenes del pasado son eso, re-presentaciones. Hay una diferencia entre

---

<sup>250</sup> Como plantea brillantemente David Graeber en su libro *La utopía de las normas*, Ed. Ariel 2015

<sup>251</sup> Chabris, Christopher y Simons, Daniel. *El gorila invisible: Y otros errores de nuestros juicios y percepciones*. Ed. Ariel 2011.

<sup>252</sup> «Recupera un pasado siempre diferente, diferente no sólo por la erosión del tiempo o por la forma de recuerdo diferente a la que corresponde, sino intrínsecamente diferente gracias a la acción de la densidad de la autonomía» Casey, Edward S., *Remembering*, Indiana University Press 1987, pág. 286

la presentación inmediata de las cosas que se da cuando estamos aquí y ahora en el mundo y la re-presentación o pseudo-presencia. Las imágenes del pretérito son más pobres en cuanto a densidad que las actuales. Los recuerdos, aún pareciéndonos sumamente vivos, no van a dejar de ser reconstrucciones y su sentido partirá del ahora en que lo evocamos.

Si escribimos un libro sobre la historia de Roma, al igual que decíamos que la imagen del abuelo se construía según una intención de presente, sucederá que historiamos para algo: no se podrá desligar la elección de los acontecimientos, del propósito de narrar un pasado. Al lado de un tratado sobre el Imperio Romano, existirán las razones por las que se escriba: rebatir, confirmar, contribuir a un campo del conocimiento, divulgar, opinar o ganar un premio o prestigio profesional<sup>253</sup>.

En conclusión, al rememorar, también hay una finalidad por la que hacerlo. Vamos allá, al ultramundo, por alguna poderosa razón. Esto difiere notablemente de la versión que algunas personas tienen de los recuerdos desagradables, que aseguran que les «asaltan» sin permiso, les perturban y les roban el sosiego requerido para continuar plácidamente con sus asuntos. Este tormento se achacaría a un trastorno, un inconsciente hostil o un mal funcionamiento de la memoria, en suma. Algunas veces los recuerdos son traídos de la mano del temor, no de la «voluntad positiva». El miedo que tenemos es de algo que dibujamos con trazos dedicados a aterrorizar. Nos puede venir la imagen de un perro que una vez nos ladró o mordió en un callejón, pero no llega a nuestra mente porque sí, sino debido a que caminamos por una calle en la que podría haber perros y sopesamos la posibilidad de que se repita el incidente penoso. Esto es, traemos el perro como una señal de peligro, pero esa imagen no es la que tráfico coloca en las carreteras para avisar del peligro de jabalíes, vacas o niños que van a la escuela, es más retorcida, más contrastada, cinematográficamente contundente, del can que nos mordió, que como «aviso» es mucho más impactante, sobre todo para la persona que experimentó la agresión.

La experiencia cruenta de un asalto, una violación o escenas terribles de guerra, son situaciones en que a primera vista el sujeto es víctima de su memoria, no puede evitar que le perturben los fragmentos episódicos en los momentos más inoportunos, cuando accede al placer o podría construir nuevos proyectos, de forma que se asusta y se acobarda como si fuera a padecerlos de nuevo, idea totalmente absurda y descabellada. Obviamente la persona es lo último que quiere que le suceda, y por eso asegura que las imágenes se le imponen sin su consentimiento.

En los sucesos de estrés postraumático hay una deuda de elaboración de lo sucedido que la fuerza bruta del olvido no puede resolver -la recomendación favorita de los bienintencionados allegados que quieren ayudar al traumatizado-.<sup>254</sup>. Detalles no resueltos que va bien verbalizar en un entorno de confianza

---

<sup>253</sup>Como plantea Paul Vayne, «la explicación histórica no sigue rutas trazadas de un vez por todas; la historia no posee una anatomía, no se puede encontrar 'lo duro de lo blando'» *Comment on écrit l'histoire*, Ed. Seuil 1978 pág 351

<sup>254</sup>Así lo aseguran Kolk y Bassel: «El cuerpo humano no puede borrar los traumas por sí solo. Cuando los traumas no se resuelven, no desaparecen. En cambio, se almacenan en el cuerpo, se

segura , por ejemplo si somos o no en parte responsables de lo ocurrido, si podríamos haber actuado de otra manera, qué medidas tomar, etc. Al hablar del tema, en vez de dejarlo revolcándose en la cueva, lo «racionalizamos», asumimos y desactivamos su necesidad de llamar nuestra atención como algo aplazado y por lo tanto todavía «actual».

Hay más temas en nuestra vida cotidiana que tienen la modalidad de «asunto pendiente», por ejemplo la conversación con una persona importante para aclarar ciertos asuntos equívocos, declararse a alguien que amamos, la fecha en qué realizar un pago importante o un examen. En todos estos ejemplos hemos dejado en suspenso el propósito o el temor para dedicarnos a otros asuntos que también nos conciernen, pero acuden a nuestra mente sin pausa buscando turno, dándose importancia, pidiendo tiempo y atención. Actúan en cierto modo como un ruido que nos dificulta la concentración del momento, aunque somos comprensivos con la inquietud que nos suscitan porque compartimos su razón de ser.

Constantemente hacemos un resumen de nuestra vida y nos situamos en determinadas posiciones, por eso necesitamos, como al leer historietas que continuarán, resúmenes provisionales del estado de cosas, por ejemplo, si vamos siendo felices o nos despeñamos en una barranquera. Necesitamos situarnos en la propia historia, pero por otra parte, se trata también de una crónica colectiva, en la que funcionamos como agentes y pacientes respecto a otros. Dicho de otro modo, hacemos balance de cómo ha ido y cómo nos va la vida social. La intimidad no nos aísla del exterior, se nos mete bajo la piel y lo demás no cuenta, si no que tenemos en cuenta todas las relaciones en las que nos involucramos. Debido a que un individuo es capaz de hacer balance del lugar que ocupa en la sociedad, otros -que también lo hacen- pueden asignarle, como resultado contable, balances negativos. Ocurre, en ocasiones, que una familia, un grupo, una institución o una sociedad entera estén deprimidos por a una serie de juicios adversos. Se habla entonces de clima, atmósfera de grupo, en vez del «¿cómo te va?» aplicado a individuos.

Cada cual tiene un centro desde donde contemplar a los que están, respecto de ese centro, en la periferia. Para cada uno de los miembros varía y de los distintos centros podemos hacer dibujos colectivos, como por ejemplo una reunión con un círculo de amigos o una pirámide jerárquica, las asambleas circulares del ágora griega, el modelo cosmológico de la antigüedad como una serie de círculos concéntricos o la imagen actual de un hombre-punto minúsculo sumergido en un espacio infinito en expansión<sup>255</sup>.

El paso del tiempo que resumimos constantemente nos da una referencia de lo conseguido y de dónde hemos llegado. Lo necesitamos para saber qué es para

---

manifiestan en enfermedades físicas y mentales, y pueden acortar significativamente la vida». Van der Kolk, Bessel A. *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la sanación del trauma*. Editorial Eleftheria 2016, pág. 65.

<sup>255</sup>Estas metáforas geométricas son similares a las que menciona Lévi-Strauss, «El pensamiento primitivo se expresa en una suerte de 'geometría' rudimentaria que establece un esquema de relaciones y distancias entre los diferentes elementos de la cultura». *El pensamiento salvaje*. Fondo de Cultura Económica, 1962, pág. 84

nosotros progresar o degradarnos<sup>256</sup>. Saber qué es mejorar o empeorar es tener una regla con la que medir las experiencias. Cuando uno anhela y realiza un deseo aislado, está a gusto, pero ese placer también se relaciona con la apuesta de mejora que representa el triunfo para la persona, lo que tiene de «subir un escalón», de expansión o de acopio de recursos<sup>257</sup>. Pensemos en el efecto que produce, por ejemplo, obtener una serie de logros como, un buen trabajo, una pareja, buenos amigos. Por el contrario, cuando se degrada -tal vez para ello se requiera más de un fracaso-, reduce las posibilidades y crea una sensación de frustración o tristeza. Aunque se hicieran las cosas normalmente, comer pasear, etc., incluidos algunos éxitos, se sentiría inquietud y cierta pesadumbre por verse por debajo del listón de mejora que se tenía o se quería alcanzar. Aparece la sombría posibilidad de que mueran las aspiraciones sociales, que son parte de la vida humana, y la persona agonice por adelantado mientras se devana en el estudio de cómo salir del atasco. Esto explica la paradoja de quienes aparentemente «no están tan mal» pero lo viven como permanecer «de capa caída».

De hecho, procesar la cultura recibida es vital para sobrevivir y orientarnos, para situarnos y ver qué hacemos o dejamos de hacer. Cuando una persona no construye su propio orden, no sabe bien hacia donde dirigirse y está desorientado y perdido. El ordenamiento del ser humano consiste en manejar las normas que asume y en elegir su idiosincrasia, proyectos, afanes y deseos, y a su vez, las apropiaciones de propuestas culturales que se ofrecen a los individuos que configuran la sociedad, como querer formar una pareja, obtener recursos o estar seguros.

No tenemos ideologías para salir perdiendo, sino que estamos convencidos de que las grandes propuestas resumidas para planificar la vida son las mejores lecciones que podemos extraer de nuestros «*influencers*» -o así nos lo han hecho ver. Aceptamos proposiciones que provienen en gran parte de la tradición. Asumir una cultura nos parece correcto porque nos proporciona la posibilidad de un goce que creemos «adecuado». Las ideologías se difunden a través de los libros, la prensa u otros medios de comunicación y por tradición oral. Por lo general, aunque están detrás de todo lo que hacemos, pasan desapercibidas para el sujeto hasta que se pregunta cuáles tiene. Como dice Žižek, «La ideología no es una simple ilusión que oculte la realidad, sino que estructura nuestra forma de percibirla y experimentarla.»<sup>258</sup>

Los momentos de cambio social, transformación de los valores y disminución de la influencia religiosa, son el motivo de que muchas personas se encuentren «a la deriva», sin norte que les guíe, sin recetas que les simplifiquen la vida y extraviados, lo que influye notablemente en una actuación algo mecánica, yendo

<sup>256</sup>Como lo expresa Montaigne, «Por lo tanto, si no sabemos cómo hacer buen uso de nuestra propia vida, ¿podemos decir que sabemos algo? Siguiendo el ejemplo de los antiguos, hemos buscar dentro de nosotros mismos y aprender a juzgar por nuestra propia experiencia lo que es verdadero y lo que es falso.», *Ensayos*. Edición de José María Valverde. Madrid: Alianza Editorial, 2007, Libro III, Capítulo XIII, *De la experiencia*.

<sup>257</sup>La psicóloga, profesora de Stanford, Carol Dweck lo llama «mentalidad de crecimiento». *Mindset: La actitud del éxito*. Ed. Paidós 2008

<sup>258</sup>Žižek, S. *El sublime objeto de la ideología*. Siglo XXI de España Editores 2003 Pág 16.



de aquí para allá sin mucha convicción, arrastrados por la inercia y con sensación de vacío.

Algunos sabios griegos, al preguntarse qué movía al hombre, su alma-motor, especularon si se trataría de un fuego o del éter<sup>259</sup>. Nosotros decimos hoy en día que lo que guía la acción humana es la información. Tanto lo que llamamos «pasado» como el futuro existen bajo formas de información en el presente. Aunque los deseos hayan sido gestados en un momento que ya no existe, siguen vigentes en forma de intención y motivación para actuar de una manera concreta, calculando el paso que debemos hacer en el presente para un logro que sucederá más adelante, en un momento que tampoco existe, sino bajo una forma imaginaria que nos permite sentir una serie de sensaciones «prometidas». En palabras de Daniel Pink, «La promesa y el propósito son esenciales para la motivación intrínseca. La promesa nos muestra el camino hacia la recompensa, mientras que el propósito nos indica por qué debemos esforzarnos.»<sup>260</sup>

Se comprenderá entonces lo importante que es memorizar los méritos y deméritos de las cosas buenas o malas que nos ocurren. De esta forma podemos estar dispuestos, en cualquier momento, a dirimir qué cosas nos pertenecen, cuáles utilizar como medios para conseguir finalidades, en qué corregirnos o por qué merecemos cierto beneplácito.

Cuando estamos en el curso de una acción, el «pasado» cuenta por todo lo recorrido provisionalmente y guardado en la memoria con cierta exactitud, necesaria para calcular la siguiente propuesta. Supongamos un novio que ha tomado la decisión de comprar un piso. Convencido de su apuesta, comienza a dar los primeros pasos, leer los reclamos del periódico, visitar una agencia...

Al tomar la decisión solo existía la pura expectativa. Fue un punto del presente real en que imaginó un futuro, abrió una nueva historia. El instante de decidir-hacer es el punto de máxima anticipación y de mínima densidad real, pero aún con todo, existe. Decidirse, querer algo, es un acto. La postura corporal delata el puro embelesamiento como un tipo de acción de igual título como pudiera ser divagar o pensar sesudamente. El cuerpo anclado palpita en un momento y se conmueve en la medida que se promete un futuro goce y aún así obtiene un remedo de recompensa a modo de adelanto.

Si tuviese algo entre las manos, por ejemplo papeles, llaves, ya habría una pequeña tradición, a la que desde luego le quedaría todavía el anuncio de lo que faltaría por conseguir. Hay también, a medio camino, un goce real del disfrute de un trocito de piso, como pueda ser la llave de la puerta. No digamos ya si está dentro, aunque hipotecado: es un consumo directo, pero no cabe más remedio que llamarlo parcial hasta que esté totalmente financiado.

El día en que consigue el piso completamente, ya no puede gozar más de la expectativa de tener un piso «un día», porque ya lo tiene. De lo que puede gozar es del éxito final y real, y tras él de no volver a desearlo de nuevo : está completo, consumado.

---

<sup>259</sup>Ver la interesante recopilación de teorías sobre la motivación humana en Anthony A. Long *Greek Models of Mind and Self*, Harvard University Press, 2015

<sup>260</sup>Pink, D. H. *Impulso: La sorprendente verdad sobre lo que nos motiva*. Grupo Planeta 2010, pág. 56

La acción de compra ha acabado, aunque puede ser seguida por el entusiasmo de un nuevo deseo, por la fiebre de otros horizontes y amplitudes, por ejemplo decorar el apartamento, lo que le compromete en una aventura de confort y estética. En vez de conformarse con lo ganado puede utilizar el piso conseguido como aval, para pedir préstamos para ulteriores proyectos, decidir cambiar a otro mejor o hacer negocios con él.

La satisfacción del éxito y el relamerse en su consumo tiene escasa duración, por lo que el ser humano acaba viviendo prácticamente siempre en modo expectativa, anhelo o jugando con el poder del cerebro de viajar en el tiempo.

En la suma total de lo consumido y lo que falte a lo largo del día, tienen que sobrar expectativas para no estar liquidados por algún peligroso hastío o vacío de consumo. Este es el pequeño secreto de la ambición. Con ella siempre vamos a estar comprometidos en algo que desborde nuestra capacidad presente y real, de manera que nos arrancaremos hacia las diversas etapas o conquistas que, planteándonoslas, nos permitan estar cuasi-teniéndolas.

La tristeza representa la fuerza cognitiva para desatender la marcha de la ambición. En ella damos por imposible una acción y es el duelo del reconocimiento de la ruina del futuro goce que esa acción pudiera reportar.

Si se muere un ser querido, la vida es nueva para mí, tendré que renunciar a compartirla con él. Puede que esa novedad sea difícil de digerir: me surgirá desear algunas cosas como si la persona estuviera viva, porque he puesto en el mecanismo activo del olvido programas para la consecución de goces que tenían que ver con ella. He adoctrinado a mi cerebro, he dispuesto cenas, asuntos pendientes, planes a largo plazo, onomásticas. ¿Cómo podré borrar todas esas órdenes que he dejado en suspenso? Es la función del duelo, ser un borrador, un tachador que ponga la cruz de imposible a los deseos para que re-codifiquen no volver a surgir o no realizarse ya. Desanimar un deseo, que es todo lo contrario de animarlo, requiere operaciones igualmente activas, una laboriosidad sistemática de desactivación y parálisis de los anhelos que aparecen sin haberse enterado de las últimas noticias.

Supongamos un niño que oiga el timbre de la puerta. Se entusiasma pensando que llega su mamá, abre la puerta con alborozo dispuesto a echarse en sus brazos, pero, oh sorpresa, ¡es el cartero! Tiene que parar en seco la expectativa amorosa, apagar la emoción encendida de forma equivocada -no va a tirarse a los brazos del funcionario para darle besitos- ha de ponerse serio y recuperar la compostura, emociones totalmente opuestas a las primeras. Hay que liquidar el deseo y sustituirlo por otro, por ejemplo jugar a ser mayor diciéndole al cartero «¿Qué desea usted, señor cartero, en qué puedo ayudarle?».

Cada vez que se inmoviliza un deseo, que todavía tenemos, se produce el dolor de anular lo que justo en ese momento se encendía. El grado de dolor dependerá del número de deseos liquidados y de cuán importantes sean para nosotros.

Si no se tachasen los anhelos se darían absurdas pretensiones, como querer dormir abrazados a la pareja muerta, como era nuestra costumbre. como dice Bonanno, «El objetivo del duelo no es simplemente llegar a un estado en que el dolor ya no existe. El duelo es un proceso que nos ayuda a encontrar un

lugar para la pérdida de la persona que amamos en nuestras vidas y a encontrar nuevas formas de seguir adelante sin esa persona»<sup>261</sup>

Cortar con una relación afectiva que temporalmente ha dado poca ocasión de tener expectativas a largo plazo, dolerá poco, pero un vínculo consolidado y profundo, con una memoria rica en programas que canalicen el orden de la sensibilidad, el sistema perceptivo, ritmos, valores, hábitos, todo un *maremagnum* de cosas arraigadas, no desaparecerá en el momento en que digo «sí, ha muerto». No es suficiente, se necesita más trabajo y múltiples operaciones de borrado. Lo que la persona quiere es muy amplio y las vinculaciones por las que dolerse si fracasa, tan extensas como variados sus deseos

En ocasiones es difícil remontar una crisis de cambio personal o social. Puede que con el afán de no sufrir no queramos darnos por enterados del todo, renunciando a medias, como un alcohólico no muy convencido a renunciar a la bebida anestesiadora. Se nos suele consolar cuando pasamos por una crisis o una pérdida con la frase «el tiempo lo cura todo», pero querríamos que la memoria no nos recordase lo que no nos conviene y el olvido permitiera rellenar el vacío de lo perdido sin tener que pasar por el *via crucis* de la desolación.

En momentos de ruptura, una cosa es arreglar cuentas consigo mismo, haciendo limpieza de costumbres y proyectos, y otra muy distinta creernos perturbados frente a las imágenes, que nos solicitan «darles vueltas», imposibilitando cualquier intento de confort.

El pensamiento de que mi pareja pudiera estar con otra persona, ¿tiene tal poder y autonomía, que no tengo más remedio que dejar todo lo que estaba haciendo para dedicarme a estudiar la posibilidad, con todo de lujo de detalles morbosos?. Puedo tomar la decisión de hacerlo, desde luego, para «estar preparado», dispuesto a pagar el precio de que las visiones truculentas me perturben, de la ira que me arrancan, de colocarme en la posición de perder los papeles con acusaciones. La decisión no resulta armónica respecto de otras necesidades que debería contemplar: estar tranquilo, ser prudente y ganarme la confianza de mi pareja<sup>262</sup>. Es una decisión del estilo me compro un capricho, pero no me alcanzará para comer. La visión celosa no es un película que se hubiera grabado, es realismo fantástico. Pero si hubiera habido una confesión anterior, cuya narración se hubiera rellenado de escenografía morbosa, ¿dejaría de ser un auto-tormento innecesario? Los que buscan el máximo bienestar personal suelen «cortar por lo sano» cualquier provocación de un recuerdo, venga de una casualidad asociativa o de una evocación momentánea. Si la persona decide protegerse no lee más páginas de ese libro, no ve más fotos de ese álbum, y todo ello no le impedirá tomar la decisión que le convenga -separarse, perdonar o sobreponerse-.

Una infidelidad, aunque se perdone, deja un recuerdo amargo que vuelve

<sup>261</sup>Bonanno, G.A. *El otro lado de la tristeza: Lo que la nueva ciencia del duelo nos dice sobre la vida después de la pérdida*. Paidós 2010, pág. 24.

<sup>262</sup>David M. Buss. advierte que los celos descontrolados «... pueden ser peligrosos porque, cuando se sienten intensamente, pueden motivar a las personas a actuar de manera violenta, en algunos casos incluso llevándolas al asesinato» Buss, D. M. *La Pasión Peligrosa: Por qué la Envidia es tan Necesaria como el Amor y el Sexo*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2001, pág. 22

muy difícil la reconciliación. En el momento más inoportuno puede aparecer como si se tratara de una señal de *stop* en la carretera. «no se merece muestras de cariño» o en un momento erótico «igual besaba así a la otra persona». El recuerdo se convierte en un inhibidor y por eso se frena la vuelta a la normalidad y como no se consigue la confianza y la naturalidad, no hay manera de superar la herida, que sanaría si se alcanzara el éxito completo.

Hemos de comprender que el problema no es la fuerza irracional de un recuerdo que nos hubiera abducido, se trata más bien de la ambivalencia de los deseos, del conflicto entre varios de los que tenemos<sup>263</sup>: el odio pide un tipo de medidas, el amor otro completamente distinto, deseamos mucho algo que nos haría felices, pero nos morimos de miedo a la hora de hacer lo necesario para conseguirlo. En nuestro mundo deseante cada cosa quiere lo suyo, tiene sus propias motivaciones y razones. ¿Quién pone orden en la casa? ¿Quién lleva la batuta para decidir turnos, censuras, tiempos y medios?. El interés general requiere mucha madurez para comprenderlo y aceptarlo.

La última imagen de una secuencia tiene una influencia mayor de la que debiera si se convierte en representación de la serie. Si el último recuerdo de un familiar fallecido tiene la cara demacrada o llena de sangre ¿no sería injusto que esa imagen representase en el futuro al ser querido? Parece más razonable deshacerse -que es todo lo contrario a cultivarla- de ella procurando elegir otra cada vez que necesitamos referirnos a la persona. Es lo que suelen hacer los familiares que se reúnen para contarse historias del fallecido: ponen en la pila de fotos las más favorecedoras, las que producen una evocación tierna y entrañable.

A veces estamos ciegos respecto algunas maniobras «sucias» que hacemos. Con una mano tiramos lo que la otra ha puesto en pie. Una persona que se toma muy en serio la religión católica se dispone a comulgar. Piensa: «NO debo tener ningún pensamiento impuro», pero claro está, la palabra «impuro» puede ejemplificarse por una imagen que vio en una revista. En ese caso piensa acongojada «pero ya lo estoy siendo», se espanta porque sin querer y a pesar de que ha ordenado a su mente que NO pensara en ello, aparece lo temido con total descaro. NO debo equivocarme, NO quiero que me tiemble la voz o que NO me ponga rojo como un tomate, son otros ejemplos en los que la fuerza del no se transforma en un maldito si. Somos quienes hemos convocado la fuerza contraria, la pelea contra nosotros mismos suele ser por nuestro empeño perfeccionista, por escandalizarnos tan fácilmente y atormentarnos en vano. Son ejemplos en que nuestra propia conducta hace que estropeemos lo que pretendíamos. Puede, en descargo del asunto, sugerirse que probablemente no acostumbremos a meter la pata a propósito para fallar, sino que nuestra imperfección o desconocimiento de ciertas sutilezas nos juegue una mala pasada<sup>264</sup>.

<sup>263</sup> «La disonancia cognitiva se produce cuando una persona se enfrenta a dos pensamientos o cogniciones que están en desacuerdo entre sí. Esta situación crea una sensación de malestar, tensión o conflicto que motiva a la persona a reducir esa disonancia», Elliot Aronson, *La teoría de la disonancia cognitiva*, Alianza Editorial 2012, pág. 27

<sup>264</sup> Kahneman nos ha dado abundantes ejemplos de lo que sucede cuando pensamos «rápido» para solventar las demandas de una situación urgente, los errores que ello conlleva respecto al pensamiento más reflexivo. Kahneman, D. *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate 2012.

Los deseos y su anverso negativo, los temores, pueden llegar a convivir juntos, pero en otras ocasiones se presentan como incompatibles. Me atraen, pongamos el caso, dos personas por razones muy diferentes, ¿por cuál me decido?. Es posible que al decantarme por una, inmediatamente sienta que me pierdo la oportunidad de estar con la otra, incluso tenga nostalgia y deseos de retomar la relación y arrepentirme de mi decisión. En este ejemplo, que tenga imágenes amorosas de la persona que rechacé ¿se interpretaría como una alienación, una imposición involuntaria de las imágenes, una proyección autónoma e inoportuna de la memoria? ¿O más bien comprendería que mi voluntad está partida en dos y haga lo que haga tendré que llevar a cabo una pérdida dolorosa que me cueste aceptar?<sup>265</sup>.

Los filtros nos ayudan a concentrarnos separando lo que nos estorba o es desechable, de los elementos de la carretera del interés por la que circulamos. Puede ser que estos filtros no funcionen y el problema no sea ya de recuperación de la memoria sino que no podamos olvidar inmediatamente todo lo superfluo. Hay exceso de presión. A nuestra mente acude todo a la vez, sea insignificante o trascendente, aturdiéndonos y bloqueando nuestra capacidad de acción. El pensamiento vuela en todas direcciones, perdido por las cosas que debe atender sin poder centrarse en ninguna<sup>266</sup>. Si esto ocurre al ir acostarnos, torturados por la cascada de asuntos imparables, es muy posible que tengamos importantes dificultades para conciliar el sueño.

En menor medida que en el caso anterior, al estar muy estimulados y excitados llegamos a un límite de tolerancia de lo que seleccionamos para reconducir la situación<sup>267</sup>. El sistema parasimpático puede protegernos de la sobredosis de estímulos mediante reacciones vagas protectoras: -nauseas, mareo, temblor o desmayos-, que nos obligan de forma radical a cortar por lo sano los efectos estresantes del exceso de estímulos. Este fenómeno explica los vómitos tras la visión de un cadáver o el desmayo de una madre cuando un guardia le notifica la muerte accidental de un hijo. El organismo nos protege obligándonos a claudicar ante lo que nos supera.

---

<sup>265</sup>En ello concuerda Schwartz, «El hecho de que algunas opciones sean mejores que otras no significa que elegir sea fácil», Schwartz, B. *La paradoja de la elección: por qué más es menos*. Ed. Conecta 2005, pág. 27

<sup>266</sup>«Los niños con TDAH están sobrecargados por una entrada de información que les llega a través de todos los sentidos, incluyendo sus pensamientos, y se les hace difícil controlar y regular su atención hacia aquello que es relevante y necesario en el momento» (Barkley, R. A. *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: Manual de diagnóstico y tratamiento*. Paidós 1999. Pág. 49

<sup>267</sup>Porges, S. W. *La teoría polivagal: neurofisiología de las relaciones, la emoción, la comunicación y el autismo*. Barcelona: Herder Editorial 2012.

# Índice

<b>1. Los umbrales de la ansiedad</b>	<b>1</b>
<b>2. Bajar el nivel general de ansiedad</b>	<b>10</b>
2.1. Línea base . . . . .	11
2.1.1. Ejercicio . . . . .	12
2.1.2. Hábitos de sueño y alimentación . . . . .	13
2.2. Desaceleración . . . . .	16
2.2.1. Desacelerar el arranque . . . . .	16
2.2.2. Surfeando la ola . . . . .	17
2.2.3. Tomando conciencia de su automatismo . . . . .	17
2.2.4. Desacelerar ajustando los planes, priorizando . . . . .	19
2.3. Planificación de actividades . . . . .	20
2.4. Ayuda farmacológica . . . . .	20
2.5. Técnicas de relajación . . . . .	21
2.6. Salidas a la frustración . . . . .	21
2.7. Actividades diferentes . . . . .	22
2.8. Sexualidad . . . . .	22
2.9. Actividad social . . . . .	23
2.10. Desestresarse sin estrés . . . . .	23
<b>3. Identificación de causas</b>	<b>25</b>
3.1. Psicosociología del cuerpo . . . . .	25
3.2. Análisis de las fuentes de ansiedad . . . . .	30
3.2.1. Estresantes físicos agudos o crónicos . . . . .	30
3.2.2. Estresantes psicológicos y sociales . . . . .	31
3.2.3. Las propias limitaciones . . . . .	34
3.3. Estrés laboral . . . . .	35
<b>4. La estructura circadiana</b>	<b>38</b>
4.1. Decisión . . . . .	38
4.1.1. Somos nuestras decisiones . . . . .	44
4.1.2. Elección y tiempo . . . . .	45
4.1.3. Elección y juego . . . . .	46
4.1.4. Malas decisiones, arrepentimiento . . . . .	47
4.2. Tras los pasos . . . . .	50
4.3. Evaluación y retro-alimentación . . . . .	52
4.4. Ajuste, cierre y fin . . . . .	57
4.5. Plenitud y empobrecimiento . . . . .	60
4.6. Retomar, parada y muesca . . . . .	67
4.6.1. Retomar . . . . .	68
4.6.2. Parar . . . . .	71
4.6.3. Marcar . . . . .	75
4.6.4. Liberar . . . . .	78
4.7. Desaliento y re-motivación . . . . .	78

4.8. Perder el tiempo . . . . .	80
<b>5. Obsesión compulsión</b>	<b>81</b>
5.1. Manos sucias . . . . .	84
5.2. Contagio . . . . .	90
5.3. Ideas sobrevaloradas . . . . .	98
5.4. El cuerpo extraño . . . . .	101
5.5. Olvidos imperdonables . . . . .	110
5.6. El enemigo que no existe . . . . .	118
5.7. Obsesiones sexuales . . . . .	123
5.8. Comprobar y repetir . . . . .	130
5.9. Orden y simetría . . . . .	137
5.10. El lenguaje como galimatías . . . . .	142
5.11. Lo santo y lo impuro . . . . .	145
5.12. La rumiación . . . . .	147
<b>6. El arte de la preocupación</b>	<b>149</b>
<b>7. Desvíos y fugas</b>	<b>154</b>
7.1. Matar penas comiendo . . . . .	154
7.2. Comprar por comprar . . . . .	157
7.3. Escudarse en el trabajo . . . . .	158
7.4. Cleptomanía . . . . .	160
7.5. Autolesiones . . . . .	162
7.6. Estimulación . . . . .	164
7.7. La fiesta y el ruido . . . . .	168
7.8. Emociones fuertes . . . . .	169
7.9. El poder de la voluntad contraria . . . . .	172
7.10. Fumar argumentado . . . . .	174
7.11. Series que te atrapan . . . . .	180
7.12. El coleccionista . . . . .	182
<b>8. Autoimagen y autoestima</b>	<b>183</b>
8.1. Heridos e injustamente tratados . . . . .	190
8.2. Mentira y autoestima . . . . .	193
8.3. Timidez . . . . .	195
8.4. Inseguridad . . . . .	196
8.4.1. Sobreprotección . . . . .	197
8.4.2. La tardanza . . . . .	198
8.4.3. La impaciencia . . . . .	199
8.4.4. Desgana . . . . .	202
8.4.5. Oscuridad de las reglas . . . . .	203
8.4.6. El regalo envenenado . . . . .	204
8.4.7. Ambivalencia . . . . .	205
8.4.8. Descalificación . . . . .	207
8.4.9. Malos tratos . . . . .	208

8.5. La vergüenza . . . . .	209
<b>9. Candor, pudor y rubor</b>	<b>213</b>
<b>10.Miedo irracional</b>	<b>217</b>
<b>11.Fobia Social</b>	<b>232</b>
<b>12.Ataques de pánico y agorafobia</b>	<b>243</b>
12.1. Carta a una agarofóbica . . . . .	250
<b>13.Sudando a mares</b>	<b>252</b>
13.1. Control emocional . . . . .	257
<b>14.La mano trémula</b>	<b>263</b>
<b>15.La mirada y el miedo</b>	<b>267</b>
15.1. Ser mirados . . . . .	267
15.2. La mirada impenetrable . . . . .	269
15.3. El silencio de la mirada . . . . .	269
15.4. La mirada punto de referencia del presente . . . . .	271
15.5. La mirada punto de fuga . . . . .	273
15.6. Mirada crítica y retaliación . . . . .	275
15.7. Mirada perlocutora . . . . .	276
15.8. La mirada del solitario . . . . .	277
15.9. La mirada, la extrañeza y el absurdo . . . . .	278
15.10Fracaso de la represión de la mirada . . . . .	279
<b>16.Hacer y deshacer hábitos</b>	<b>282</b>
16.1. Ruptura del hábito laboral . . . . .	284
16.2. Ruptura de los hábitos familiares. . . . .	286
16.3. Ruptura de hábitos sociales. . . . .	287
16.4. Formación de nuevos hábitos, adaptación . . . . .	288
<b>17.La soledad</b>	<b>292</b>
<b>18.Las emociones</b>	<b>300</b>
18.1. Naturaleza de las emociones . . . . .	301
18.2. Tono emocional . . . . .	304
18.3. Emoción y cultura . . . . .	306
18.4. Emoción colectiva . . . . .	308
18.5. Pesadillas . . . . .	311
18.6. Agresividad e irritación . . . . .	313
18.7. Alextimia e hipocondriasis . . . . .	331



<b>19. Rasgos estresantes de personalidad</b>	<b>335</b>
19.1. Susplicacia . . . . .	336
19.2. Aislamiento . . . . .	339
19.3. Inmadurez . . . . .	340
19.4. Exacerbamiento . . . . .	342
19.5. Narcisismo . . . . .	343
19.6. Evitación . . . . .	344
19.7. Dependencia . . . . .	347
19.8. Pasivo-agresivo . . . . .	348
19.9. Perfeccionismo . . . . .	349
<b>20. Ánimo y desánimo</b>	<b>350</b>
20.1. Desgana y desmotivación . . . . .	357
20.2. Apatía, debilidad y cansancio . . . . .	361
20.3. Procrastinación . . . . .	362
20.4. Dudas e inseguridad . . . . .	363
20.5. Desapego de los estímulos . . . . .	365
20.6. La fuga . . . . .	366
20.7. Biorritmos . . . . .	368
20.8. Abandono . . . . .	369
20.9. Alejamiento . . . . .	370
20.10 Comer o no comer . . . . .	371
20.11 Auto-agresión . . . . .	372
<b>21. Sufrir por amor</b>	<b>374</b>
21.1. Arquitectura de los sentimientos amorosos . . . . .	374
21.2. La pareja . . . . .	383
21.3. Ligar . . . . .	389
21.4. La boda . . . . .	392
21.5. Los padres, familiares y amigos . . . . .	392
21.6. Problemas de convivencia . . . . .	392
21.7. La sexualidad en pareja . . . . .	396
21.8. Los hijos . . . . .	399
21.9. La infidelidad . . . . .	401
21.10 La separación . . . . .	403
<b>22. Memoria, olvido y decisión</b>	<b>404</b>